



INSTITUTUL PENTRU
OCROTIREA
MAMEI ȘI COPILULUI
„Alfred Rusescu”



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Asociația de Educație
Prenatală din România



BROȘURĂ ADRESATĂ MĂMICILOR
despre

ALĂPTARE
ALIMENTAȚIA DIVERSIFICATĂ
A SUGARULUI ȘI COPILULUI MIC

Cuvânt înainte

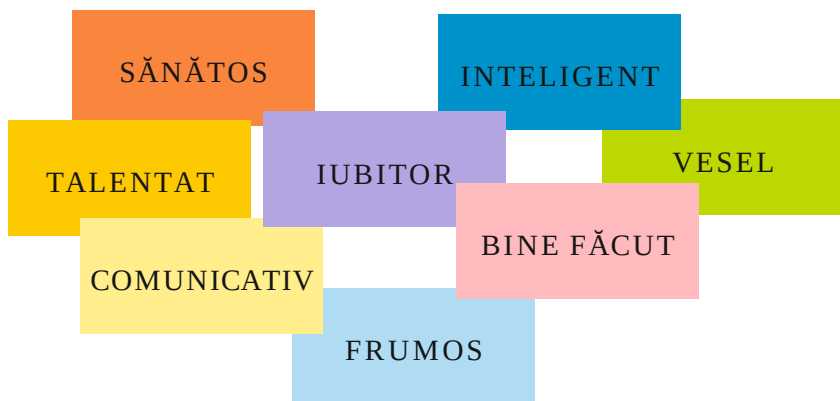
Informațiile din această cărticică sunt utile tuturor sugarilor. Întrucât ei nu pot încă să citească și să se instruiască, să aleagă singuri cum să se hrănească, aceste informații vă sunt adresate vouă, mămicile lor.

Timp de 9 luni voi v-ați străduit să îi aduceți pe lume, ați învățat cum să îi iubiți, cum să îi îngrijiți. Dorim să vă oferim câteva răspunsuri la întrebările pe care poate vi le-ați pus în legătură cu alimentația copilului vostru. Vom cita concluzii rezultate

atât din studiile întreprinse de specialiști și de oameni de știință, cât și din experiența directă a altor mămici și a educatorilor lor, a medicinei tradiționale care a trecut cu brio proba timpului.

În tradiția noastră populară, părinții sperau ca, imediat după naștere, ursitoarele să aducă daruri neprețuite copilului lor nou-născut.

Așteptările părinților de atunci nu sunt departe de dorințele pe care voi le nutriți astăzi pentru copilul vostru!



Vă veți convinge, citind următoarele pagini, că îndeplinirea acestor dorințe depinde în primul rând de voi. Cum? În mod esențial, prin hrana – fizică,

emoțională, spirituală – pe care o oferiți continuu copilășului vostru. Acest substrat stă la baza creșterii și dezvoltării întregii sale ființe.

Hrana copilului imediat după naștere

Deși este complet „echipat” cu tot ce are nevoie pentru a supraviețui, copilul este foarte dependent de mama lui în primele luni de la naștere și va continua să aibă nevoie de apropierea fizică și sufletească a mamei în anii ce vor urma.

Ați aflat, probabil, că alăptarea exclusivă în primele 6 luni de viață și continuată, după diversificarea alimentației, până la vârsta de 2 ani, poate aduce beneficii majore copilului vostru.

Unele mămici nu pot hrăni copilul la sân și este firesc atunci să hrănească sugarul cu substituent de lapte matern. În multe cazuri, renunțarea la alăptare se face mult prea ușor, din motive care nu au legătură cu interesul copilului. Imaginați-vă că nouă, ca adulți, ni s-ar refuza dreptul la cea mai bună hrană la care putem avea acces, hrana de care avem nevoie și care ne place, pentru a ni se oferi o hrană artificială, cu valori nutritive și arome mult inferioare celor cu care suntem obișnuiți. Un adult are posibilitatea să refuze și să se întoarcă la hrana pe care o dorește, dar un bebeluș?

Deci, de ce l-ați alăpta ?

Pentru a fi

SĂNĂTOS

Fiecare părinte își dorește un copil sănătos, la trup și la minte, și nu numai cât este mic, ci pe tot parcursul vieții.

Ne întrebăm deseori cum poate hrana să ne ajute să ne păstrăm sănătatea și cum se poate ca unele alimente care ni se par bune, gustoase, aspectuoase, să dăuneze în vreun fel sănătății?

Să descoperim aceste lucruri chiar din primele ore de la naștere, urmărind cu atenție ce efect are alimentația asupra copilului.

Dacă micuțul ar fi lăsat, imediat după naștere, la pieptul mamei sale – așa cum, în multe maternități din România „prietene ale copilului”, se întâmplă deja – s-ar putea observa cum mica ființă, impulsionată de o forță nevăzută, caută frenetic sânul mamei și se conectează la el, începând să sugă, la început timid, apoi din ce în ce mai energic. Este triumful vieții care se manifestă prin puiul de om abia venit pe lume...

Atras de parfumul subtil al laptelui, foarte apropiat de cel al lichidului amniotic în care a plutit luni bune, asemeni unui mic cosmonaut, în pântecul protector al mamei sale, nou-născutul descoperă sânul prin simțurile sale: pipăit, miros, gust. Imediat se atașează cu gurița de sfârc, iar reflexul de supt se declanșează automat. Prima hrană pe care micuțul o primește – sau ar trebui să o primească dacă ar fi alăptat încă de la început – este colostrul, un lichid gălbui, pe care mama îl produce în primele 72 de ore după naștere.

Este important de subliniat aici că natura a stabilit o minunată corespondență între nevoile sugarului, pe tot parcursul dezvoltării sale, și compoziția laptelui matern. Astfel, este bine să știți că fără acest prim lichid prețios, colostrul, puii multor mamifere ar muri. Efectele privării de colostru pentru puiul de om nu sunt la fel de dramatice din perspectiva supraviețuirii, dar îi afectează global sănătatea.

Calitățile colostrului:

- este o sursă importantă de substanțe nutritive: proteine, grăsimi, carbohidrați – exact în cantitatea, proporția, compoziția necesară nevoilor nou-născutului;
- este o sursă importantă de minerale și vitamine;
- conține anumite molecule active biologic, esențiale pentru creștere;
- conține anticorpi (IgA) și leucocite (celule albe) care consolidează sistemul imunitar și protejează organismul copilului de infecții respiratorii și digestive, în special în primele săptămâni de viață;
- conține enzime pentru buna funcționare a sistemului digestiv. Colostrul facilitează dezvoltarea, în intestin, a unor microorganisme, care împiedică proliferarea unor microbi și virusuri;
- apără mucoasa digestivă de inflamații, de infecții și împiedică absorbția substanțelor responsabile de alergii (formând, pe mucoasa digestivă, o peliculă care acoperă celulele intestinale spațiate);
- are efect laxativ, curăță intestinul de reziduuri și ajută la eliminarea bilirubinei (odată cu scaunul), scade riscul apariției icterului în primele zile după naștere;
- conține antioxidanți, dintre care glutatiónul – supranumit „proteina vieții”.



Această proteină protejează fiecare celulă prin captarea unor substanțe toxice, periculoase pentru organism, numite radicali liberi, provenite de la diferite substanțe cu potențial oxidant: metale grele, pesticide, fungicide, hormoni în exces, coloranți alimentari, fum de țigara, detergenți, supradoze medicamentoase, radiații etc. Sugarii nu pot încă sintetiza glutatiunea în corpul lor și acesta este încă un motiv pentru care alăptarea în primii 2 ani de viață este esențială.

Niciun substituent de lapte matern nu poate înlocui bogăția elementelor vitale pe care le conține colostrul sau laptele matern însuși. Oferiți, așadar, copilului vostru nou-născut, șansa să primească la sânul vostru acest minunat elixir al sănătății sale!

Alimentația în primele 6 luni de viață

Laptele matern conține aceleași substanțe prețioase ca și colostrul, în proporții adaptate periodic la nevoile de dezvoltare ale copilului.

Fiindcă suntem la capitolul SĂNĂTATE, iată câteva argumente pe care oamenii de știință le aduc în sprijinul alăptării exclusive până la 6

luni și a continuării acesteia până la vârsta de 2 ani, împreună cu alte alimente specifice necesităților nutriționale ale sugarului și copilului mic.

Laptele matern:

- susține imunitatea copilului, prin anticorpii care îl protejează de infecțiile cu virusuri și bacterii;
- scade incidența infecțiilor urechii și ale aparatului respirator;
- îmbunătățește digestia, scade incidența constipației;
- scade riscul de: deshidratare, diaree, pneumonie, infecții ale căilor urinare, eczemă și alergii;
- pentru mai târziu în viață, scade riscul de îmbolnăvire pentru multe afecțiuni: obezitate, diabet de tip 1 (insulino-dependent) și de tip 2, boli cardiovasculare, cancer, artrită reumatoidă, scleroză multiplă, boli ale ficatului, apendicită acută, colită ulceroasă etc.

De ce copilașul vostru ar trebui alimentat exclusiv la sân în primele 6 luni de viață?

Fiindcă intestinul său este incomplet dezvoltat; până la vârsta de 6 luni, peretele intestinal este alcătuit din celule între care există spații prin care pot trece direct în

sânge orice substanțe ar ingera micuțul. Atunci când este alăptat, proteinele hrănitoare transmise de mamă sunt absorbite imediat, inclusiv anticorpii care îi asigură o imunitate pasivă, și astfel este protejat.

Ce se întâmplă dacă sugarul este alimentat cu altă hrană decât laptele matern?

Multe dintre substanțele conținute în laptele de vacă sau în formulele de lapte trec direct în sângele său, producând alergii care pot dura uneori întreaga viață... Ajunse în fluxul sanguin, proteinele străine determină o reacție a organismului copilului, producându-se anticorpi. Repetarea introducerii în corp a acelorași substanțe dezvoltă o reacție alergică bazată pe anticorpii deja formați. Cu atât mai grav este procesul descris mai sus dacă sugarul ar fi hrănit cu alimente pentru adulți... Se programează astfel reacții care cu greu vor putea fi tratate mai târziu! În plus, efectul absorbției atât de ușoare a unor alimente nepotrivite poate fi devastator, dacă ne gândim la multiplele substanțe artificiale sau dăunătoare pe care chiar și organismul adult este destul de puțin pregătit să le neutralizeze sau să le respingă!

Așadar, este important să vă gândiți nu numai la prezent, ci și la viitorul copilului vostru, atunci când decideți modul lui de alimentație. Din păcate, multe din efectele rele ale unei diete defectuoase la sugar se manifestă abia mai târziu, când timpul nu mai poate fi dat înapoi: eczeme, alergii, astm bronșic, sensibilitate și intoleranțe digestive la multe alimente, oboseală cronică, lipsă de atenție cu rezultate mediocre la școală, sensibilitate mare la stres etc. Prevenirea apariției tuturor acestor probleme se poate face extrem de simplu și comod, oferindu-i copilului dreptul lui firesc: acela de a fi alăptat.

Cum ar putea laptele matern să-l ajute pe copilul vostru să devină:

INTELIGENT

TALENTAT

COMUNICATIV

În primii doi ani de viață ai copilului, creierul său are o creștere foarte rapidă. Creierul copilului își dublează volumul în primul an de viață, atingând 60% din dimensiunea creierului adult. Este evident astăzi – și studiile o arată – că atât compoziția laptelui matern, cât și contactul nemijlocit între mamă și copil în timpul alăptării contribuie la dezvoltarea creierului și a funcțiilor cognitive. Conexiunile multiple ale celulelor nervoase care modelează arhitectura sa cerebrală sunt determinate de experiențele și de interacțiunea lui cu mediul. Astfel, contactul nemijlocit piele-la-piele cu mama în timpul alăptării, schimburile de iubire care se stabilesc între ei asigură stimularea de care micuții au nevoie pentru dezvoltarea optimă a creierului lor. Implicit se activează, astfel, potențialul copilului și se formează deprinderi de comunicare esențiale, mai târziu, în viață.

Copiii alăptați devin mai deștepți când cresc, comparativ cu alți copii hrăniți cu formule de lapte praf. Această diferență a fost pusă în evidență de studii care au inclus loturi cu număr mare de subiecți. Copiii care au fost alimentați la sân au indici de inteligență mai mare față de cei hrăniți cu

formule de lapte. Avantajul intelectual este cu atât mai mare cu cât perioada de alăptare a fost mai lungă.

Un astfel de studiu a fost efectuat în Danemarca, la Copenhaga, și a cuprins un număr de aproximativ 3.000 de adulți, bărbați și femei. În urma acestei cercetări, s-a constatat că subiecții care au fost alăptați cel puțin 9 luni sunt semnificativ mai inteligenți decât cei care au fost alăptați mai puțin de o lună. Pentru a elimina influența, asupra rezultatelor, a altor factori decât alăptarea, în analiza celor 2 grupuri din studiu au fost luați în considerare numai subiecții care prezentau o similitudine a 13 parametri ce descriau comportamentul mamei, bunăstarea sa fizică și psihică.

Un alt studiu publicat în 2007 a arătat o relație interesantă între alăptare și inteligență, aceasta din urmă fiind mediată de o anumită genă. La 90% dintre copiii alăptați, gena inteligenței este activată, probabil prin acțiunea lipidelor din laptele matern.



Compoziția laptelui matern

Laptele matern conține o multitudine de factori benefici. Cercetările au evidențiat faptul că laptele matern conține, în plus față de formulele de lapte, peste 400 de substanțe nutritive. Iată câteva dintre acestea:

Lipide de bună calitate

- Un acid gras omega 3 - DHA: acidul docosahexaenoic, care are o importanță vitală pentru creșterea, dezvoltarea și menținerea funcției sistemului nervos. Pentru a susține acest proces este bine, atunci când alăptați, să consumați alimente bogate în DHA, cum ar fi peștele: tonul, macroul, somonul. Efectul benefic al acestui acid gras este valabil și pentru mămici, fiindcă menține elasticitatea pereților vasculari, stimulează imunitatea și funcțiile sistemului nervos, previne bolile cardiovasculare și apariția depresiei. Același acid gras este un constituent de bază al retinei, ceea ce determină o acuitate vizuală foarte bună la copiii care au fost alăptați.
- Colesterolul, aflat în cantitate mare în laptele matern, contribuie la „fabricarea” mielinei, o teacă izolatoare care învelește

neuronii și care asigură transmiterea nervoasă, permițând propagarea impulsurilor nervoase de-a lungul nervilor în întreg corpul; formula de lapte praf nu conține în general colesterol. Dietele lipsite de colesterol sunt poate indicate adulților, dar pentru sugari, această moleculă este indispensabilă formării țesutului nervos și dezvoltării creierului;

- Cantitatea de grăsimi din laptele matern se modifică zilnic, chiar pe parcursul aceluiași supt, în funcție de energia de care are nevoie copilul: la începutul suptului, laptele este mai sărac în grăsimi, iar spre sfârșitul aceleiași mese, cantitatea de grăsimi crește; este și momentul în care copilul se oprește din supt, privindu-și mămica mulțumit... Cu cât intervalul dintre supturi este mai mic, cu atât laptele este mai gras și mai adaptat nevoilor de creștere ale copilului. În laptele matern se găsește o enzimă, lipază, care ajută la digestia și la absorbția foarte eficientă a grăsimilor, lăsând mai puține deșeuri care se elimină prin scaun. Laptele de vacă sau formulele de lapte, chiar dacă sunt bogate în grăsimi, nu conțin enzima și nu se digeră la fel de bine, ceea ce face ca sca-

unul sugarului să aibă un miros mai neplăcut. Totodată, studiile arată faptul că ficatul copiilor alăptați învață să metabolizeze colesterolul mult mai bine decât cel al copiilor hrăniți din biberon. Mai târziu în viață, acest lucru va avea o influență majoră asupra scăderii cantității de colesterol din sânge, prevenindu-se astfel apariția plăcilor de aterom și a bolilor cardio-vasculare.

Glucide de bună calitate

Laptele de mamă conține lactoză, o glucidă formată din alte 2 molecule cu o structură mai simplă, glucoză și galactoză. Galactoza hrănește țesutul nervos. Oamenii de știință au demonstrat că laptele celor mai inteligente specii de mamifere conține cantități importante de lactoză, ori, laptele uman se află în topul speciilor al căror lapte are o concentrație crescută de lactoză. Laptele de vacă, de exemplu, este inferior din acest punct de vedere, iar laptele de soia sau laptele din unele formule nu conțin deloc lactoză, ci numai zahăr și sirop de porumb. Lactoza este bine primită și de fragila floră intestinală a sugarilor.

Proteine de bună calitate

Proteinele din laptele matern sunt superioare celor din alte tipuri de lapte: raportul proteine din zer/cazeină este mai mare, spre deosebire de alte tipuri de lapte, ceea ce facilitează o digestie mai rapidă, scăzând încărcarea metabolică cu produși de excreție. De asemenea, laptele matern este mai bogat în tau-rină, un aminoacid important pentru creșterea și dezvoltarea sistemului nervos.

Hrănit corect, copilul vostru devine:

BINE FĂCUT

FRUMOS

Vitaminele și mineralele se absorb mai bine din laptele matern.

Vitaminele și mineralele ocupă un loc esențial în primii ani de viață ai copilului, aceste substanțe active fiind necesare în consolidarea corpului său fizic și în structurarea profilului său psihic, emoțional. Vitaminele și mineralele pe care mama le aduce micuțului prin laptele său sunt net superioare produselor oricărei firme sau companii care fabrică formule de lapte!

Chiar dacă, aparent, laptele din cutie conține cel puțin la fel de multe minerale și vitamine, diferența fundamentală este dată de biodisponibilitatea acestor elemente adăugate. Astfel, laptele matern nu numai că furnizează aceste substanțe nutritive în proporția exactă necesară creșterii copilului, dar le oferă într-o formă în care sunt absorbite ușor.

De exemplu, cele trei minerale importante, calciu, fier și fosfor, sunt prezente în laptele matern, în proporții mai mici decât se găsesc în formulele de lapte, dar în intestinul sugarului, absorbția fierului din laptele matern se face în proporție de 50-75%, spre deosebire de fierul din formulă, care se absoarbe în proporție de aproximativ 4%.

Ce se întâmplă însă cu restul cantităților de fier și de minerale neabsorbite din laptele praf, din cauza biodisponibilității scăzute? Rămân în intestinul imatur al sugarului, tulburând ecologia mediului bacterian, facilitând creșterea altor bacterii dăunătoare, ceea ce afectează consistența scaunelor, care capătă un miros neplăcut.

Biodisponibilitatea crescută a acestor substanțe nutritive din laptele matern se datorează

unor substanțe care cresc absorbția, cum este cazul vitaminei C pentru fier. S-a făcut un experiment pe mai mulți voluntari, care au fost hrăniți în paralel cu 3 categorii de lapte: uman, lapte de vacă și formulă de lapte, în fiecare dintre acestea adăugându-se aceleași cantități de zinc și de fier (ale căror molecule au fost marcate). S-au analizat apoi procentele de absorbție a acestor elemente în sângele subiecților. S-a constatat că procentul cel mai mare de absorbție a mineralelor în fluxul sanguin l-au prezentat cele din laptele matern, datorită biodisponibilității crescute; în celelalte două cazuri, mineralele au ajuns preponderent în scaun.

Copiii alăptați au o piele mai fină, cu aspect mai omogen, spre deosebire de copiii alăptați cu formule de lapte, a căror piele este mai aspră, mai uscată. Structura mai sănătoasă a pielii este dată, pe de-o parte, de substanțele benefice din laptele matern: acizii grași, un factor de creștere al epidermei (EFG), iar, pe de altă parte, de incidența scăzută a alergiilor și a eczemelor care ar fi putut fi produse de proteinele străine din laptele praf sau din laptele de vacă.

Alăptarea previne apariția obezității

Studiile au demonstrat că alăptarea în primii doi ani de viață previne apariția obezității mai târziu, la copil și la adult. Deși formulele de lapte au aceleași cantități de grăsimi și de calorii ca și laptele matern, spre deosebire de alimentația naturală, ele nu protejează deloc copiii față de obezitate, dimpotrivă.

Iată în ce mod alăptarea previne obezitatea: copilul își controlează singur, prin supt, aportul de substanțe nutritive. Dacă îi este sete sau dorește să se simtă mai aproape de mama lui, va suga puțin, iar primul lapte pe care îl primește din sân are un conținut scăzut de grăsimi. Dacă micuțului îi este foame, atunci va suga mai mult, stimulând producerea, în sânul mamei, de lapte bogat în grăsimi. Ce se întâmplă când copilul este alimentat din biberon, cu formulă de lapte? Indiferent că îi este foame, puțin sete sau că dorește doar să se simtă bine în brațele mamei, primește tot timpul aceeași proporție de calorii și de lipide. Să adăugăm că, pe măsură ce copilul crește, conținutul laptelui matern se modifică, astfel încât, la sfârșitul primului an, cantitatea de grăsimi scade – și implicit numărul de calorii.

Un alt factor important care va determina, la copil, comportamentul alimentar de mai târziu îl reprezintă hormonul sațietății din laptele matern, colecistokinina (CCK). La sfârșitul unui supt, când laptele este bogat în lipide, colecistokinina îl determină pe copil să încheie masa. El își dezvoltă astfel, singur, o modalitate de autoreglare a aportului de hrană și învață să se bazeze pe ea. Când îl hrănește pe sugar cu biberonul, de obicei mama insistă ca el să îngurgiteze tot conținutul, indiferent de dorințele micuțului, înfrângându-i astfel senzația de sațietate. Mai târziu, copilul mai mare (sau adultul) nu va mai avea acest reper important în reglarea aportului de hrană, riscând să mănânce mai mult decât îi cere organismul, ceea ce în timp conduce la supraponderalitate și obezitate.

Copilul alăptat natural are un zâmbet mai frumos!

Copiii care se hrănesc la sânul mamei își dezvoltă prin supt, în mod armonios, mușchii și oasele feței, ceea ce determină un spațiu suficient pentru formarea și alinierea corectă a dinților. Copiii hrăniți din biberon își dezvoltă mai puțin oasele maxilarului și musculatura feței și sunt mult mai predispuși la distorsiuni în alinie-

rea dinților, a căror corectare necesită tratamente îndelungate. Medicii dentiști pot spune deseori cu precizie, observând forma gurii și a maxilarelor, dacă un copil a fost alăptat natural sau nu.

La sânul mamei sale, copilul devine

IUBITOR

VESEL

Prin alăptare, între mamă și copil se realizează un contact piele-la-piele care determină secreția hormonului ocitocină, supranumit și hormonul iubirii. La pieptul mamei sale micuțul este relaxat și în pace, deoarece se află în deplină siguranță și armonie emoțională.

Legătura de iubire astfel creată rămâne un reper viu pentru relațiile de afecțiune pe care le va stabili mai târziu, dar și pentru stima de sine, ale cărei baze se pun în primii ani de viață... Atât mama, cât și copilul își oferă dragoste unul celuilalt, învață să-și recunoască reciproc nevoile, manifestând și exersând astfel empatia.

Avantajele alăptării pentru mămici

Prin alăptare, recuperarea după naștere se face mult mai repede pentru mamică. Suptul stimulează secreția de ocitocină, care produce contracția uterină și revenirea uterului la dimensiunile din perioada anterioară sarcinii.

În comparație cu mamicile care-și hrănesc copiii cu biberonul, cele care alăptează slăbesc mult mai ușor în următoarele 3-6 luni consecutive nașterii, deși dieta lor are mai multe calorii, iar un alt studiu, efectuat la o lună după naștere, a arătat o scădere a circumferinței la nivelul coapselor semnificativ mai mare la mamicile care alăptează, comparativ cu celelalte.

Prin alăptare, în corpul femeii se realizează un echilibru hormonal stabil, care menține scăzut nivelul estrogenilor, ceea ce previne apariția anumitor tipuri de cancer: uterin, de sân sau de ovar.

Totdată, acest echilibru hormonal induce o stare de bine, de relaxare, ajutând mămica să se elibereze rapid de stres.

Studiile arată că femeile care au alăptat sunt mai puțin expuse, la menopauză, riscului de osteoporoză. Comparativ, femeile care nu au alăptat sunt expuse la un risc de 4 ori mai mare de a dezvolta osteoporoza.

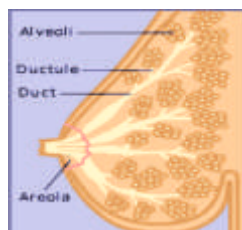
Inhibarea ovulației și a menstruației pe parcursul perioadei hrănirii copilului la sân face din alăptare o metodă contraceptivă importantă.

Famiiliile unde copiii sunt alăptați pot face economii substanțiale de timp și de bani, având în vedere că nu este nevoie să se cumpere formule de lapte, biberoane sau tete, nici să se sterilizeze recipientele de câteva ori pe zi. Copiii alăptați sunt mai sănătoși. În consecință, este mai puțin probabil să ai nevoie de servicii medicale.

Cum se produce laptele

Pentru a înțelege mai bine cum poate corpul mamei să producă laptele atât de necesar copilului, iată câteva noțiuni de anatomie și fiziologie a sânelui. În desenul alăturat este reprezentată structura internă a sânelui. Se pot observa alveolele, structurile glandulare care produc și stochează laptele. Ele se eliberează în momentul în care copilul începe să sugă. Laptele străbate

canaliculele și se varsă în sinusurile care se găsesc sub areola mamară. În fiecare sân există 15-20 canalicule care confluează la orificiul mamelonului (sfârcului). În jurul acestui orificiu, la exterior, se află areola mamară, a cărei culoare se intensifică în timpul sarcinii. Este foarte important ca, atunci când sugă, copilășul vostru să prindă cu gurița nu numai sfârcul, ci și areola, pentru a nu comprima cu buzele sinusurile aflate sub areola mamară. În jurul sfârcului, pe areolă, se găsesc glandele Montgomery, mici structuri ca niște broboane care devin mai evidente la frig, când mamelonul se contractă. Aceste mici glande produc o substanță lubrifiantă, care menține umiditatea și suplețea mamelonului, ajutând la prevenirea infecțiilor. Este important ca sfârcurile să fie spălate cu apă caldă, fără săpun, pentru a nu curăța această substanță protectoare.



Cum se transformă sânii în timpulsarcinii

Probabil ați observat cum se modifică aspectul sânilor de-a lungul sarcinii. Pe măsură ce structurile care produc lapte se dezvoltă, sânii cresc în dimensiune, datorită, în special, țesutului gras care învelește aceste structuri, protejându-le. Uneori sânii pot prezenta striatii datorate acestei creșteri în volum. Venele devin mai vizibile prin transparența pielii, în urma afluxului crescut de sânge din glanda mamară. Glandele Montgomery devin mai proeminente, iar culoarea areolei mamare se intensifică, ceea ce va avea un rol în orientarea vizuală a nou-născutului către sfârc. Colostrul începe să se producă din al 2-lea trimestru de sarcină și mămica poate observa acest lucru prin prezența fie a unei scurgeri gălbui din sân, fie a unei cruste uscate în jurul mamelonului.

Producerea de lapte

După naștere și eliberarea placentei, un hormon numit prolactină stimulează glanda mamară să producă lapte matur. Prolactina transmite celulelor alveolare semnalul să extragă apă și substanțe nutritive din fluxul sanguin și să formeze la început colostru, apoi lapte. Când începe să se hrănească, micuțul sugă în reprize scurte, primind la început

laptele care s-a acumulat în sân între supturi, un lapte bogat în proteine și carbohidrați, cu o concentrație scăzută de grăsimi. Acest lapte potolește mai degrabă setea copilului. Dacă îi este foame, el continuă să sugă, stimularea mamelonului declanșează secreția unui hormon, ocitocina, care produce expulzia laptelui printr-un mecanism de contracție a ductelor din țesutul sânelui. Laptele astfel secretat este împins în spatulele areolei, de unde este preluat prin supt de gura copilului. Acest lapte este bogat în calorii și grăsimi, are aspect mai cremos și îi satisface foamea. La începutul perioadei de alăptare, reflexul de expulzie a laptelui se declanșează în câteva minute și mama poate simți căldură, furnicături în sân sau ușoare mâncărimi. În același timp, copilul încetinește ritmul de supt, începând să înghită ritmic. Treptat, treptat, reflexul de expulzie poate să apară mult mai repede, în câteva secunde. Cel mai rapid se produce atunci când mămica este relaxată și se simte confortabil.

Cea mai bună alăptare se face pe principiul cererii și ofertei!

Cantitatea de lapte produsă în sân depinde de cât de frecvent vă alăptați copilul și de cât de eficient este suptul. Cu cât micuțul va suga mai des la sân, cu atât se va stimula producerea celor 2 hormoni, prolactina și ocitocina, și cu atât mai mult va crește secreția de lapte. Pentru a furniza copilului vostru o cantitate suficientă de lapte, oferiți-i sânul ori de câte ori îl cere și lăsați-l să se alăpteze după voie. În acest sens, nu contează de câte ori suga într-o zi, nici de cât timp are nevoie pentru un supt. Nu există pericolul să se hrănească mai mult decât are nevoie: vă amintiți de hormonul sațietății, care-i dă semnalul atunci când trebuie să se oprească! Dimpotrivă, dacă îl alăptați la ore fixe, după un plan pe care-l prestabiliți fără a ține cont de semnalele copilului, riscați să întârziați venirea laptelui în sân și veți diminua astfel secreția de lapte. Dacă ați lăsa de exemplu 3 sau 4 ore între supturi, ați putea constata o senzație de plenitudine la nivelul sânilor și faptul că ei încep să devină dureroși. După ce îl hrăniți pe copil, sânii "se golesc" și devin moi.

Este important să vă amintiți că întotdeauna aveți lapte suficient pentru copilul vostru! Nu este necesar să așteptați ca sânii să se întărească pentru a-l hrăni. Chiar dacă l-ați alăptat cu câteva minute în urmă și sânii sunt moi, de îndată ce puneți copilul la sân, veți fi capabilă să-i oferiți suficient lapte datorită reflexelor amintite. Chiar dacă sunteți îngrijorată pentru cantitatea de lapte pe care o produceți, pur și simplu alăptați copilul cât mai des! Luați-vă o zi în care să vă relaxați și să stați cu copilul, oferindu-i sânul ori de câte ori îl cere. Această stimulare hormonală va garanta creșterea cantității de lapte pe măsura cererii!



Fig. 1: Mama susține capul copilului, fără a-l presa

Poziții de alăptare
Verificarea poziției și atașării corecte la sân

1. Poziție confortabilă a mamei (spațele și brațul mamei pe care ține copilul stau sprijinite - Fig. 2).



Fig. 2

2. Copilul întors cu tot corpul către mamă, cu capul, umerii și șoldul într-o linie (așezat într-o dungă), susținut după ceafă și umeri (nu după cap).



Fig. 3

3. Corpul copilului să atingă corpul mamei pe o suprafață cât mai mare (piept la piept).

4. Capul copilului să fie la un nivel cu sânul, mamelonul în dreptul nărilor copilului (Fig. 3).

5. Mama să atingă ușor buzele copilului cu sânul, până micuțul își deschide larg gura, limba să fie jos.

6. Copilul se aduce la sân, nu sânul la copil; se direcționează buza inferioară a copilului sub mamelon. Copilul trebuie să prindă cât mai mult din areolă.

7. Buza inferioară să fie răsfrântă, limba scoasă peste gingia inferioară înconjoară sânul; bărbia să atingă sânul; nările să rămână libere.

8. Ritmul rapid de supt de la început se încetinește; suge încet și profund, cu pauze lungi; se aude cum înghite în ritm regulat; suptul nu este zgomotos; nu se înfundă obra-

zul în timpul suptului.

9. Mama nu acuză durere la nivelul mamelonului în timpul suptului. Sânul are formă rotundă și areola se vede deasupra gurii copilului. Sâni rămân moi după alăptare (nu este valabil pentru colostru).

10. Copilul lasă singur sânul.

Semnele unei atașări incorecte

1. Supt zgomotos sau buze strânse în timpul suptului, obraz înfundat.

2. Bărbia copilului nu atinge sânul, buza inferioară curbată interior.

3. Sân deformat, în timpul suptului se vede areola sub buza inferioară a copilului.

4. Durere în sân sau în mamelon.

5. Capul copilului depărtat de corpul mamei.

6. Mama aplecată peste copil.

7. Supt în ritm rapid.

Alimentația mămiciilor în timpul alăptării

Când alăptează, mămicile au nevoie de un surplus de 300 de calorii pe zi, la un total zilnic de cel puțin 1500 calorii.

Orice substanță introduceți în corpul vostru în perioada de alăptare are toate șansele să treacă în lapte și să ajungă la copil. Pe de altă parte, corpul vostru are capacitatea să formeze lapte bogat în nutrienți, chiar dacă alimentația voastră nu este întotdeauna la fel de bogată în aceste substanțe.

Gustul laptelui matern este ușor influențat de alimentația mamei, sugarul alimentat la sân fiind expus unor gusturi variate, încă din primele zile de viață. Se consideră că aceste experiențe gustative duc la o mai bună acceptare a diferitelor alimente, în momentul diversificării.

Principii de respectat de către mamă

Este foarte important ca, în perioada alăptării, să se respecte, totuși, câteva principii:

- A se evita consumul de alcool, deoarece sugarul are mari dificultăți să îl neutralizeze; același lucru se întâmplă și dacă mama fumează, nicotina și toxinele din țigări îi fac mult rău: ele scad cantitatea de vitamina C din laptele matern și expun nou-născutul la pericolul de moarte subită. Medicamentele și contraceptivele sunt în general contraindicate, fiindcă trec ușor în

lapte și implicit la copil, de aceea trebuie consultat întotdeauna medicul în această situație.

- Cafeaua, ceaiul negru și ciocolata, precum și condimentele foarte picante intră în categoria alimentelor ce produc iritabilitate și agitație la unii nou-născuți. Dacă apar semne de alergie: erupție cutanată, iritație la scutec, afectarea stării de bună dispoziție a copilului, verificați dacă nu este o reacție alergică la alimente: lapte de vacă, ouă, scoici, grâu, nuci, alune; în acest caz, puteți exclude alimentul respectiv 10-14 zile din alimentația voastră, pentru a verifica efectul.

Diversificarea alimentației

Dacă până la 6 luni copilul vostru are o indicație absolută pentru alimentația exclusivă la sân, începând cu a 6-a lună dieta lui se diversifică. Alimentul nou introdus va fi propus și nu impus, lăsând copilul să decidă acceptarea lui. Fiecare aliment trebuie introdus singur, pe rând, așteptându-se 3-5 zile până la introducerea următorului, pentru a urmări eventualele reacții ce pot apărea la copil: diaree, vărsături sau erupții cutanate.

Este preferabil ca primele alimente să fie moi, zemoase, ulterior adăugându-se și alimentele mai solide. Atenție la alimentele solide care pot provoca sufocarea copilului: nuci, alune, boabe de strugure, bucăți de legume sau carne etc.

De regulă, pentru sugarul sănătos, primul aliment introdus va fi piureul de legume (părți egale morcovi, cartof, dovlecel, țelină, păstârnac, pătrunjel, frunze verzi, salată, ștevie, spanac, o ceapă care se scoate după fierbere).

Idealul este prepararea la oală sub presiune sau la abur, cu mixarea cât mai fină a legumelor fierte, cu puțină zeamă în care au fost preparate, până la obținerea unei paste de consistența unei smântâni groase. Inițial piureul va fi dat ca atare, urmând să fie îmbogățit după câteva zile cu:

- unt/ ulei de măsline;
- carne de pasăre/vită/curcan – nu mai mult de 3 zile/săptămână;
- frunze crude de mărar tocate/pătrunjel verde pentru aport de vitamina C.

Ulterior, piureul de legume se poate îmbogăți și cu broccoli, fasole verde, mazăre.

Este preferabil să nu se asocieze două proteine la aceeași masă. De exemplu, 2 tipuri de carne, mazăre cu carne sau combinații de carne cu produse lactate etc.

Gălbenușul de ou va fi oferit progresiv de 3 ori/săptămână, fiert 10', în zilele de piure fără carne.

Peștele alb fără oase se introduce în alimentație în jurul vârstei de 1 an. Tradiționalul ficat de pasăre nu constituie o necesitate în alimentația sugarului. Având în vedere că ficatul filtrează principalele toxine care trec prin organism, celulele ficatului de pasăre sau de animal sunt încărcate cu toxine și metale grele.

Alimentele pentru sugar vor fi pasate până la apariția primilor dinți și apoi triturate (mărunțite și zdrobite).

Se pot da copilului unele preparate din comerț, cum ar fi piure la borcan pentru sugari peste un an, deoarece prezintă următoarele avantaje:

- au o compoziție standardizată conform cerințelor internaționale;
- sunt testate și declarate sigure din punct de vedere bacteriologic și al toxicității;
- sunt instant.

Desigur, este comod să-l hrănești cu aceste produse, dar ele sunt totuși des- tul de procesate și relativ scumpe.

Ordinea introducerii alimentelor

- Piureul de legume va înlocui treptat mesele de lapte oferite în jurul prânzului, aceasta fiind prima masă complementară.
 - A 2-a masă complementară va înlocui masa de lapte oferită, de obicei, la orele 9-10 și ea va fi constituită în principal din fructe. Fructele ce pot fi oferite sugarului sunt diverse (mere, pere, piersici, caise, pepene galben, banane, suc de portocale, avocado etc.). Se vor evita până la un an fructele recunoscute ca având potențial alergic (căpșuni, zmeură, fragi, kiwi). Fructele vor fi pasate sau rase pe răzătoare de plastic/sticlă și nu li se va adăuga zahăr.
 - Ultima masă de diversificare va fi cea oferită în intervalul orar 16-18 și va fi alcătuită din cereale fără gluten până la 7 - 8 luni (produse îmbogățite cu fier, vitamine speciale pentru sugar sau orez pasat cu brânză de vaci, produs pe care-l preparați în gospodărie).
- După vârsta de 8-10 luni, se pot introduce făinurile cu gluten (produse îmbogățite destinate special sugarului) sau biscuiți simpli – fără cremă, fără aditivi și conservanți

etc. – și pâine integrală sau cu multicerale (cerealele sunt o sursă energetică importantă).

După 7 luni, masa de cereale poate fi alternată cu iaurt, oferit cu 2-3 lingurițe de cereale +/- fructe proaspete.

În final, sugarul va avea:

5 mese x 150-200 g

1. Dimineața: sân sau/și formulă de lapte;
2. Ora 9-10: pâine/fructe;
3. Ora 12-14: piure de legume cu carne sau ou/unt/ulei;
4. Ora 16-18: cereale;
5. Seara: sân sau/și formulă de lapte.

Alimentația corectă a sugarului

După 12 luni, oferiți copiilor o alimentație care conține toate cele 4 grupe alimentare, în următoarele proporții zilnice:

- 40-60% cereale și preparate de cererale;
- 20-40% legume (cu conținut scăzut de amidon);
- 5-10% lactate, ouă, pește și carne, legume bogate în proteine și amidon (fasole, mazăre, linte, produse de soia);
- 5-10% fructe;
- Mici cantități de semințe, nuci sau alge.

Substanțele nutritive oferite sugarului

Alimentația sănătoasă pentru sugar ar trebui să fie echilibrată în substanțe nutritive: macronutrienți (proteine, lipide și glucide) și micronutrienți (minerale, vitamine). Acest aport este deosebit de important, fiindcă în primii ani de viață are loc o creștere ponderală accentuată (triplarea greutateii la un an) dar și o maturizare a sistemului nervos, evidențiat prin creșterea perimetrului cranian cu 10 cm în primul an de viață!

În cazul în care sugarului nu i se oferă o hrană adecvată, care să conțină: proteine, cum sunt cele din ouă, carne sau pește, cereale, care sunt principala sursă de fibre și energie, fructe, bogate în vitamine și minerale, se poate instala malnutriția protein-calorică, cu consecințe dezastruoase asupra sănătății copilului.

Proteinele sunt esențiale pentru formarea țesuturilor, determinând creșterea și dezvoltarea organismului; totodată, ele formează anticorpi, enzime, hormoni.

Principalele surse de proteine sunt:

- produsele animale: pește, ouă, lapte și produse lactate, carne;
- unele legume: fasole – verde (păstăi) și uscată – mazăre, soia, linte;
- nuci, alune, semințe.

Lipidele sunt compuși chimici complecși sub formă de colesterol, trigliceride, fosfolipide.

În compoziția lipidelor intră și anumiți acizi grași esențiali (care nu pot fi sintetizați în organism): acidul linoleic și linolenic. Copilul poate primi acești acizi grași din uleiul vegetal de floarea soarelui, de porumb sau de soia.

Vă amintiți că laptele matern conține un acid gras omega 3, DHA: acidul docosahexaenoic, cu rol esențial în maturarea sistemului nervos central și al retinei. După înțârcare, copilul poate primi acest element foarte prețios din pește: macrou, ton, sardină, somon etc. sau prin aportul de ulei de pește.

Lipidele au rol în aportul caloric, în absorbția vitaminelor liposolubile (A, D, E, K), sunt constituenți ai membranelor celulare și precursori ai prostaglandinelor și hormonilor.

Glucidele sunt principala sursă de energie provenită din alimente; ele sunt indispensabile funcționării tuturor celulelor, în special celulelor creierului.

Glucidele cele mai calitative pentru organism sunt cele complexe, care sunt conținute în cereale și derivate din cereale: pâine, paste, orez, fulgi sau uruială de cereale.

Ele oferă simultan un ansamblu de glucide complexe și de proteine adaptate nevoilor corpului; este hrana esențială care, acum multe mii de ani, a produs saltul umanității pe o treaptă superioară de dezvoltare, influențând, fără îndoială, evoluția creierului și a funcțiilor sale superioare.

Prin măcinarea și rafinarea boabelor de cereale, membrana exterioară și germenul acestora sunt înlăturate, înlăturându-se totodată o cantitate importantă de fibre, minerale și vitamine, rămânând doar membrana interioară, bogată în amidon.

Astfel, o mare parte din valoarea nutritivă a bobului dispare, deoarece dintre toate cele trei straturi ale bobului, membrana exterioară și germenul conțin cantitățile cele mai mari de elemente nutritive.

În cazul cerealelor integrale, sunt păstrate toate cele trei părți ale bobului, tocmai pentru a nu se pierde nimic din beneficiile sale. Fiecare parte a bobului integral are valori nutritive specifice, însă tocmai com-

binația celor trei părți stă la baza beneficiilor unice și eficiente pentru sănătate ale cerealelor integrale. Conținutul benefic al cerealelor integrale este dat de triada vitamine–minerale–fibre.

Produsele din cereale/făină integrală, cum ar fi: pâinea integrală, orezul integral, pastele din făină integrală, cerealele (fulgii) și semințele conțin fier, complexul de vitamine B, proteine, minerale și fibre, elemente esențiale pentru creșterea și dezvoltarea copilului.

Alte surse de glucide și de vitamine sunt legumele și fructele.

Fructele și legumele conțin vitamina C, care dezvoltă în organism gingii sănătoase, capacitatea de vindecare și cicatrizare rapidă a rănilor, absorbția crescută de fier. Iată câteva fructe și legume care conțin vitamina C : pepene galben, portocale, roșii, ardei, varză, broccoli, toate legumele cu frunze verzi. Prin fructe și legume crește și aportul de minerale, de fibre și de energie, atât de necesare corpului fizic. În plus, verdețurile aduc cantități însemnate de vitamina A, de fier și foliați, substanțe nutritive importante pentru dezvoltarea copilului.

Când mama nu poate alăpta

Se recomandă de către medicul de familie cea mai potrivită formulă de lapte praf, ținând cont de particularitățile de dezvoltare ale fiecărui sugar. Începând de la vârsta de 1 an și jumătate, se poate introduce în alimentația copilului și laptele de vacă.

La acestea vor fi adăugate alte alimente, în funcție de vârsta copilului; dacă se administrează de exemplu lapte de vacă, se vor asocia sucuri de legume pentru mai bună digerare a laptelui și absorbția calciului. Această asociere nu se realizează la aceeași masă, deoarece este preferabil ca laptele să se administreze singur. Celelalte suplimente se pot introduce la alte mese.

Dacă sugarul este hrănit cu lapte de animal, este preferabil să se dea într-un clocot, pentru a se distruge și microbii care supraviețuiesc pasteurizării. În această fel, substanțele nutritive din lapte se păstrează într-o mare măsură.

În laptele uman, cantitatea de proteine din zer este de 4 ori mai mare decât în laptele de vacă. Aceste proteine sunt solubile în apă și ușor digerabile, spre deosebire de caseină, care se digeră mai greu. Prin fierbere rapidă (dat în clocot), lanțurile proteinelor din laptele de va-

că se rup, făcând astfel laptele mult mai digerabil.

Atenție la laptele omogenizat care, prin acțiunea unei enzime, xantin-oxidaza, afectează endoteliul vaselor de sânge prin depunerea colesterolului la acest nivel.

Laptele mamei este opțiunea cea mai bună pentru sugar deoarece, așa cum ați aflat, prin calitățile sale crește imunitatea și previne îmbolnăvirea mai târziu, în viața adultă. În cazul în care mama începe să lucreze și nu-și poate hrăni copilul la sân, ea poate să extragă dimineața laptele cu pompa; laptele se poate păstra la rece și, în prealabil încălzit, se poate administra copilului, cu biberonul, mai târziu.



Copilul vegetarian

Toate substanțele nutritive necesare pentru creșterea și dezvoltarea copilului în condiții optime se află în dieta vegetariană, cu singura posibilă excepție a vitaminei B12. Lipsa acesteia poate fi prevenită prin administrarea de gălbenuș de ou. Alimentația vegetariană este bine tolerată de sugar deoarece, până la 2 ani, copilul nu are enzime pentru digestia corespunzătoare a proteinelor și a glucidelor complexe.

Sfaturi pentru mame. Câteva precizări importante:

1. Alimente de evitat pentru sugari și copiii mai mari:

- Băuturi răcoritoare – cu sau fără arome de fructe – din comerț (risc de alergie);
- Alimente solide și rotunde care pot provoca aspirații (alune, migdale, boabe de porumb, flori-cele, bomboane);
- Alte alimente alergizante (ciocolată, cacao etc.). În plus, ciocolata conține o substanță similară cafeinei (teobromina) și acid oxalic, care poate inhiba absorbția calciului; poate produce mucus (conține de obicei zahăr și lapte procesat);
- Rântășuri, alimente prăjite, picante, alimente tip fast-food. Acestea din urmă sunt de evitat și mai târziu, nu numai în primii ani de viață. Poate ați aflat deja că în America, unde hrana tip fast-food este foarte răspândită, rata obezității a crescut îngrijorător, mai ales printre adolescenți și tineri. Deja s-au luat măsuri de schimbare a alimentației în școli și grădinițe, aceste produse – denumite în jargon “junk food” (adică alimente-deșeuri) – fiind înlocuite cu alimente bogate în nutrienți: mai multe fructe, pâine integrală, lactate cu procent scăzut de grăsimi.
- Uleiurile rafinate, margarina și produsele care conțin grăsimi hidrogenate (citiți eticheta când cumpărați orice produs!); aceste substanțe modificate sau sintetice pot bloca metabolismul lipidelor, crescând riscul de afectare a sistemului nervos, riscul de instabilitate emoțională și de apariție, mai târziu în viață, a tulburărilor degenerative și a bolilor cronice;
- Îndulcitorii sau zahărul rafinat nu sunt considerate alimente, ci substanțe chimice de sinteză care influențează, într-o manieră nefavorabilă, ma-

ritatea proceselor vitale din organism. Dacă nu se poate renunța complet la zahăr, se pot da copilului, cel puțin, produse care conțin zahăr brun; chiar ?i a?a, cu cât mai târziu în viață, cu atât mai bine.

2. Alimente care se dau copilului după o anumită vârstă

- Mierea de albine poate fi oferită copilului după vârsta de un an (mai devreme există riscul de contaminare cu o bacterie periculoasă, clostridium - botulinicum, care la adult este inactivată în tubul digestiv);
- Sarea se evită până la vârsta de 1 an, fiindcă poate inhiba creșterea;
- Laptele de vacă se poate introduce în alimentație după vârsta de un an (optim ar fi după vârsta de 2-3 ani, având în vedere specificul digestiei la copiii mici);
- Sunt de evitat în primul an de viață ceapa crudă sau usturoiul. Aceste alimente sunt foarte utile, totuși, în răceli și parazitoze; în acest ultim caz, timp de 1 săptămână, se poate da copilului câte un cățel de usturoi tăiat feliuțe între feliuțe de măr (după vârsta de 1 an).

3. Hrănirea copilului cu alimente solide și lichide

- De fiecare dată când îl alimentezi, puneți copilul în șezut, în poala dumneavoastră sau pe un scăunel special amenajat, astfel încât să poată observa fiecare linguriță înainte de a o primi. Permiteți-i să atingă mâncarea – din linguriță sau din vas – ca să o cunoască mai bine; dacă dorește să mănânce cu mânuțele, lăsați-l (o);
- Hrăniți-l(o) respectând timpul său, nu-l(o) presați să mănânce mai repede sau mai încet decât dorește;
- Opriți alimentarea când vă dă semnalul că este suficient. De cele mai multe ori, copilul își va întoarce capul, refuzând să mai primească mâncarea. Folosiți lingura la introducerea alimentelor solide (în nici un caz biberonul). Inițial administrați doar 1-2 lingurițe de alimente solide;
- Introduceți de fiecare dată doar un singur aliment nou. Dacă copilul refuză un aliment, acceptați refuzul în mod calm și oferiți-i același aliment după câteva săptămâni;
- În momentul în care devine interesat, oferiți-i bucățele mici de

brânză, vegetale fierte, banană, biscuiți;

- Copilul poate să bea din cană începând cu 6-8 luni. Renunțați la biberon în jurul vârstei de 12 luni. Folosiți numai cana la administrarea lichidelor.

4. Conduita în timpul alimentației

- Este ideal ca atât alimentația la sân, cât și cea diversificată să fie făcute de mamă într-o stare de armonie, de care copilul va beneficia direct;
- Primul aliment solid care i se dă copilului după alăptare este foarte important. Se va crea mai târziu o dependență față de acel aliment: dacă alimentul respectiv va conține îndulcitori, sare sau uleiuri, mai târziu va simți nevoia de dulciuri, alimente sărate sau grase;
- Este bine ca pe primul plan în alegerea hranei să se afle nevoile alimentare ale copilului; ajutați-l să-și selecteze singur hrana și să conștientizeze legătura între alimentele care-i produc o stare de bine și cele care-i fac rău;
- Este foarte importantă atmosfera din timpul mesei pe care familia o creează în jurul copilului; evitarea conflictelor sau discuțiilor inutile la masă; cultivarea unei stări de mulțumire și pace care facilitează buna digestie și absorbție a hranei;
- Încurajați copilul să mestece bine alimentele și să le țină suficient în gură, încă de mic. Nu-l forțați să mănânce repede sau prea mult, atunci când este prea obosit sau surescitat;
- Lăsați-l pe copil să vă ajute să gătiți mâncarea, pentru a-i stimula creativitatea și a-i forma responsabilitatea;
- Dați copilului porții mici, lăsați-l pe el să ceară; chiar dacă sare peste o masă, cel mai important este să mănânce când îi este foame;
- Nu răsplătiți copilul cu un desert sau, mai ales, nu îl pedepsiți interzicându-i desertul; se poate crea o condiționare foarte periculoasă: asociind dulciurile cu o plăcere interzisă, î?i va perverti pentru viitor obiceiurile alimentare;
- Pentru a stimula apetitul copilului, puteți realiza combinații de senzații gustative și olfactive, oferindu-i alimente cu diversitate de gusturi, forme și culori.

- Când un copil își schimbă obiceiurile alimentare, poate fi o etapă normală în dezvoltarea lui sau un prim semn de boală. Cel mai bine este să-i dați copilului o alimentație simplă și să vedeți ce se întâmplă.

Încheiere

Pe parcursul acestor pagini v-am răspuns, poate, la câteva întrebări despre cât este de important să vă hrăniți copilul la sân, cum puteți continua să-l alimentați pentru sănătatea și armonia sa.

În aceste alegeri, iubirea pe care i-o purtați vă va călăuzi. Odată cu hra-

na materială, copilul va primi căldura și sprijinul vostru, dăruirea cu care îl vegheați și îl îngrijiți.

Alimentându-l corect, atât în plan fizic, cât și în planul gândurilor și al emoțiilor, veți crea condițiile pentru ca potențialul său să se dezvolte, să se afirme, pentru manifestarea calităților și virtuților pe care le-ați visat încă din perioada prenatală. Dincolo de beneficiile în planul sănătății și dezvoltării sale armonioase, veți simți întreaga viață satisfacția împlinirii, cu răbdare și înțelegere, cu abnegație și sacrificiu, și mai ales, cu multă dragoste, a misiunii voastre de mamă!



Bibliografie selectivă:

Prof. Dr. Ciofu, Eugen, Dr. Ciofu, Carmen – *Esențialul în pediatrie*, Ed. Medicală Amaltea, București, 2002 ;

Coord. Conf. Dr. Iordăchescu, Florea – *Tratat de pediatrie*, Ed. Național, București, 2006;

OMS/UNICEF – *Declarația Innocenti*, 1990;

*** *Promovarea alăptării în medicina primară* (Ministerul Sănătății – Direcția de Sănătate Publică a Județului Cluj – Centrul Regional pentru Promovarea Alăptării Cluj);

Sears, Martha R. N., Sears, William M. D. – *The Breastfeeding Book: Everything You Need to Know About Nursing Your Child*, Publisher: Little, Brown and Company, 2000;

La Leche League International – *The Womanly Art of Breastfeeding*, New York, NY: Penguin Group, 2004.

Meek, Joan Younger, MD American Academy of Pediatrics – *New Mother's Guide to Breastfeeding*, New York, NY: Bantam Dell, 2005.

