

Semne ca alaptarea decurge bine

Vîrsta bebelusului	1 Saptamina							2 Saptamina	3 Saptamina	
	1 zi	2 zi	3 zi	4 zi	5 zi	6 zi	7 zi			
Cit de des trebuie sa alaptati? Pe zi, in medie 24 de ore	        Macar de 8 ori pe zi, copilul suga greu, incet, constant si inghite frecvent.									
Dimensiunea stomacului la bebelus	 Marimea unei cirese		 Marimea unei nuci		 Marimea unei caise		Are marimea uni ou 			
Scutece umede: Cite, in cefel? Pe zi, in medie 24 de ore	 Cel putin 1 scutec		 Cel putin 2 scutece		 Cel putin 3 scutece		 Cel putin 4 scutece			
	Cel putin 6 scutece umede cu urina. Culoare: clara sau galben pal									
Scutece murdare: Numarul si culoarea Pe zi, in medie 24 de ore	  Cel putin 1 sau 2 scutece Negru sau verde inchis		   Cel putin 3 scutece Maro, verde sau galben		   Cel putin 3 scutice pline, consistente moale si granulata. Culoare: galbena					
Greutatea bebelusului	Majoritatea bebelusilor pierd in greutate in primele 3 zile de viata					Incepind cu ziua a 4 majoritatea bebelusilor incep sa ia in greutate in mod regulat				
Alte semne	Bebelusul trebuie sa aiba un strigat puternic, sa fie activ si sa se trezeasca cu usurinta. Ar trebui sa simti sinii usori, nu plini, dupa alaptat									

Principalele dificultati in alaptat

1

Durere

Alaptarea nu trebuie sa doara. Daca apar crapaturi sau inflamatii persistente poti folosi scuturi pentru mamelon adecuate (de obicei de marime mare) si luati antiinflamatoare.



Antiinflamatoare



Scuturi pentru mamelon

Vederea devreme a moasei sau aggrupului in alaptare poate ajuta la corectarea cauzei si la gestionarea solutiilor adecuate.

2

Bebelus cu dificultati la supt

Daca bebelusul se prinde cu dificultate, daca adoarme in timpul alaptarii, da drumul la sin in mod constant, provocind durere.



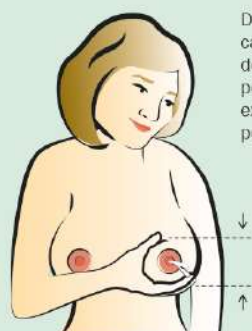
Lapte extras

Intre timp se poate extrage laptele matern pentru bebelus sau poate fi necesar si supliment cu lapte praf.

3

Extragerea laptelui necesita asistenta si mijloace

Daca sunteti ingrijorati ca aveti putin lapte sau de disparitia acestuia, poate fi necesar sa-l extrageti cu ajutorul unei pompe de sin.



Pompa de sin

Puteti solicita pompa de sin sub forma de imprumut sau inchiriere (sunt scumpe si nu toate sunt utile) si puteti afla gestionarea corecta a acestora cu ajutorul moasei sau al grupului de sprijin pentru alaptare.



ENCUENTROS DE APOYO, de octubre a junio, entre las 5 y las 7:30 de la tarde. A los que puedes acudir con las/os niñas/os:

1er viernes - GUÓN:

LOCAL ASOCIACIÓN AMAMANTAR
C/ Puerto Carredo nº8, bajo (puerta morada)

3er viernes - OVIEDO:

Hotel de Asociaciones Santullano, Sala 1.
C/ Fernández Ladreda, 48
(frente al C.C. Los Prados)

ATENCIÓN PERSONALIZADA Y GRATUITA

Solo con cita previa por web, el calendario de citas se abre cada domingo para la semana inmediatamente siguiente.

AVILÉS: Punto de Apoyo en Asociación de Vecinos "El Camín",
C/ Bernardino Guardado, 19 - Bajo posterior

GUÓN: Punto de Apoyo en C/ Puerto Carredo, 8 - bajo (puerta morada)

OTROS TELÉFONOS INFORMACIÓN / CONSULTAS

Teléfonos de otros grupos de apoyo en Asturias:

GUÓN: Natalia 606 64 67 07

Lactamor (**zona Occidente**): Clara 617 277 079

AVILÉS: Ana Ardura 686598489

CANGAS DE ONÍS: Amparo (tardes) 620 12 86 66

Grupo de apoyo ante pérdidas perinatales:

Asociación Brazos Vacíos

Email: asociacionbrazosvacios@gmail.com

Colabora



Principado de Asturias | Consejería de Salud



Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias

www.astursalud.es - Lactancia materna

www.astursalud.es/noticias/noticias/lactancia-materna

Financia



www.amamantarasturias.org
amamantarasturias@hotmail.com
C/ El Laurel 12, bajo Avilés

INFORMACIÓN GENERAL
(+34) 647 80 10 30