



*În colaborare cu AOU și Fondazia Meyer*

## Informații și sfaturi pentru părinți.

- 1) Mamă în mod natural
- 2) Pentru ei este mai bine
- 3) O dragoste mare
- 4) Dedicat părinților

### 1) Mamă în mod natural

BINE AI VENIT!

Te-ai născut pe data de

În

La ora

Ți-am dat numele de

Cântăreai \_\_\_\_\_ kg

Erai lung de \_\_\_\_\_ cm

#### **Alăptarea la sân a copilului tău cu dragoste și în mod ușor**

Este, înainte de toate, un gest de dragoste.

Este modul cel mai natural pentru a continua acea relație specială și unică care s-a creat între tine și copilul tău, pe timpul sarcinii. Este un moment plin de emoții, care creează o legătură intensă și vă ajută, pe tine și pe copilul tău, să vă cunoașteți unul pe celălalt și să creșteți împreună.

## **MAMĂ ÎN MOD NATURAL**

Laptele tău este cel mai bun pentru copilul tău: îl hrănește în mod complet și îl protejează de multe boli și infecții. Este practic, simplu, economic, într-un cuvânt: perfect. Majoritatea copiilor, în realitate, nu au nevoie de alte alimente sau băuturi până ce împlinesc șase luni.

**A alăpta este ușor, dar în primele zile ai putea să ai nevoie de a învăța ce trebuie să faci și, dacă este necesar, de a fi ajutată.**

## **MAMĂ ÎN MOD NATURAL**

Dacă ai început deja să-i dai copilului tău lapte artificial și dorești să-l alăptezi la sân, poți să o faci, cerând eventual sfaturi unei persoane experte.

Această carte vrea să fie un ajutor prețios pentru tine, mamă, și pentru copilul tău. Conține informații utile pentru alăptarea la sân, însoțite de fotografii și ilustrații.

Volumul este completat de un jurnal colorat și vesel pentru mamă și copil, unde vei putea scrie amintirile și momentele speciale.

Laptele matern conține anticorpi care protejează copilul tău de infecții. Enteritele, otitele, infecțiile respiratorii și urinare sunt mult mai frecvente la copiii care sunt alimentați cu lapte artificial. Alăptarea la sân ajută copilul să crească și să se dezvolte în modul cel mai bun cu putință și menține avantajele sale în timp.

A alăpta la sân este un gest special și pentru mame. Ajută la pierderea greutatei acumulate în timpul sarcinii și reduce riscul de a dezvolta osteoporoza și anumite forme de tumoare la sân și la ovar.

## **ALĂPTAREA LA SÂN: UNICĂ ȘI SPECIALĂ**

### **Avantaje pentru copil:**

- Conformarea mai bună a gurii.
- Protecția împotriva infecțiilor respiratorii și astmei.
- Protecția împotriva otitelor.
- Protecția împotriva diareei.
- Risc minor de diabet.
- Nu poluează.

### **Avantaje pentru mamă:**

- Risc minor de tumoare precoce la sân.
- Oase mai robuste la vârste avansate.
- Nu poluează.
- Gratuit.

## **APROAPE DE INIMĂ**

### **Poziția mamei**

Înainte de toate este important să se găsească o poziție comodă.

Dacă stai așezată asigură-te că:

- spinarea este dreaptă și bine susținută;
- picioarele sunt bine sprijinite, chiar și deasupra unui scăunel;

· ai la dispoziție pernițe, utile pentru a-ți susține spinarea și brațele sau pentru a ține copilul la înălțimea sânelui tău.

Alăptarea stând în poziția întinse pe spate este recomandată după o cezariană, în primele zile succesive nașterii sau în toate situațiile în care te simți în mod particular obosită. Este poziția cea mai comodă și pe timp de noapte, pentru că te poți relaxa în timp ce copilul tău sugă.

Întinde-te pe pat și așează-te comodă pe o parte, cu o perniță sub cap și umăr. Pot fi de ajutor o perniță în spatele spinării și alta între picioare.

Când copilul tău a învățat să sugă bine, vei fi capabilă să-l alăptezi în orice loc, fără a fi nevoie de pernițe.

## Poziția copilului

Poți ține copilul în multe moduri când îl alăptezi.

Orice poziție alegi, iată câteva sfaturi pentru a-l ajuta să sugă bine:

- ține copilul aproape de tine;
- chipul său trebuie să fie în fața sânelui cu capul, umerii și corpul aliniați;
- nasul sau buza superioară trebuiesc să fie în fața mamelonului;
- copilul trebuie să poată ajunge ușor la sân fără să fie nevoie să se lungească sau să se întoarcă;
- amintește-ți întotdeauna de a apropia copilul spre sân și nu contrariul.

### În sinteză:

- copilul întors spre mamă;
- nasul în fața mamelonului;
- copilul spre sân și nu sânul spre copil.

### poziție încrucișată

### poziție clasică

### poziție rugby

### Când copilul este prins bine vei nota că:

- gura este deschisă bine și „umplută” de către sân;
- bărbia atinge ușor sânul;
- buza inferioară stă întoarsă spre exterior și limba sprijinită pe sân;
- areola, partea mai închisă la culoare din jurul mamelonului, este vizibilă mai bine deasupra buzei superioare decât sub buza inferioară;
- modul de a sugă variază de la un supt scurt, la mișcări lungi și profunde, între care sunt pauze.

Primele momente în care copilul se prinde la sân vei putea simți un oarecare deranj, dar această senzație va dispărea în mod rapid.

Dacă continui să ai dureri, probabil copilul nu s-a prins bine la sân. În acest caz încearcă să-l desprinzi, introducând în mod delicat un deget în colțul gurii, pentru a se opri din supt. După aceasta ajută-l să se prindă din nou. Dacă ai încă dureri, cere sfaturi.

Laptele din primele zile se numește colostru și este prețios, chiar dacă este în cantități mici, deoarece conține tot ceea ce copilul tău are nevoie.

**Secreția lactată va veni după câteva zile.**

## **CÂTEVA SFATURI PREȚIOASE**

**Ține copilul aproape de tine**, mai ales în prima perioadă de alăptare. Vei învăța să-l cunoști bine și să înțelegi când îi este foame. Acest lucru este important mai ales pe timpul nopții.

Dacă copilul este aproape, îți va fi mai ușor să-l alăptezi și vei putea să te întorci să te odihnești mai repede. **Laptele matern conține toate substanțele nutritive de care copilul are nevoie în primele 6 luni.** Ar putea să fie dăunător faptul de a-i da alte alimente sau băuturi și ar putea să-l îndepărteze de la sân.

Dacă copilul nu sugă des, s-ar putea ca tu să nu produci lapte suficient pentru necesitățile sale în creștere. De aceea, pune-l la sân în toate momentele în care pare că îi este foame.

Anumite probleme, întâlnite în primele săptămâni de alăptare (dureri ale sfârcurilor, inflamație, mastită), apar deoarece copilul nu este așezat în mod corect la sân sau pentru că nu este pus să sugă destul de des.

**Dacă simți nevoia, cere sfaturi.**

## **CÂND SE ALAPTEAZĂ? DE CÂTE ORI?**

Copii nu sunt toți egali și sug într-un mod diferit unul de altul. În prima/a doua zi uni par dezinteresați. După aceea supturile pot să devină mult mai frecvente, mai ales în primele săptămâni. Acest lucru este foarte normal.

**Dacă alăptezi copilul de fiecare dată când îți-o cere, vei produce lapte în suficiență pentru necesitățile sale.**

De fiecare dată când sugă, de fapt, sunt transmise semnale la o glandă a creierului ce se numește hipofiză. Aceasta, la rândul său, trimite semnale către sân care provoacă creșterea producției de lapte.

**De aceea: MAI MULTE SUPTURI = MAI MULTE SEMNALE = MAI MULT LAPTE**

**Laptele vine alăptând:** este o greșeală săltarea unui supt, gândind că se economisește laptele pentru cel următor.

Cu cât se alăptează mai puțin cu atât vor fi mai puțini stimuli pentru producerea laptelui! De fiecare dată ce copilul tău sugă, stimulează producerea laptelui. În timp ce învață să sugă, supturile pot să fie chiar și destul de lungi.

Multe mame se tem că a mânca des înseamnă puțin lapte. Nu este adevărat. Când copilul este bine așezat la sân, este foarte improbabil. Dacă oricum nu te simți sigură pe tine, cere un sfat.

**Cu trecerea timpului, alăptarea va deveni din ce în ce mai ușoară.**

Laptele matern e întotdeauna gata la temperatura justă.

Copilul însuși va fi cel care te îți va da de înțeles când a ajuns momentul pentru suptul succesiv.

**Copiii le place mult să sugă și de obicei se desprind singuri când sunt sătui.**

## **MERGE TOTUL BINE?**

**Alăptarea la sân merge bine când copilul tău:**

- este pregătit și trezit pentru hrană;
- elimină urine limpezi și abundente de cel puțin 5-6 ori pe zi după prima săptămână;

- crește în greutate după prima săptămână;
- stă liniștit și doarme de multe ori în arcul celor 24 de ore.

Și când sânii sau mameloanele nu te dor.

## **A CREȘTE ÎMPREUNĂ**

Alăptarea nu te împiedică nici pe tine și nici pe copilul tău de a ieși din casă și de a vă bucura de viață. Poți să alăptezi aproape în orice loc dacă acest lucru nu este contrar sensibilității tale culturale. La început ai putea să te simți un pic în dificultate, dar vei deveni repede mult mai sigură pe tine, fără a avea teamă de a arăta sânul, sau dacă preferi să ai mai multă intimitate, poți acoperi copilul și pe tine cu un șal mare. Majoritatea persoanelor nici nu își vor da seama că alăptezi: încearcă să te exercitezi în casă în fața oglinzii.

Uneori copilului îi este foarte foame și vrea să sugă mai des. Alăptând copilul ori de câte ori dorește îți permite să-i dai exact cât are nevoie.

Amintește-ți încă o dată: **laptele vine alăptând.**

Dacă vrei să ieși fără copilul tău sau dacă te întorci la servicii, poți continua în mod liniștit să alăptezi: este posibil să mulgi laptele și să-l lași pregătit pentru a-l suga.

Vei găsi câteva sfaturi în ceea ce privește acest argument mai înainte.

Singur laptele matern oferă toate alimentele și lichidele de care copilul are nevoie în primele șase luni. Nu încerca să introduci în alimentația copilului mâncăruri solide înainte ca acesta să fie pregătit și cere întotdeauna un sfat medicului pediatru.

Multe mame alăptează la sân pentru mai mult timp, până la al doilea an și peste.

**Alăptarea la sân va oferi beneficii ție și copilului tău pentru tot timpul cât vei dori să o continui; chiar și când nu vei mai alăpta, amintește-ți că pentru creșterea copilului tău laptele rămâne un aliment fundamental.**

## **LAPTELE MATERN ÎN MULTE MODURI**

### **Mulgerea sânului**

**Poate fi utilă uneori mulgerea sânului.**

De exemplu, dacă:

- este nevoie de a ajuta copilul să sugă un sân prea plin;
- simți sânii inflamați și dureroși;
- copilul este prea mic sau bolnav pentru a se alimenta la sân;
- trebuie să te îndepărtezi pentru mai multe ore;
- trebuie să te întorci la servicii.

**Recoltarea laptelui o poți face cu:**

- mâinile;
- o pompă pentru sân manuală;
- o pompă pentru sân electrică.

### **Pentru a începe**

- Încearcă să stai cât mai comodă și relaxată; o cameră liniștită și o băutură caldă ajută.
- Rămâi aproape de copilul tău, iar dacă nu este posibil ține în fața ta o fotografie de-a sa.
- Înainte de mulgere, fă o baie sau un duș cald sau pune o pânză caldă pe sân.
- Masează în mod delicat sânul: acest lucru poate fi făcut învârtind vârful degetelor (**A**) sau mâna strânsă într-un pumn spre sfârc (**B**); masează tot sânul, chiar și în părțile din jur; nu freca degetele tale pentru a nu vătăma pielea.
- După masaj învârte delicat sfârcul între indicator și degetul mare: această mișcare activează eliberarea unor hormoni ce ajută la producerea și eliberarea laptelui.
- Exersând îți vei da seama că mulgerea, ca și alăptarea, devine mai ușoară.

### **Mulgerea manuală**

- Este un sistem comod și economic pentru a recolta laptele și este în mod particular util dacă vrei să reduci neplăcerile provocate de către un sân plin și inflammat. Aceste instrucțiuni sunt un ghid, dar lucrul cel mai bun pentru a învăța este cel de a exersa: astfel vei găsi modul cel mai potrivit pentru tine.
- Vei avea nevoie să recoltezi laptele într-un recipient steril cu gâtul larg, ca de exemplu un mic ibric.
- Exersând, este posibil ca mulgerea să fie făcută în același timp din amândoi sânii.

Cu oricare dintre aceste metode trebuie să se aștepte unul sau două minute înainte ca laptele să înceapă să curgă.

Laptele poate fi muls dintr-un sân în mod continuu pentru câteva minute, înainte ca fluxul să fie mai slab sau să se termine.

În acest moment va trebui muls celălalt sân, apoi se întoarce la primul și se reîncepe. Alternanța între sânii trebuie să fie menținută până ce laptele nu încetează să iasă sau picură lent.

### **Tehnici pentru mulsul manual**

**1.** Pune indicatorul sub sân spre marginea areolei și degetul mare deasupra sânului într-o poziție opusă a indicatorului. Dacă ai o areolă mare, poate fi necesar ca degetele tale să le aduci un pic către internul marginii sale; dacă în schimb areola este mică, poți să îndepărtezi degetele un pic în afara acesteia.

Celelalte degete sunt necesare pentru a susține sânul (**C**).

2. Ținând indicatorul și degetul mare în aceeași poziție, apasă delicat spre interior, către peretele toracic.

3. Menținând acesta ușoară presiune pe partea cealaltă, apropie degetul mare și indicatorul facilitând în acest fel fluxul de lapte de-a lungul canalelor spre mamelon (D). Nu strânge mamelonul pentru că nu este util și poate fi dureros.

4. Micșorează presiunea dintre degete pentru a permite canalelor să se umple din nou și apoi repetă fazele 2 și 3.

Exersând, pentru a trece de la o fază la alta vor ajunge doar câteva secunde și vei fi capabilă să menții un ritm constant. Acesta va permite laptelui să picure și poate chiar să țâșnească din sân. Este important ca poziția mâinii să fie schimbată pentru a asigura ca laptele să fie muls din părți diferite ale sânelui.

### **Pompa pentru sân manuală**

Se utilizează în mod simplu. Există diverse modele ce funcționează în mod diferit: unele sunt acționate manual, altele cu baterii. Toate au o ventuză care se adaptează mamelonului și areolei. Fiecărei femei i se poate potrivi mai bine un anumit tip de pompă decât altul, din acest motiv, dacă este posibil, ar fi utilă o probă înainte de a o cumpăra.

### **Pompa pentru sân electrică**

Sunt instrumente rapide și ușor de utilizat, pentru că funcționează în mod automat. Sunt recomandate în mod special dacă mulgerea ar trebui să se facă pentru o lungă perioadă de timp, ca atunci când, de exemplu, copilul tău se găsește în secția de terapie intensivă.

În acest caz, pentru a menține producția, ar trebui să o folosești de cel puțin 6-8 ori în 24 de ore, inclusiv o dată pe timpul nopții. Unele pompe au un dublu set de aspirație, care permite mulgerea ambilor sâni în mod simultan. Acest sistem este mai rapid și poate stimula o producție de lapte mai mare.

### **Este important, când utilizezi o pompă pentru sân manuală sau electrică:**

- Urmărește cu atenție instrucțiunile producătorului.
- Spălați-vă bine pe mâini înainte de a începe!
- Recipientele, sticlele și componentele pompei trebuie să fie spălate întotdeauna în apă caldă cu săpun; sterilizate dacă copilul tău este foarte mic sau se găsește în spital, sau dacă folosești împreună cu alții aceeași pompă.

**Poți chiar și să donezi laptele tău la banca de lapte cea mai apropiată.**

### **CUM TREBUIE SĂ CONSERVI LAPTELE TĂU**

Laptele matern poate fi conservat în compartimentul cel mai rece al frigiderului la o temperatură de 2-5 °C pentru maxim 3 zile.

Dacă în frigider nu există un termometru, probabil este mai sigur ca laptele, pe care crezi că nu o

să-l folosești în următoarele 48 de ore, să-l congelezi.

### **Laptele poate fi conservat:**

- pentru o săptămână în sectorul pentru gheață a frigiderului;
- până la 3 luni în sectorul freezer al frigiderului, dotat de o ușă separată;
- până la 6 luni într-un congelator autonom.

Folosindu-l în casă, poți utiliza orice recipient din plastic (sterilizat și cu închidere ermetică) pentru a congela laptele. Amintește-ți să marchezi și să scrii data recoltei pe fiecare recipient și să folosești mai întâi cel mai vechi. Dacă îți recoltezi laptele deoarece copilul tău este prematur sau bolnav, cere întotdeauna un sfat persoanelor care se îngrijesc de el. Laptele matern congelat trebuie să fie decongelat în mod lent în frigider sau la temperatura mediului. Este posibil să ții recipientul și în apă caldă. **Nu folosi cuptorul cu microunde**, pentru că laptele ar putea să se încălzească în mod neomogen și ar putea produce arsuri în gura copilului.

Laptele decongelat poate fi conservat în frigider și folosit până în 24 de ore. O dată ce a fost adus la temperatura mediului trebuie să fie folosit sau aruncat, **și niciodată recongelat.**

**Să nu faci "diete speciale" pe perioada alăptării:** în mod simplu, urmărind gusturile tale, menține o dietă echilibrată care să te facă să te simți bine; nu este nevoie să excluzi a priori mâncăruri particulare. Amintește-ți că la naștere copilul tău cunoaște deja mirosurile și gusturile a ceea ce tu erai obișnuită să mănânci în ultimul trimestru de sarcină, și pentru el este important să reia aceleași obișnuințe.

### **ÎNTOARCEREA ACASĂ:**

#### **LA CINE TE POȚI ADRESA?**

Posibilitățile de a primi un ajutor pentru a continua în cel mai bun mod cu puțință alăptarea la sân sunt multiple în funcție și de locul în care domicilezi. La externare poți cere indicații mai precise pediatrului din spital sau operatorilor care te-au îngrijit pe perioada internării.

O dată ce ești acasă te poți adresa **dispensarului (consultorio)** tău sau, acolo unde este activ, dispensarului (consultorio) dedicat alăptării la sân.

În toate împrejurările **pediatrului de familie** pe care deja l-ai ales înainte de externare sau imediat după aceea, va fi figura de referință pentru tine și copilul tău. În anumite realități teritoriale sunt active grupuri de auto-ajutor compuse de către mame pregătite și disponibile pentru a da sfaturi sau sprijin. Există și persoane voluntare cum de exemplu, cele ce aparțin de **La Leche League**.

### **MAMELE LA LOCUL DE MUNCĂ: DREPTURILE**

Amintește-ți că mamele care lucrează au drepturi particulare în primii ani de viață ai copilului.

Regiunea Toscana a publicat o broșură, care ți-a fost dată la dispensar, despre tutela sănătății a femeii ce muncește pe timpul sarcinii și a lăuziei.

Vei putea cere mai multe informații la dispensar sau la departamentele de prevenție de la ASL toscane.

### **REȚEAUA MEA DE SPRIJIN**

Telefonul dedicat  
al Punctului pentru Naștere:

---

---

Obstetriciana de la dispensar:



---

---

Pediatrul de familie:

---

---

Ginecologul:

---

Dispensarul (consultorio)  
pentru alăptare:

---

---

---

Servicii de voluntariat:

---

---

---

Alte mame:

Textul publicației este în mod liber inspirat din **Breastfeeding Your Baby**,  
publicat de către UK Baby Friendly Initiative.

Publicația „În mod natural mamă” este îngrijită de către Observatorul pentru promovarea Alăptării la Sâni a Regiunii Toscana în colaborare cu Regia USL 7 din Siena, în cadrul proiectului european “Promovarea alăptării la Sâni în Europa: Test Pilot al Planului de Acțiune (Blueprint)”.

Fotografiile de Nancy Durrell McKenna (de la pag. 8 la pag. 11) și Paola Paschetto (pag.13 și 15)

Ideația proiectului editorial aparține a Carthusia Edizioni, direcția editorială Patrizia Zerbi, grafica Mariagrazia Rocchetti și Elisa Galli, redactarea Antonella Pandini și Silvia Marelli, ilustrații de Patrizia La Porta, promovarea editorială de Grazia Zerbi

Mulțumiri speciale Regiei USL 4 din Prato și operatorilor Punctului pentru Naștere din Montepulciano-Spitalele Reunite din Val di Chiana Senese, Baby Friendly Hospital din 2002

© 2006 Carthusia Edizioni  
Via Caradosso 10, 20123 Milano  
[www.carthusiaedizioni.it](http://www.carthusiaedizioni.it)

© 2006 Regiunea Toscana  
Asesoratul Dreptului la Sănătate  
Cosiliul Regional Toscana  
Via Taddeo Alderotti 26/N, 50139 Firenze

Toate drepturile rezervate. Prima ediție  
Tiraj exclus comerțului

## 2) Pentru ei este mai bine Per loro è Meglio

La SIDS – Sudden Infant Death Syndrome è la morte improvvisa del lattante chiamata anche morte in culla e può colpire i bambini nel primo anno di vita.

Le cause sono ancora sconosciute ma sono ben conosciuti alcuni comportamenti preventivi che sono stati qui descritti.

The Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) este moartea neprevăzută a sugarului numită și moarte în leagăn.

Poate lovi copiii în primul an de viață.

Cauzele sunt încă necunoscute, dar sunt bine cunoscute câteva comportamente care permit reducerea considerabilă a riscului și care au fost descrise aici

---

### **Nani în siguranță Nanna Sicura**

nei primi mesi di vita

- La posizione più idonea per dormire è quella sulla schiena
- Non fatelo dormire a pancia sotto né fianco
- Fatelo dormire su materasso rigido senza cuscino, nella vostra stanza ma non nel letto con voi

În primele luni de viață

- Poziția cea mai adecvată pentru a dormi este cea pe spate
- Nu-l faceți să doarmă nici pe burtă nici pe o parte
- Faceți-l să doarmă saltea rigidă, fără pernă, în camera voastră, dar nu în pat cu voi

---

### **Nu-l faceți să fumeze Non fatelo Fumare**

- Durante la gravidanza
- Quando è nato

- Non fumate e non tenete il bambino in ambienti dove si fuma
  
- Pe perioada sarcinii
- Când este născut
- Nu fumați și nu țineți copilul în care se fumează

-----

### **La răcoare este mai bine Fresco è Meglio**

- Non copritelo troppo
- Non avvolgetelo stretto nelle coperte
- Tenetelo lontano da fonti di calore: la temperatura ambientale ideale è di 18-20 C°
- Se ha la febbre può aver bisogno di essere coperto di meno, mai di più
  
- Nu-l acoperiți prea mult
- Nu-l înfășurați prea tare în păături
- Țineți-l departe de sursele de căldură: temperatura ideală a mediului este de 18-20 C°
- Dacă are febră, poate avea nevoie e a fi acoperit mai puțin, niciodată mai mult

-----

### **Și folosirea suzetei în timpul somnului poate reduce riscul de SIDS Anche l'impiego del Succhiotto durante il sonno può ridurre il rischio di SIDS**

è tuttavia importante

- Introducarlo dopo il primo mese di vita
- Non forzare il bambino se lo rifiuta
- Se lo perde non va reintrodotta
- Evitare di immergerlo in sostanze edulcoranti
- Sospendere l'uso entro l'anno di vita

Și este astfel important să

- Introduceți suzeta după prima lună de viață
- Nu forțați dacă copilul o refuză
- Nu reintroduceți suzeta dacă o pierde
- Evitați introducerea ei în substanțe îndulcite
- Suspendați folosirea ei după primul an de viață a copilului

## **3) O dragoste mare**

# Donarea laptelui matern

## Donarea laptelui întreține viața.

Donarea voluntară a laptelui este o dovadă de dragoste, simplă, dar importantă pentru sănătatea copiilor mai fragili. Dacă alăptezi copilul tău, gândește-te.

## De ce să donezi

Laptele matern este important pentru copiii născuți înainte de termen și pentru copiii bolnavi. Deseori mamele acestor micuți produc cu greutate o cantitate adecvată de lapte, din cauza stresului și al despărțirii îndelungate de fiul internat. Laptele donat îi ajută să trăiască și să se vindece.

## La ce este util

Laptele donat este utilizat pentru nutrirea copiilor prematuri sau suferinzi de patologii gastrointestinale, metabolice, cardiace, renale, condiții deseori caracterizate și de o toleranță alimentară redusă. Este destinat în mod principal pacienților internați în spital, dar poate fi distribuit copiilor cu probleme persistente chiar și după externare.

## Cine poate dona

Donatoarele aspirante sunt supuse unui simplu control medical.

Donarea este posibilă dacă:

- a) nu dăunează sănătății donatoarei și copilului său
- b) femeia este sănătoasă și în perioada recentă nu au fost prezente comportamente sau condiții care să expună la transmiterea prin intermediul laptelui, unor substanțe toxice sau agenți infectivi
- c) dacă analizele screening infective (pentru HIV, hepatita B și C, sifilis) efectuate cu recoltarea sângelui înainte de donare sunt negative.

## Cât lapte și pentru cât timp se poate dona

Se donează cantitatea posibilă și pentru perioada dorită. Fiecare picătură este importantă, mai ales dacă este a unei mame care a născut înainte de termen și de puține săptămâni pentru caracteristicile deosebite pe care le are laptele în această fază. Mamele care au o producție bună pot dona lapte fără nici o problemă pentru sine și pentru fii săi. De fapt stimularea și golirea cu regularitate sânului garantează o mai mare producție, avantajoasă și pentru propriul copil.

## Unde este conservat laptele

Laptele donatoarelor este recoltat și conservat de Băncile de Lapte Uman Donat (BLUD). Aceste structuri sanitare, legate de secțiile de neonatologie, au și datoria să îl controleze, să îl trateze pentru garantarea calității și siguranței și să îl distribuie gratuit copiilor care au nevoie, în baza indicației medicale motivate.

Pentru asigurarea disponibilității laptelui uman donat, de calitate controlată, pe tot teritoriul Toscanei, a fost instituită Rețeaua regională a Băncilor de Lapte Uman Donat (ReBLUD), care efectuează coordonarea băncilor prezente în Regiune (cu sediul în Arezzo, Firenze, Grosseto, Lido di Camaiore, Lucca, Siena).

## Cum se poate dona

Pentru a îndeplini acest semn de dragoste este necesar să se contacteze Banca competentă pentru zona de reședință, unde personalul dedicat poate furniza toate informațiile necesare pentru donare și sfaturi utile pentru alăptare. Mama care decide să doneze primește instrumentele necesare (biberon, pompa de muls sânul etc.) și indicațiile pentru extragerea și conservarea corectă a laptelui. Majoritatea băncilor efectuează recoltarea programată a laptelui la domiciliu.

### **Informații și contacte**

#### **Rețeaua regională a Băncilor de Lapte Uman Donat - ReBLUD**

Centre împărțite pe zone de competență teritorială.

#### **AREZZO**

*(precum și Valdarno, Casentino)*

Spitalul Nou San Donato

Via Pietro Nenni Tel. 0575 254531

**Referenți:** Manuela Caneschi; Letizia Magi

manuela.caneschi@usl8.toscana.it,

letizia.magi@usl8.toscana.it

#### **FIRENZE**

*(precum și Prato, Empoli,*

*Borgo San Lorenzo, Fucecchio)*

Azienda Ospedaliera

Universitaria Meyer

Viale Pieracini n. 24

Tel. 055 5662443

**Referenți:** Claudio Profeti,

Fina Belli,

c.profeti@meyer.it,

f.belli@meyer.it.

#### **GROSSETO**

*(precum și Cecina, Piombino, Portoferraio)*

Spitalul Misericordia

Via Senese 115

Tel. 0564 495329 - 485316

**Referenți:** Rita Bini,

Sandra Novelli,

r.bini@usl9.toscana.it,

s.novelli@usl9.toscana.it.

#### **LIDO DI CAMAIORE**

*(precum și Massa, Viareggio, Pisa, Livorno)*

Spitalul Unic Versilia

Via Aurelia 335 Lido di Camaiore (Lu)

Tel. 0584 6059756 - 6059764

**Referenți:** Ilaria Merusi;  
Alessandra Manfredi  
ilariamerusi@virgilio.it,  
utin@usl12.toscana.it,  
a.manfredi@usl12.toscana.it

## **LUCCA**

*(precum și Pistoia, Pescia, Pontedera)*

Spital Campo Marte  
Via dell'Ospedale 1  
Tel. 0583 970364 - 970371

**Referenți:** Raffaele Domenici, Simona Tognetti,  
Giampaoli Bruna,  
r.domenici@usl2.toscana.it, s.tognetti@usl2.toscana.it,  
banca.latte@usl2.toscana.it.

## **SIENA**

*(precum și Castelfiorentino Poggibonsi)*

Policlinico Le Scotte  
Viale Bracci 6 Tel. 0577 586582

**Referenți:** Mirella Strambi,  
Polese Angela,  
strambi@unisi.it,  
bancalatte@ao-siena.toscana.it.

[www.regione.toscana.it/salute](http://www.regione.toscana.it/salute)

### **4) Dedicat părinților**

Să înțelegem, să protejăm și să comunicăm , pe măsură de băiețel și fetiță.

**Sfaturile  
Pediatrului de familie  
Și de la Trauma Center**

Primul an de viață este o perioadă intensă și fundamentală pentru creșterea unui copil, în această perioadă de timp învață și se perfecționează o mare serie de comportamente: începe comunicarea cu celelalte ființe umane care va dura toată viața; explorarea mediului care îl înconjoară se mărește prin câștigarea unor poziții și capacități corporale din ce în ce mai evoluate; urmează învățarea limbajului verbal. Copiii învață repede și sunt capabili de mișcări noi de la o zi la alta fără un preaviz clar și astfel, în aceste prime doisprezece luni, din nou - născuți care se mișcă puțin devin capabili să se răsucească, să se deplaseze, deci să stea așezați, până să știe să se ridice și să încerce primii pași .

### **Atenția și cura: prevenirea pericolelor**

Pentru siguranța copilului este fundamental ca adulții care îl ocrotesc să îl învețe să interacționeze cu mediul care îl înconjoară fără să îl pună în pericole. Copilul are nevoie să atingă, să înțeleagă tot ceea ce are în jurul său, să experimenteze și să se folosească de corpul său. Trebuie să fie favorizate necesitățile de explorare, pentru că de acestea depind creșterea și capacitatea de a dezvolta un raport satisfăcător și productiv cu lumea înconjurătoare. Nu înseamnă să fie ținuti într-un mediu de vată cu comportamente hiperprotective, ci să fie urmăriti în practica de zi cu zi ca să poată dezvolta capacități, obișnuințe și gesturi automate fundamentale pentru siguranță. Cu cât este mai mic copilul, cu atât cresc nu-urile și atențiile; crescând va lua loc explicarea pericolului și indicația de cum să se poarte în acel caz .

### **Gesturi neașteptate care copilul poate face**

- copilul nu trebuie să fie lăsat singur pe masa de înfășat sau pe cântar: un nou- născut se poate deplasa și este neprevăzut momentul în care va fi capabil pentru prima de mișcări precum rostogolirea
- obiecte mici (nasturi, agrafe, perluțe, jucării cu părți care se pot desprinde) pot fi înghițite
- nu trebuie să fie puse șnururi sau lănișoare la gât pentru că pot provoca sufocarea
- nu trebuie folosite prafuri pentru igienă: inhalarea poate avea consecințe foarte grave
- nu trebuie să fie utilizate bastonașe de bumbac pentru curățarea urechilor: rotarea neașteptată a capului poate cauza leziuni interne
- este de amintit că se pot îneca chiar și cu apă puțină: căzi, piscine gonflabile sau piscine nu trebuie să fie ușor de ajuns de către copil iar prezența voastră este indispensabilă.

### **Siguranța ambiențelor**

Copilul se poate cățăra sau agăța de rafturi sau mobilier cu riscul că se pot răsturna:

- este necesar să fie fixate pe perete și să nu fie depuse bibelouri grele și cu echilibru instabil
- accesul la scări sau galerii trebuie să fie limitate cu bariere adecvate
- în caz de ferestre joase este oportun să fie protejate cu închizători de siguranță: curând copilul va ști să reducă înălțimea pervazului sau a balustradei urcându-se pe mobilierul ușor de transportat (scaune, bănci, ghivece de flori, cutii rigide, etc.)
- prizele și întrerupătoarele trebuie să fie fixate bine pe pereți.

### **Medicamente și substanțe periculoase**

- toate medicamentele prezente în casă trebuie să fie puse într-un dulap anume ținut închis neaccesibil copiilor. Eventuale medicamente de uz cotidian (calmante , pilula anticoncepțională, etc.) nu trebuie să fie lăsate pe noptiere sau mese.
- Nu trebuie să fie folosite sticle care au conținut apă minerală sau alte băuturi pentru conservarea lichidelor pentru uz domestic (substanțe pentru îndepărtarea petelor, substanțe caustice ,

dezinfecanți, etc.)

- Substanțele periculoase trebuie să fie conservate în conținătoarele lor originale, închise bine, cu indicația clară a conținutului pe etichetă și oricum păstrate în spații neaccesibile copilului (de exemplu pe rafturile înalte ale bucătăriei)
- În caz de stropire accidentală cu lichid clocotit pe corpul copilului, nu trebuie să se pună gheață sau creme. Trebuie să se răcească imediat partea cu apă curentă pentru câteva minute, să fie acoperită porțiunea cu o pânză curată și copilul transportat la urgență.

### **În mașină și în cărucior**

- transportarea copilului în mașină trebuie să se desfășoare urmând criteriile de siguranță: este indispensabilă dotarea cu scaunul special în funcție de vârstă și greutate
- copilul trebuie să fie transportat în cărucior asigurându-vă că este legat bine, mai ales coborând, urcând scările sau un trotuar.

### **Timul împreună: lectura și muzica**

Povestirea unui basm sau ascultarea unui cântec de leagăn pot deveni instrumente importante pentru crearea unui raport afectiv cu fiii chiar de când sunt foarte mici.

Un mod pentru a le comunica dragostea și plăcerea pentru lectură și muzică, pentru stimularea imaginației, creativității și capacității de ascult, dar și pentru a sta împreună, pentru a se distra și a-i ajuta să descopere cuvânt după cuvânt, notă după notă, lumea care îi înconjoară.

[www.regione.toscana.it/salute](http://www.regione.toscana.it/salute)

**Traducere îngrijită de Formas- Albero della Salute**



