

# ALIMENTAȚIA NATURALĂ

CATEDRA DE PUERICULTURĂ  
FAC. DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE  
V. BABEȘ TIMIȘOARA

## Definiție:

**Alimentația naturală** este alimentația cu lapte matern a nou-născutului și sugarului în primele 4-6 luni de viață.

***LAPTELE DE MAMĂ =  
ALIMENTUL IDEAL***



# AVANTAJELE LAPTELUI DE MAMĂ

- este alimentul ideal, perfect
- este ușor de digerat
- protejează împotriva infecțiilor
- ieftin, are cost mai redus decât alimentația artificială
- ajută la dezvoltarea și legătura dintre mamă și copil
- întârzie apariția unei noi sarcini
- protejează sănătatea mamei (cancer de sân, ovar)
- este la temperatura potrivită
- este întotdeauna curat
- întotdeauna disponibil
- întotdeauna gata preparat

# Tipuri de lapte matern

## 1. După intervalul de la naștere:

- *Colostru*: secretat în primele 3 - 5 zile după naștere
  - comparat cu laptele matur:
    - este mai vâscos
    - are densitate mai mare
    - este mai bogat în proteine, săruri minerale, vitamine liposolubile și imunoglobuline
- *Lapte de tranziție*: se secretă între ziua 6-10
  - are o compoziție în permanentă modificare biochimică și imunologică
- *Lapte matur*: are o compoziție constantă pe tot parcursul perioadei de lactație, cu variații moderate

## 2. După momentul din alăptare:

- *laptele “de început”* (laptele de la începutul unei alăptări)
  - multă apă (subțire, albăstrui, apos)
  - asigură toată apa de care are nevoie copilul
- *laptele de “sfârșit”* (laptele de la sfârșitul unei alăptări)
  - mai gros, mai albicios
  - dă senzația de sațietate

### **3. După momentul gestației:**

- lapte de mamă care a născut la termen
- lapte de mamă care a născut prematur



# Poziționarea corectă la sân

**Indiferent de poziția de alăptare** - copilul trebuie ținut astfel încât să se respecte cele 4 puncte cheie:

- capul și corpul copilului să fie în linie dreaptă
- fața copilului privește sânul, nasul se află în dreptul mamelonului
- corpul copilului trebuie să fie apropiat de cel al mamei
- fesele copilului trebuie susținute dacă este nou-născut

# Poziționarea corectă la sân

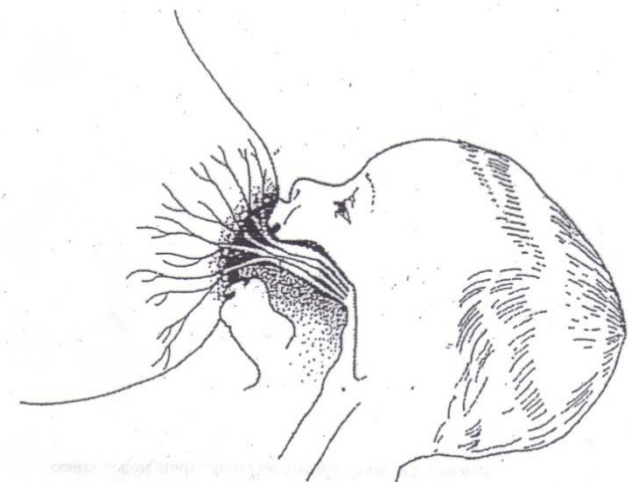
## Indiferent de poziția de alăptare:

1. mama atinge buzele copilului cu mamelonul ca el să deschidă gura
2. mama NU trebuie să forțeze introducerea sânului în gura copilului atâta timp cât gura acestuia nu e deschisă
3. mama apropie repede copilul de sân, ducându-l pe copil către sân
4. mama urmărește buza de jos a copilului sub mamelon, astfel ca bărbia să atingă sânul



# Caracteristicile unui supt eficient

- Copilul tracționează sânul ca să formeze o tetină lungă
- Gura copilului e aplicată ca o ventuza pe sân
- Contracția limbii “stoarce” laptele în gura copilului
- Copilul trage laptele cu ușurință
- Copilul sugă din sân și nu din mamelon



# POZIȚII DE ALĂPTARE

- Poziția obișnuită
- Poziția subbraț
- Poziția culcat
- Poziția cu brațul de partea opusă sânului din care alăptează

# POZIȚII DE ALĂPTARE

FOLIA 1E / 1

## POZIȚII DE ALĂPTARE



POZIȚIA OBIȘNUITĂ



POZIȚIA SUBBRAȚ



POZIȚIA CU BRAȚUL DE  
PARTEA OPUSĂ SÂNULUI  
DIN CARE ALĂPTEAZĂ



POZIȚIA CULCAT

# **Factorii care influențează secreția lactată:**

## **a) Înainte de naștere:**

- - informarea mamei asupra importanței și tehnicii alimentației naturale;
- - stimularea formării mameloanelor în ultimele luni de sarcină (prin frecare cu un prosop aspru);

## **b) La naștere:**

- - evitarea anestezicelor în cursul travaliului;

# Factorii care influențează secreția lactată:

## c) După naștere:

- - se va cerceta permeabilitatea esofagului cu o sondă, pentru a depista o eventuală atrezie de esofag;
- - alimentația precoce la sân;
- - golirea completă a sânului la fiecare alimentație;
- - evitarea stress-ului, anxietății în perioada lactației;
- - regim alimentar echilibrat al mamei cu o suplimentare calorică de 700-800 Kcal/zi, ingestie de lichide la discreție (ceai, apă, lapte - 500 ml/zi);
- - consumul de băuturi alcoolice, cafea, tutun, droguri este interzis.

# Contraindicații ale alimentației naturale:

## a) temporare:

- din partea mamei - infecții acute tratate cu antibiotice (cloramfenicol, tetraciclină, sulfamide);
  - ragade mamelonare sângerânde;
  - mastite;
  - mameloane ombilicate;
- din partea sugarului - hiperbilirubinemie neonatală prin inhibitori ai conjugării: pregnan,3-alfa,20-beta-diol;

# Contraindicații ale alimentației naturale:

## b) permanente:

- din partea mamei - septicemie, nefrită, eclampsie;
  - TBC activ, HIV, infecție cu herpes virus simplex cu leziuni active la nivelul sânilor și hepatită B cu viremie prezentă, malarie;
  - insuficiență cardiacă, insuficiență renală;
  - boli neoplazice, cașexie, boli psihice;
  - sarcina > 20 săptămâni;
  - diabet zaharat matern neechilibrat;
  - sifilis, dacă copilul este seronegativ;
  - anticoncepționale orale;
  - antineoplazice, diazepam;
- din partea sugarului:
  - galactozemie,
  - intoleranță congenitală la lactoză.
  - boala urinelor cu miros de arțar
  - fenilcetonuria

- chimioterapia, consumul de droguri recreaționale intravenos, examinări radiologice și imagistice cu utilizare de radioizotopi radioactivi în scop diagnostic (contraindicație temporară) sau terapeutic (contraindicație temporară sau definitivă), ingestia maternă de alcool (peste 0,5 g alcool/kgc/zi), infecția cu virusul imunodeficienței umane (HIV), tuberculoză activă, infecție cu herpes virus simplex cu leziuni active la nivelul sânilor și hepatita B cu viremie prezentă. Contraindicațiile alăptării din partea copilului cuprind unele boli extrem de rare: galactozemia, deficitul congenital de lactază, boala urinelor cu miros de sirop de arțar și fenilcetonuria.



# Stabilirea rației alimentare în alimentația naturală

- În alimentația naturală nu există reguli absolute de stabilire a rației alimentare.
- În ultimul timp se acceptă tot mai mult schemele "liberale" de alimentație, așa-zisa alimentație "la cerere".
- Se recomandă ca nou-născutul să fie pus la sân în prima oră de viață.
- În prima zi de viață nou-născutul poate fi ținut câte 5 minute la fiecare supt și fiecare sân, a doua zi 10 minute; durata unui supt crește progresiv după nevoia nou-născutului, majoritatea alimentându-se bine în 15-20 minute.
- Numărul meselor este de: 7 / zi în prima lună;  
6 / zi în lunile 2-3;  
5 / zi din luna a 4-a.

# Stabilirea rației alimentare în alimentația naturală

- În primele 10 zile de viață se mai poate calcula rația alimentară după formula lui Finkelstein:

$$\text{NH}/24 \text{ h} = n \times 70 \text{ (80)}$$
$$\text{NL}/24 \text{ h} = (n-1) \times 70 \text{ (80)}$$

unde:

- NH/24 h = necesarul hidric pe 24 h
- NL/24 h = necesarul de lapte pe 24 h
- n = număr zile de viață
- 70 = coeficient care se aplică nou-născuților cu greutatea la naștere mai mică de 3250 g
- 80 = coeficient care se aplică nou-născuților cu greutatea la naștere mai mare de 3250 g
- GN = greutatea la naștere

După vârsta de 10 zile stabilirea rației alimentare se va face conform nevoilor de calorii și lichide/kg/zi

## **Necesarul caloric și hidric al sugarului alimentat natural**

<b>Vârsta (luni)</b>	<b>Necesar caloric (kcal/kg/zi)</b>	<b>Necesar hidric (ml/kg/zi)</b>
0 - 3	110	180 - 160
4 - 6	110 - 100	160 - 140
7 - 12	100 - 90	140 - 100

## Exemplu:

Sugar în vârstă de 2 luni; greutatea la naștere = 3000 g.

Greutatea actuală =  $3000 + 2 \times 750 = 4500$  g (4,5 kg)

Necesarul caloric = 110 kcal/kg/zi

- Necesarul caloric/zi =  $110 \times 4,5 = 495$  kcal
- Necesarul hidric = 180 ml/kg/zi
- Necesarul hidric/zi =  $180 \times 4,5 = 810$  ml
- Numărul de mese/zi = 6
- Cantitatea/masă =  $810:6 = 130$  ml lapte uman
- Orarul orientativ al meselor:
  - ora 6: 130 ml lapte uman (suge)
  - ora 9: 130 ml lapte uman (suge)
  - ora 12: 130 ml lapte uman (suge)
  - ora 15: 130 ml lapte uman (suge)
  - ora 18: 130 ml lapte uman (suge)
  - ora 21: 130 ml lapte uman (suge)

## **Pentru calcularea rației alimentare se mai pot folosi:**

- formula lui Apert:

Cantitatea de lapte /zi =  $1/10 G_{actuala} + 200$  ml lapte

- formula lui Scarin: un sugar în vârstă de 8 săptămâni va primi 800 ml lapte matern/zi; pentru fiecare săptămână în minus va primi cu 50 ml mai puțin, iar pentru fiecare lună în plus peste 8 săptămâni va primi cu 50 ml mai mult;
- formula lui Heubner, în raport cu vârsta și greutatea:
  - între 2-6 săptămâni: cantitatea de lapte/24 h reprezintă  $1/5$  din greutatea sugarului (g);
  - între 6 săptămâni - 4 luni: cantitatea de lapte/24 h reprezintă  $1/6$  din greutatea sugarului (g);
  - între 4-6 luni: cantitatea de lapte/24 h reprezintă  $1/7$  din greutatea sugarului (g).