

Motive întemeiate pentru o perioadă de alăptare lipsită de fumat sau cel puțin redusă

- Copilul dumneavoastră este mai puțin agitat
- Copilul dumneavoastră este mai bine protejat, de exemplu împotriva astmei, alergiilor sau a bronșitei.
- Corpul dumneavoastră produce cantitatea de lapte necesară copilului.

Motive întemeiate pentru alăptare

- Are un impact pozitiv multi ani asupra stării de sănătate a copilului dumneavoastră.
- Se consumă calorii.
- Scade riscul îmbolnăvirii de cancer la sân.

Alăptarea este munca în echipă, are nevoie de timp și de sprijin pentru a funcționa - Aveți încredere! Discutați cu moașa despre asta.

www.wenigeristmehr.org



Alăptarea și fumatul

O perioadă de alăptare lipsită de fumat, este pentru dumneavoastră și pentru copilul dumneavoastră cel mai bun lucru. Laptele matern este cea mai sănătoasă și mai bună hrană pentru copilul dumneavoastră.

Ati fost în timpul sarcinii nefumătoare? Felicitări! Multe femei folosesc perioada de alăptare, pentru a rămâne în continuare nefumătoare. Cum este la dumneavoastră?

Nefumătoare. Pentru dumneavoastră momentan, nu intra în discuție? În orice caz, ar trebui să fumați cât mai puțin posibil. Chiar și atunci, alăptarea are multe avantaje, dacă reușiți să urmați câteva reguli.



Este adevarat ca, prin fumat, nicotina si alte toxine ajung in laptele matern?

Da. Acest lucru este deosebit de periculos pentru copilul dumneavoastra, deoarece copilul nu este inca dezvoltat. Pe de alta parte, prin intermediul alaptarii, copilul dumneavoastra are si avantaje. Laptele matern este pur si simplu cel mai bun, protejeaza impotriva bolilor si ajuta copilul dumneavoastra permanent sa lupte mai bine impotriva stresului.



Daca aerisesc dupa fumat, e suficient?

Nu. Toxinele care rezulta din fumat, se depun pe podele, canapele si tapete. Copii in mod special, inspira mai multe dintre aceste toxine si reactioneaza deosebit de sensibil la ele. Fumati in aer liber in lipsa copilului. Pastrati masina dumneavoastra complet lipsita de fum. Indrazniti sa cereti si altor persoane sa mentina un mediu lipsit de fumat pentru copilul dumneavoastra.



Este suficient daca fumez afara?

Nu. In timpul fumatului, toxinele se depun si pe hainele dumneavoastra. Ca atare pentru fumat imbarcati alte haine, pe care in prealabil le puteti lasa la aer. Spalati-va neaparat dupa fumat mainile si fata. Bine ar fi sa va spalati si dantura.



Este mai bine sa alptez copilul inainte dea fuma?

Da, asta este cel mai bun moment. Nicotina ajunge rapid in laptele matern. Dupa aproximativ o ora si jumatate, se mai gaseste in laptele matern inca jumatate din Nicotina. Intre fumat si alaptare ar trebui sa existe cel putin doua ore pauza.



Ce mai pot face?

Copii mor deseori de moarte subita infantila atunci cand sunt supusi fumatului pasiv, in timpul sarcinii si alaptarii. Pentru a reduce acest risc, copilul ar trebui sa doarma in patutul lui , pe spate, in camera parintilor, lipsita de fum.



Alaptarea uneste- Fara stress

Prin alaptare, atat dumneavoastra cat si copilul, simtiti o legatura puternica intre voi. Corpul dumneavoastra produce hormoni care relaxeaza si dau buna dispozitie. Cel mai bine ar fi sa alptati patru pana la sase luni. Doar dupa aceea, copilul dumneavoastra va avea nevoie de diversificare pa langa laptele matern.