

Motive intemeiate pentru o perioada de alaptare lipsita de fumat sau cel putin redusa

- Copilul dumneavoastra este mai putin agitat
- Copilul dumneavoastra este mai bine protejat, de exemplu impotriva astmei, alergiilor sau a bronsitei.
- Corpul dumneavoastra produce cantitatea de lapte necesara copilului.

Motive intemeiate pentru alaptare

- Are un impact pozitiv multi ani asupra starii de sanatate a copilului dumneavoastra.
- Se consuma calorii.
- Scade riscul imbolnavirii de cancer la san.

Alaptarea este munca in echipa, are nevoie de timp si de sprijin pentru a functiona - Aveti incredere! Discutati cu moasa despre asta.

www.wenigeristmehr.org



Alaptarea si fumatul

O perioada de alaptare lipsita de fumat, este pentru dumneavoastra si pentru copilul dumneavoastra cel mai bun lucru. Laptele matern este cea mai sanatoasa si mai buna hrana pentru copilul dumneavoastra.

Ati fost in timpul sarcinii nefumatoare? Felicitari! Multe femei folosesc perioada de alaptare, pentru a ramane in contiunua nefumatoare. Cum este la dumneavoastra?

Nefumatoare. Pentru dumneavoastra momentan, nu intra in discutie? In orice caz, ar trebui sa fumati cat mai putin posibil. Chiar si atunci, alaptarea are multe avantaje, daca reusiti sa urmati cateva 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.