

Cum alegem formula de lapte potrivita copilului?

Dr. Herdea Valeria

Medic primar medicina de familie

Instructor formator MF

Indiferent de cat va evolua societatea, cate progrese va face omenirea, ” **formula de lapte** ” **ideala**, pentru copil este si va ramane **laptele matern- standardul de aur al alimentatiei unui sugar**.

Ce facem insa, atunci cand din varii motive, nu avem suficient sau deloc lapte de mama pentru un copil ?!
Cum rezolvam problema, pentru ca pe buna dreptate se spune ca ”de unde nu este, nici Dumnezeu nu cere” ?
Intr- o asemenea situatie intervin: stiinta, cercetarea, progresul de care povesteam:

Scenarii posibile in viata de tanara mamica...

- **Problema:**

Reducerea semnificativa a cantitatii de lapte secretate.

- **Rezolvare**

Dupa epuizarea tuturor metodelor de crestere a secretiei lactate proprii (homeopat si alopat, terapii alternative), se poate decide, introducerea unui preparat de lapte adaptat nevoilor sugarului, respectand sfatul medicului si/sau nutritionistului.

Pasi de urmat:

1. In caz de hipogalactie materna (reducerea cantitatii de lapte secretat de sanul mamei) se va incerca administrarea de san pana la ultima picatura de lapte posibila, cu verificarea cresterii ponderale a sugarului in fiecare saptamana (o data, in aceeasi zi, la aceeasi ora si cu sugar dezbracat) .
2. In cazul in care mama nu mai are lapte suficient pentru a alimenta exclusiv sugarul la san, se va introduce treptat un lapte praf de buna calitate (de preferat un lapte hipoalergenic. Trecerea se va face, introducandu- se cate 30ml la fiecare masa si crescand cantitatea administrata in functie de necesitatile sugarului si de lactatia mamei, insistand pe administrarea laptelui matern.
3. In cazul in care mama nu poate alapta din diferite alte motive f. bine intemeiate, se va administra initial un lapte praf hipoalergenic (acesta fiind mai bine tolerat la inceput de catre sugarul mic (se poate administra in primele 6 luni) . Ulterior se poate trece la un preparat de lapte integral recomandabil dupa varsta de 6 luni.

Caracteristici pentru un lapte praf de buna calitate:

- Fara zahar
- Fara edulcoranti (arome)
- Adaptat pentru varsta sugarului
- Opti Pro –Mix optimizat de proteine- ratia dietetica de proteine, recomandata de OMS - valori cat mai apropiate de laptele matern)
- Bifidus BL- culturi de probiotice,

- LC- Pufa- amestec echilibrat de DHA si ARA, care regleaza rasunsul imunitar, scade riscul reactiilor alergice
- Factori necesari pentru dezvoltarea sistemului nervos central al copilului si pentru stimularea imunitatii sugarului

Schema propusa in absenta laptelui matern

- 0- 3 luni (4 luni) - lapte praf hipoalergenic
- varsta >4- 6 luni - lapte praf integral + alimentatie complementara introdusa progresiv si sub supraveghere medicala

Atentie!

- Alimentatia artificiala (lapte praf) este "la program" la 3 ore, zi- noapte, cu repaus de noapte de 5-7 ore, in functie de varsta si necesitatile sugarului
- **NU** introduceti lapte praf in mod nejustificat, fara consiliere medicala
- **NU** schimbati formulele de lapte praf de la o firma la alta la intervale scurte de timp deoarece riscati sa induceti intolerante (diaree, varsaturi, scadere ponderala, alergii)
- **NU** introduceti alimentatie complementara sub varsta de 4 luni!

Nu uitati! Hraniti-va bebelusul tinandu- l la pieptul dvs., vorbindu- l sau cantandu- l duios, pentru ca el sa simta iubirea, tandretea si grija dvs pentru el!

Model de alimentatie artificiala:

Recomandare - optim benefic- utilizarea unor formulelor aceleiasi firme - de la nastere la 3 ani (producator unic, care sa contina preparate pentru toate categoriile de varsta)

- Formula varsta 1: 0- 6 luni
- Formula varsta 2: 6luni- 1 an
- Formula varsta 3: 1 an- 1n 6 luni (contine miere)
- Formula 4: 1an 6 luni- 3 ani

Incurajati mamicile sa alapeze, dar **NU UITATI**:sustineti- le atunci cand nu pot sa o faca sau nu au lapte suficient pentru a-si alapta copilul, pentru ca riscul de depresie la mama, este dublu acolo unde mama nu poate alapta, desi doreste sa o faca!

Intotdeauna exista o solutie alternativa!!!

Natura ne sta la indemana, imbracata elegant de catre stiinta!

Marea arta, consta in a imbina stiinta cu necesitatile copilului, astfel incat, in final familia sa fie implinita, echilibrata iar copilul sanatos si fericit!

Dr. Herdea Valeria

<http://dr.herdea.ro/>



Herdea.ro

Portalul tău medical