

CRISTINA PETCU

Dalai Mama!



UN GHID ESENȚIAL

pentru mame

de la un consultant în alăptare IBCLC

TIPO MOLDOVA

PETCU CRISTINA

Consultant în alăptare IBCLC, Doula Postpartum,
Tehnician Nutriționist, Educator Postnatal

Dalai-Mama!

Un GHID ESENȚIAL pentru mame



Tot ce trebuie să știi la început

AȘTEAPTĂ-L CUM SE CUVINE. INFORMATĂ.

TIPO MOLDOVA

CUPRINS

Introducere /8
Povestea /9
Love & Joy /10

PRIMELE ZILE DUPĂ NAȘTERE

Ziua1 /11
Ziua 2 /13
Poziții în alăptare /15
Așașarea la sân /16
Ziua 3 /19
Externarea /20
Primele zile acasă /21
Compresiile în alăptare /22
Cum știi dacă se hrănește? Indicatori de creștere /23

DIFICULTĂȚI COMUNE ÎN ALĂPTARE

Furia laptelui /25
Ragadele /26
Angorjarea /27
Canalul (duct galactofor) blocat /28
Mastita /29
Abcesul /30
Perla de lapte /31
Vasospasmul /33
Candidoza /34
Anchiloglosia (*frenul restrictiv*) /35
Hormonii /38
Colicii /39
Medicamentele în timpul alăptării /41
Vaccinurile /43
Compoziția laptelui matern /45

BINE DE ȘTIUT

Riscurile nealăptării /48
Ce este un puseu de creștere? /50
Ce înseamnă greva suptului? /51
Modelul în alăptare, sensul expunerii /57
Ținutul în brațe /59
Plânsul bebelușului sau al mamei bebeluș? /60
Nevoile unei ființe nou-născute /62
Sacrificiul matern și costurile ascunse /64
Mamelor care **stau** acasă și nu fac nimic /67
Cine este de fapt copilul tău? /70
Știi ai că? /76

JURNAL

Gândurile mele de mamă- Însemnări zilnice /78

UTILE

O listă de lecturi pentru tine /105
Ghid în alăptare - Recomandări de la OMS /108
Alimentația mamei care alăptează /112

Introducere

Ceea ce ții în mână este o dorință. O dorință împlinită. Așa cum sunt și bebelușii, nu?

Îmi plac dorințele împlinite. Sunt semnul muncii cu rod, al perseverenței și al credinței, dar, mai presus de aceasta, reprezintă însăși validarea speranțelor. „**Dalai-Mama! Perioada post-partum. Provocări nebănuite**” - Ghidul proaspetei mame s-a născut din dorința de a le dărui familiilor un instrument practic, cu ajutorul căruia să depășească mai ușor startul, care este o etapă copleșitoare, nesigură și plină de întrebări.

Ce găsești în această „agendă” de tip jurnal?

Veți găsi informații utile și un ghidaj profesionist, spații menite să te ajute să faci însemnări despre anumiți indicatori necesari în evoluția armonioasă a bebelușului, încurajări și articole de specialitate care îți vor ordona gândurile, îți vor îndepărta temerile și te vor relaxa, pentru că materialul este gândit să fie adaptat acestei perioade.

Experiența de **Cadru didactic**, apoi cea din sfera de **Management, Doula post-partum, Tehnician Nutriționist și Consilier în Alăptare acreditat internațional IBCLC** mă ajută să intuiesc cele mai profunde nevoi ale proaspetelor mame, astfel încât, în afara seminariilor și a vizitelor la domiciliu, am considerat util să aduc și acest „instrument” care să contribuie la bunul mers al lucrurilor în noua ta viață. O fac mai ales sub formă de recunoștință, pentru binecuvântările primite în viață! Parcurgând pagină cu pagină această carte, vei simți suportul meu real, iar bucuria din această perioadă (frumoasă... dar uneori atât de great!) se va întregi cu siguranță!

ȚINE MINTE: Nu ești singură! Suntem multe.

Îți doresc creștere ușoară, presărată cu bucurii! Ai adus viață și frumusețe în lume! În ceea ce privește provocările, te rog să le treci în dreptul ocaziilor de învățare! Îți va fi mai ușor așa!

Viața e un miracol! Dar, cu puțin ajutor, este MIRACULOASĂ!



Cristina Petcu

Fondator POSTPARTUM.RO

Povestea

...

Eu sunt..... și în acest jurnal urmează să adun gândurile, emoțiile și trăirile mele de proaspătă mămică.

Puiul nostru mult așteptat a venit pe lume în ziua de.....

I-am pus numele..... și ne dorim tare mult să îi placă și lui când va crește mare.

Îmi amintesc perfect ziua în care s-a născut.

Era într-o zi de la ora.....

Cântărea..... grame și a luat nota.....

Toată sarcina m-am gândit cum arată! Am visat să îl văd, să îl țin în brațe. Imediat după naștere, măsura..... cm. Căpușorul era mic, circumferința craniană avea..... cm, iar mânuțele lui parcă mă căutau.

„Sunt aici”, am șoptit pentru el... și pentru mine.

„Ce ușurare să te văd, micuțul meu!”