



MAMĂ SĂNĂTOASĂ, BEBELUȘ FERICIT



CUM SĂ
MĂNÂNCI SĂNĂTOS
CÂND ALĂPTEZI

ANNEMARIE
TEMPELMAN-KLUIT

CUPRINS

Mulțumiri	7
Introducere	9

PARTEA I MĂNÂNCĂ PENTRU DOI

Capitolul 1	
Alăptarea: de ce este atât de benefică	17
Capitolul 2	
Fundamentele alimentației din timpul alăptării	24
Capitolul 3	
Mănâncă și bea, dar cu măsură	41

PARTEA A II-A GHIDUL ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Capitolul 4	
Provizii: cum să-ți pregătești bucătăria înainte de naștere	53
Capitolul 5	
Cum să gătești și să mănânci atunci când nu ai timp de așa ceva	69

PARTEA A III-A
REȚETE

Capitolul 6	
Rețete pentru micul dejun și gustări	85
Capitolul 7	
Gustări	106
Capitolul 8	
Mese principale	120
Index	163
Index de rețete	167

CAPITOLUL 1

Alăptarea: de ce este atât de benefică



DACĂ EȘTI PROASPĂTĂ MĂMICĂ, s-ar putea să rămâi surprinsă de cât de greu este să alăptezi. Dacă nu te-ai convins în timpul sarcinii că de-acum nu mai ești tu stăpâna casei, alăptarea sigur te va convinge. La urma urmei, când vine vorba de mâncare, omulețul ăla mic pe care îl hrănești face legea.

Lecția aceasta am învățat-o cu vârf și îndesat după ce s-a născut a doua mea fetiță, Lucy. Îmi imaginasem că, după toate problemele și stresul pe care le avusesem până am pus-o pe Madeleine la sân, văzusem tot ce era de văzut, dar nicidecum. Lucy vroia mai mult să doarmă decât să mănânce, și după ce reușeam să o trezesc, o adevărată acrobație care presupunea cuburi de gheață și dezbrăcare aproape completă în mijlocul lui ianuarie, sugea la sân aproape o oră pe ceas. Poziția la sân părea perfectă, lapte aveam din belșug și nu părea să am candida, și totuși sânii au ajuns să mă doară îngrozitor de tare, și fiecare supt începea cu lacrimi pentru mine. Am început iar să citesc și să consult diverși experți, dar nimeni nu a reușit să dea de capăt problemei mele, care s-a rezolvat de la sine, din fericire, când Lucy avea aproape două luni.

Alăptatul poate fi surprinzător în mai multe privințe. O mămică pe care o cunosc, mare amatoare de yoga și chestii naturiste, și care era convinsă că alăptatul va fi o experiență minunată, a fost șocată să descopere cât de plicticos și frustrant poate să fie. Alte femei, care se așteaptă

ca alăptatul să fie o corvoadă, descoperă cu surprindere că e o adevărată plăcere. Dacă alăptatul ți se pare plicticos, gândește-te că laptele tău este cel mai bun pentru copil și ia fiecare masă drept o lecție de răbdare și atașament. La o adică, poți să tragi scaunul în care alăptezi lângă televizor și să te răsfeți puțin în fața ecranului cât timp suges bebelușul. Cunosc mame care făceau în așa fel încât potriveau mesele copilului cu ora emisiunilor lor preferate.

CUM SĂ AI GRIJĂ DE „TZITZI“

Sânii tăi supergeneroși au nevoie probabil de mai multă atenție decât înainte. Dar în loc să te gândești cum să-i ridici și să-i faci mai tari, îți bați acum capul cu alte probleme: te pătezi de lapte, sfârcurile sunt crăpate și îți sângerează, iar canalele ți se înfundă. Offf. Acum trebuie să ai grijă și de sâni. Iată câteva sfaturi care să te ajute:

- Lasă-i să se usuce la aer după fiecare alăptat.
 - Evită să-i speli cu săpun.
 - După fiecare alăptat, lasă câteva picături de lapte și freacă ușor sfârcurile cu ele.
 - Evită orice fel de cremă, cu excepția lanolinei, dacă medicul nu-ți recomandă altceva.
 - Folosește tamponane pentru sâni din bumbac sută la sută sau tamponane de unică folosință, fără căptușeală sintetică, pentru ca sânii să poată respira.
-

Uneori, alăptatul poate părea epuizant și sunt clipe în care te întrebi de ce ai crezut că e un lucru atât de minunat. Următoarele liste sunt menite să te ajute să depășești astfel de momente.

ALĂPTATUL... este cel mai bun pentru copilul tău deoarece:

- Laptele tău se potrivește perfect copilului tău. Proteinele, grăsimile și mineralele din laptele matern se modifică în funcție de momentul zilei, de anotimp și de noile nevoi ale copilului tău.
- Anticorpii din laptele tău reduc rata infecțiilor la copil și îi cresc imunitatea față de otite, infecții respiratorii și infecții gastrointestinale.
- Laptele matern crește imunitatea copilului față de boli precum diabetul infantil.
- Laptele matern crește imunitatea față de alergii.
- Laptele matern poate ajuta dezvoltarea intelectuală a copilului.

... este cel mai bun pentru mame deoarece:

- Alăptatul eliberează hormoni care ajută uterul să se contracte după naștere.
- Alăptatul te protejează împotriva cancerului de sân și ovarian.
- Alăptatul te ajută să slăbești după naștere.
- Alăptatul ajută la prevenirea osteoporozei.

... îți face viața mai ușoară deoarece:

- Deși nu pare întotdeauna mai ușor, având în vedere că ești singura care poate hrăni copilul, laptele matern este întotdeauna proaspăt și gata de servit.
- Alăptatul te ajută să câștigi timp; nu mai trebuie să sterilizezi biberone, să măsoți lapte praf sau să speli biberone și tetine.
- Alăptatul te ajută să economisești bani; deși ai nevoie de mai multe calorii, mâncarea pentru tine te costă totuși mult mai puțin decât te-ar fi costat laptele praf, biberonele și tetinele pentru copil.

Health Canada, Canadian Paediatric Society și American Academy of Pediatrics s-au aliniat la recomandarea Organizației Mondiale a Sănătății din 2001, ca bebelușii să fie hrăniți exclusiv cu lapte matern până la șase luni. Alăptatul exclusiv înseamnă că bebelușul primește doar lapte de sân (inclusiv lapte de sân colectat cu pompa), precum și suplimente de vitamina D și orice medicament de care are nevoie. Așa ar fi ideal să se întâmple, dar, la urma urmei, orice cantitate de lapte matern înseamnă mai mult decât nimic, și există situații în care s-ar putea să fie nevoie de suplimente de lapte praf, de o întârțare precoce sau de începerea diversificării alimentare mai devreme de șase luni. De asemenea, există cazuri în care alăptatul nu este recomandat.

Când alăptatul nu este cea mai bună soluție

Următoarele afecțiuni vă pot împiedica să alăptați, dar această decizie trebuie s-o luați împreună cu medicul.

HIV/SIDA Nu se recomandă ca mamele care sunt seropozitive să alăpteze, deoarece există riscul de a transmite virusul la copil.

CUM SĂ PREVII ÎNFUNDAREA CANALELOR

Canalele înfundate sunt cauzate de golirea incompletă a sânelui, iar dacă problema nu este tratată, poate duce la mastită, ceea ce nu este deloc de dorit. Dacă descoperi o umflătură tare la sân, care este dureroasă la atingere, este posibil să ai un canal înfundat. Tratamentul de bază este să continui să alăptezi. Îți dai seama că ai deja mastită dacă, în afară de umflătura tare, ai febră și simptome de gripă. Iată câteva trucuri care să te ajute să eviți înfundarea canalelor:

- Poartă sutien pentru alăptare, de preferat fără sârmă. Dacă totuși porți sutien cu sârmă, asigură-te că este potrivit de un profesionist.
 - Dacă porți sutien obișnuit, trage-l sub sâni când alăptezi, nu-l ridica deasupra.
 - Încearcă mai multe poziții de alăptare, ca să te asiguri că se golesc toate canalele.
 - Lasă copilul să golească complet un sân înainte de a-l pune la următorul.
 - Dacă simți o umflătură, masează zona respectivă în direcția sfârcului, atunci când faci duș sau alăptezi.
-

Tuberculoză Deși rareori se transmite prin laptele matern, tuberculoza (TBC) se poate transmite prin expunerea la salivă, astfel că mamele care au TBC activ pot alăpta doar dacă primesc terapie adecvată și nu sunt considerate contagioase.

Hepatită B Dacă faci hepatită B în timp ce alăptezi, este important ca bebelușul să fie vaccinat împotriva hepatitei cât mai rapid.

Herpes Dacă nu ai răni pe sfârcuri sau în jurul lor, este puțin probabil ca virusul să ajungă în lapte.

Este adevărat că laptele matern este cel mai bun, dar nu este bine nici pentru tine, nici pentru copil să te simți vinovată pentru că nu poți alăpta deloc sau atât de mult cât ți-ai dori. Experiența prin care vei trece în timpul alăptării, precum și experiența de a fi părinte te vor învăța că lucrurile nu se petrec întocmai ca la carte și că răbdarea, flexibilitatea și pragmatismul te scot întotdeauna la liman. Așa cum te va scoate la liman practica, și nu teoria în cazul alăptării. Haideți să clarificăm împreună câteva prejudecăți populare.

„AM DESCOPERIT ACEASTĂ PREȚIOASĂ CARTE PRIMĂVARA TRECUTĂ, ÎN TIMPUL UNEI VIZITE
OBIȘNUTE CU COPIII LA LIBRĂRIE. ÎN TIMP CE FRUNZĂREAM SECȚIUNEA DEDICATĂ PĂRINȚILOR,
CARTEA M-A CAPTIVAT. ÎMI ALĂPTEZ COPILUL CEL MIC ȘI TOCMAI ÎMI FRĂMÂNTAM MINTEA CU ZECI
DE ÎNTREBĂRI CU PRIVIRE LA CEEA CE MĂNÂNC, DACĂ MĂNÂNC ÎNDEAJUNS CA SĂ AM LAPTE ETC.
ANNEMARIE TEMPELMAN-KLUIT, MAMĂ A DOI COPII, CA ȘI MINE, ARE UN STIL DE A SCRIE CARE-ȚI
DĂ IMPRESIA CĂ STAI DE VORBĂ CU O PRIETENĂ, NU CĂ CITEȘTI O CARTE DESPRE ALĂPTARE.
CARTEA ESTE SCRISĂ CU UMOR ȘI INTELIGENȚĂ, DAR CEEA CE ESTE CEL MAI IMPORTANT ESTE CĂ
PE PARCURSUL EI GĂSEȘTI MULTE INFORMAȚII ABSOLUT NECESARE, PRECUM MITURILE LEGATE DE
ALĂPTARE, CE ANUME TREBUIE SĂ EVIȚI, CUM AR TREBUI SĂ FIE ALCĂȚUITĂ DIETA UNEI MAME CARE
ALĂPTEAZĂ, ALIMENTE ORGANICE ETC.

LE-AM VORBIT DESPRE CARTE TUTUROR PRIETENELOR ȘI CUNOȘTIȚELOR MELE ȘI V-O RECOMAND
CĂLDUROS ȘI VOULĂ, MAMELOR CARE ALĂPTEAZĂ SAU MAMELOR ÎN DEVENIRE. E UN DAR MINUNAT!“

GWEN

UNA DINTRE VIZITATOARELE SITE-ULUI WWW.YOYOMAMA.CA



S Ă F I I S Ă N Ă T O S



CURTEA  VECH E

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor
publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

începi să afli

ISBN 978-606-588-521-9



9 786065 885219