

Regim alimentar și medicamente sigure în timpul alăptării

Alimente permise în alăptare

- **Fruite și legume proaspete:** mere, pere, banane, morcovi.
- **Cereale integrale:** ovăz, orez brun, quinoa.
- **Proteine sănătoase:** carne slabă (pui, curcan), pește bogat în omega-3 (somon, sardine), ouă.
- **Lactate:** lapte, iaurt, brânză, **dacă bebelușul nu prezintă semne de intoleranță.**
- **Grăsimi sănătoase:** avocado, semințe, ulei de măsline.
- **Hidratare:** apă, ceaiuri fără cofeină (mușetel, fenicul).
- **Alimente bogate în fier:** spanac, năut și semințe de dovleac
- **Gustări sănătoase:** batoane de cereale integrale.

Alimente de evitat sau consumate cu prudență

- **Cafea și ceaiuri cu cofeină:** Consumați maximum 1-2 cești pe zi, deoarece cofeina poate trece în lapte și poate afecta somnul sau agitația bebelușului.
- **Alcool:** Limitați consumul la ocazii rare și lăsați cel puțin 2-3 ore pentru eliminarea alcoolului înainte de alăptare. Evitați consumul excesiv.
- **Pește cu conținut ridicat de mercur:** Exclueți speciile precum pește-spadă, rechin, macrou rege și ton alb (în cantități mari)
- **Alimente care provoacă gaze:** Varză, conopidă, broccolini, fasole boabe, linte. Acestea pot cauza disconfort digestiv la bebeluș, dar reacțiile variază de la un copil la altul.
- **Usturoi și ceapă:** Pot schimba gustul laptelui matern, iar unii copii pot deveni mai iritabili.
- **Alimente picante:** Pot cauza iritații sau refuzul laptelui de către copil.
- **Ciocolată:** Conține cofeină și teobromină, care pot cauza iritabilitate sau dificultăți de somn.
- **Produse lactate:** Dacă bebelușul are semne de alergii sau intoleranță (diaree, erupții cutanate, vărsături), limitați consumul de lapte, brânză sau iaurt.
- **Fruite citrice:** Portocale, grapefruit, lămâi pot provoca iritații la stomac sau erupții cutanate.
- **Fruite cu risc alergic:** Căpșuni, kiwi, fructe de pădure. Evitați-le dacă există istoric de alergii
- **Oleaginoase:** Nuci, migdale, alune – consumați-le cu prudență dacă bebelușul prezintă alergii
- **Alimente conservate sau afumate:** Mezeluri, pește afumat, conserve
- **Produse de patiserie:** Evitați excesul de produse cu zahăr, margarină sau grăsimi trans
- **Sucuri carbogazoase și băuturi energizante:** Conțin cofeină și zahăr în cantități mari
- **Ciuperci sălbatic:** Risc de toxicitate, care poate afecta indirect copilul.
- **Produse fermentate:** varză murată, alimente fermentate excesiv
- **Alimente bogate în sodiu:** Chipsuri, supe instant, sosuri procesate – excesul de sare poate afecta sănătatea mamei și copilului.
- **Miere:** Evitați mierea pentru bebeluși sub 1 an, dar și consumul excesiv de către mamă, pentru a preveni posibila contaminare cu bacterii.



Medicamente permise în alăptare

- **Analgezice:** Paracetamol (Panadol), ibuprofen (Nurofen). Acestea sunt sigure pentru calmarea durerilor și febrei.
- **Antiacide:** Ranitidină, omeprazol. Folosite pentru reflux gastric și arsuri la stomac.
- **Antibiotice:** Amoxicilină, penicilină, cefalosporine. Acestea sunt frecvent recomandate pentru infecții bacteriene, fiind compatibile cu alăptarea.
- **Medicamente pentru răceală:** Spray-uri saline, pseudoefedrină (doar pe termen scurt și sub supraveghere medicală).
- **Antihistaminice:** Loratadina, cetirizina. Acestea pot fi utilizate pentru alergii, dar cu precauție, deoarece unele antihistaminice pot reduce lactația.
- **Laxative ușoare:** Lactuloză, psyllium. Acestea ajută la constipație fără a afecta copilul.

Medicamente interzise sau de evitat în alăptare

- **Antiinflamatoare nesteroidiene (AINS):** Aspirina trebuie evitată din cauza riscului de sindrom Reye la copil. Alte AINS necesită consult medical.
- **Antibiotice:** Tetraciclinele și ciprofloxacina pot afecta dezvoltarea osoasă sau dinții copilului.
- **Medicamente pentru anxietate/depresie:** Unele benzodiazepine și inhibitorii MAO prezintă riscuri crescute, cum ar fi sedarea excesivă a copilului.
- **Medicamente pentru somn:** Zolpidem și barbituricele pot provoca somnolență extremă la sugar.
- **Medicamente pentru afecțiuni cronice:** Izotretinoinul (pentru acnee) și metotrexatul pot fi toxice. Litiul, utilizat pentru tulburările bipolare, este contraindicat.
- **Decongestionante:** Fenilefrina poate reduce lactația și trebuie evitată.
- **Tratamente hormonale:** Contraceptivele care conțin doze mari de estrogen pot afecta producția de lapte.

Atenție!

Fiecare mamă și copil sunt diferiți. Unele medicamente pot avea efecte variabile, în funcție de metabolismul mamei și sensibilitatea sugarului. Este foarte important să verificați întotdeauna cu medicul pediatru sau un specialist în alăptare înainte de a lua orice medicament sau tratament nou.