

## Cei 10 pași pentru o alăptare de succes: "Inițiativa Spitalul Prieten al Copilului"

1. Să aibă o politică scrisă privind alăptarea care să fie comunicată regulat întregului personal de îngrijire.
2. Să instruiască întregul personal de îngrijire în scopul aplicării acestei politici.
3. Să informeze toate gravidele despre avantajele alăptării și aspectele practice ale alăptării.
4. Să ajute mamele să înceapă alăptarea în primele cinci minute după naștere sau imediat ce mama își revine după anestezie (pentru nașterile prin cezariană cu anestezie generală).
5. Să arate mamei cum să alăpteze și cum să mențină secreția lactată chiar atunci când sunt despărțite de copiii lor.
6. Să nu ofere nou-născuților alimente sau lichide, altele decât laptele matern, cu excepția cazurilor cu indicație medicală.
7. Să practice rooming-in-ul, care permite mamei și copilului să rămână împreună 24 ore pe zi.
8. Să încurajeze alăptarea la cererea copilului.
9. Să nu ofere suzete sau tetine (biberon) copiilor care sug la sân.
10. Să încurajeze constituirea grupurilor de sprijin pentru mame și să orienteze mamele către aceste grupuri de sprijin la externarea din maternitate.

<http://www.spital-prieten.ro/resurse/cei-10-pasi-pentru-o-alaptare-de-succes.html>

## Recomandări OMS/UNICEF:

- Inițierea alăptării în prima oră după naștere
- Alăptarea exclusivă până la 6 luni
- Continuarea alăptării până la 24 luni

## Alăptarea exclusivă

Alăptarea exclusivă înseamnă hrănirea copilului numai cu lapte matern direct de la sân sau cu lapte muls, fără alte lichide sau solide, nici măcar apă, cu excepția soluțiilor de rehidratare, picăturilor sau siropurilor conținând vitamine, suplimentelor de minerale sau medicamentelor recomandate de medici.  
[https://www.unicef.org/nutrition/files/IYCF\\_Indicators\\_part\\_III\\_country\\_profiles.pdf](https://www.unicef.org/nutrition/files/IYCF_Indicators_part_III_country_profiles.pdf)



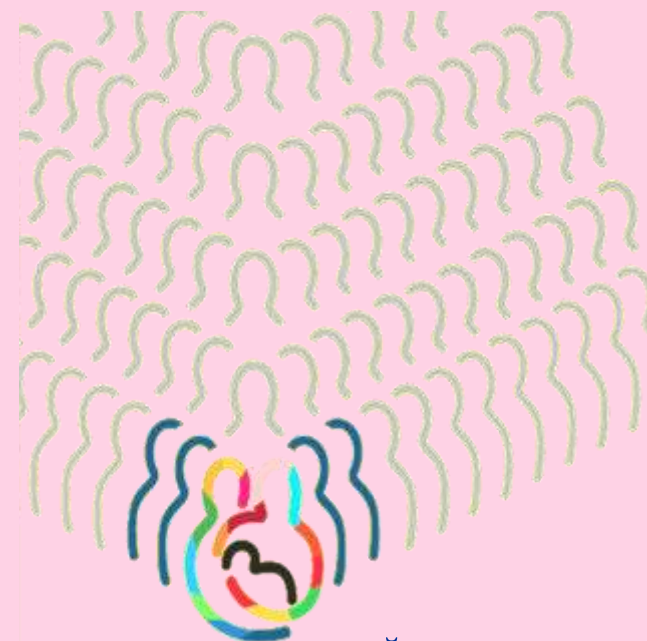
WABA - SĂPTĂMÎNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN 2019

<http://worldbreastfeedingweek.org/>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

# SĂPTĂMÎNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN

1 - 7 AUGUST 2019



INFORMAȚII PĂRINȚII,

PROMOVAȚI ALIMENTAȚIA LA SÂN!  
Acum și pentru viitor!



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL  
DE EVALUARE ȘI PROMOVARE  
A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ SIBIU



DSP NEAMȚ

## Beneficiile alimentației la sân pentru copil:

- asigură o creștere fizică și psihică echilibrată;
- protejează copilul de infecții microbiene, virotice și fungice și reduce severitatea desfășurării lor;
- este ușor digerabil;
- are temperatură optimă;
- este steril;
- reduce riscul enterocolitei necrozante și a retinopatiei la prematuri;
- reduce riscul diabetului zaharat de tip I și tip II (mai ales alăptarea exclusivă 6 luni) ;
- reduce riscul obezității și al hipercolesterolemiei;
- previne malnutriția;
- reduce riscul anemiei feriprive;
- reduce riscul dezvoltării limfomului, leucemiei, bolii Hodgkin, al bolilor intestinale cronice (boala Crohn, colita ulceroasă, celiachie) în copilărie și al bolilor cardiovasculară din perioada adultă;
- reduce riscul morții subite;
- reduce riscul alergiei și al astmului bronșic dacă alăptarea durează cel puțin 4 luni;
- favorizează dezvoltarea mușchilor feței, a dentiției și a vorbirii;
- asigură o dezvoltare cerebrală, cognitivă și vizuală optimă;
- interdependența reciprocă prin alăptare a mamei și copilului fundamentează legătura mamă - copil și reduce tulburările emoționale și de adaptare a copilului în adolescență.

## Beneficiile alimentației la sân pentru mamă:

- ajută involuția uterină rapidă după naștere și previne hemoragiile postpartum;
- este protectivă împotriva cancerului de sân și ovar și a osteoporozei postmenopauzale;
- duce la pierderea surplusului de grăsime câștigat în timpul sarcinii și reduce riscul obezității pe termen lung;
- contraceptiv (98%) numai pe perioada alăptării exclusive;
- scade necesarul de insulină la mamele diabetice;
- diminuează efectele endometriozei și ajută la stabilizarea bolii;
- este mai comodă și mai puțin obositoare; laptele de mamă nu trebuie preparat, copilul este portabil;
- are rol în împlinirea feminității și dezvoltarea instinctelor materne;
- realizează o legătură strânsă cu copilul;
- economie pentru familie.

## Beneficiile pentru societate:

- populație sănătoasă;
- efect ecologic pozitiv;
- economisire de fonduri consumate pentru achiziționare de lapte praf;
- scad cheltuielile pentru tratarea bolilor acute și cronice ale copilului.



## Mesaje cheie pentru promovarea alimentației la sân:

- Prima imunizare, cea mai eficientă și cea mai ieftină metodă de creștere a imunității copiilor și salvare de vieți.
- Mai multe mame alăptează dacă primesc instruire, consiliere și susținere în centrele medicale.
- Nu putem reduce mortalitatea infantilă la fel de eficient precum o facem prin programele și investițiile privind promovarea alimentației la sân.
- Alimentația la sân cel mai bun start în viață.
- Alimentația la sân drept al fiecărui copil.