

# SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN

1 - 7 AUGUST 2019

## 10 beneficii ale alimentației la sân pentru copil



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

## INFORMAȚI PĂRINȚII, PROMOVAȚI ALIMENTAȚIA LA SÂN! Acum și pentru viitor!



<http://worldbreastfeedingweek.org/>



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI  
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ BUCUREȘTI