

## 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 cardiovasculare 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.

## 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



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

# SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN

1 - 7 AUGUST 2019



INFORMAȚI PĂRINȚII,

**PROMOVAȚI ALIMENTAȚIA LA SÂN!**  
Acum și pentru viitor!



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL  
DE EVALUARE ȘI PROMOVARE  
A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ SIBIU



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ BUCUREȘTI

## 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 oboșitoare; 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.

## 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))



## Recomandări OMS/UNICEF:

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

## 5 sfaturi rapide pentru o alăptare de succes:



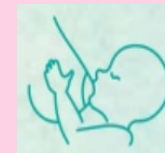
**1. Participați la cursuri de instruire prenatală.**



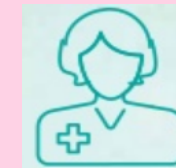
**2. Începeți alăptarea la sân în prima oră după naștere.**



**3. Facilitați contactul dintre pielea mamei și cea a nou născutului „piele pe piele” cât mai mult în primele zile.**



**4. Alăptați la sân copilul la cerere.**



**5. Cereți sfaturi autorizate de la personalul medical calificat, în special în primele zile după naștere.**



WABA - SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN 2019

<http://worldbreastfeedingweek.org/>