

# SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN

## 1 - 7 AUGUST 2019

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



1. Politică scrisă privind alăptarea care să fie comunicată regulat întregului personal de îngrijire.
2. Întregul personal de îngrijire să fie instruit în scopul aplicării acestei politici.
3. Toate gravidele să fie informate despre avantajele alăptării și aspectele practice ale alăptării.
4. Mamele ajutate 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. Mamele să fie informate să alăpteze și cum să mențină secreția lactată chiar atunci când sunt despărțite de copiii lor.
6. Nou-născuților să nu li se ofere alimente sau lichide, altele decât laptele matern, cu excepția cazurilor cu indicație medicală.
7. Rooming-in-ul practicat, pentru a permite mamei și copilului să rămână împreună 24 ore pe zi.
8. Alăptarea la cerere a copilului.
9. Copiilor care sug la sân să nu li se ofere suzete sau tetine (biberon).
10. Constituirea grupurilor de sprijin pentru mame. Încurajarea și îndrumarea mamelor către aceste grupuri de sprijin la externarea din maternitate.

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

Acest document descrie modul specific în care maternitățile pot promova alăptarea.

# INFORMAȚI PĂRINȚII, PROMOVAȚI ALIMENTAȚIA LA SÂN!

## Acum și pentru viitor!



VABA - SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN 2019

<http://worldbreastfeedingweek.org/>



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI  
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



SIGLA ȘI NUME CRSP  
CARE A ELABORAT



DSP SUCEAVA

# 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!



WABA - SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN 2019

<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



DSP SUCEAVA

## 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))

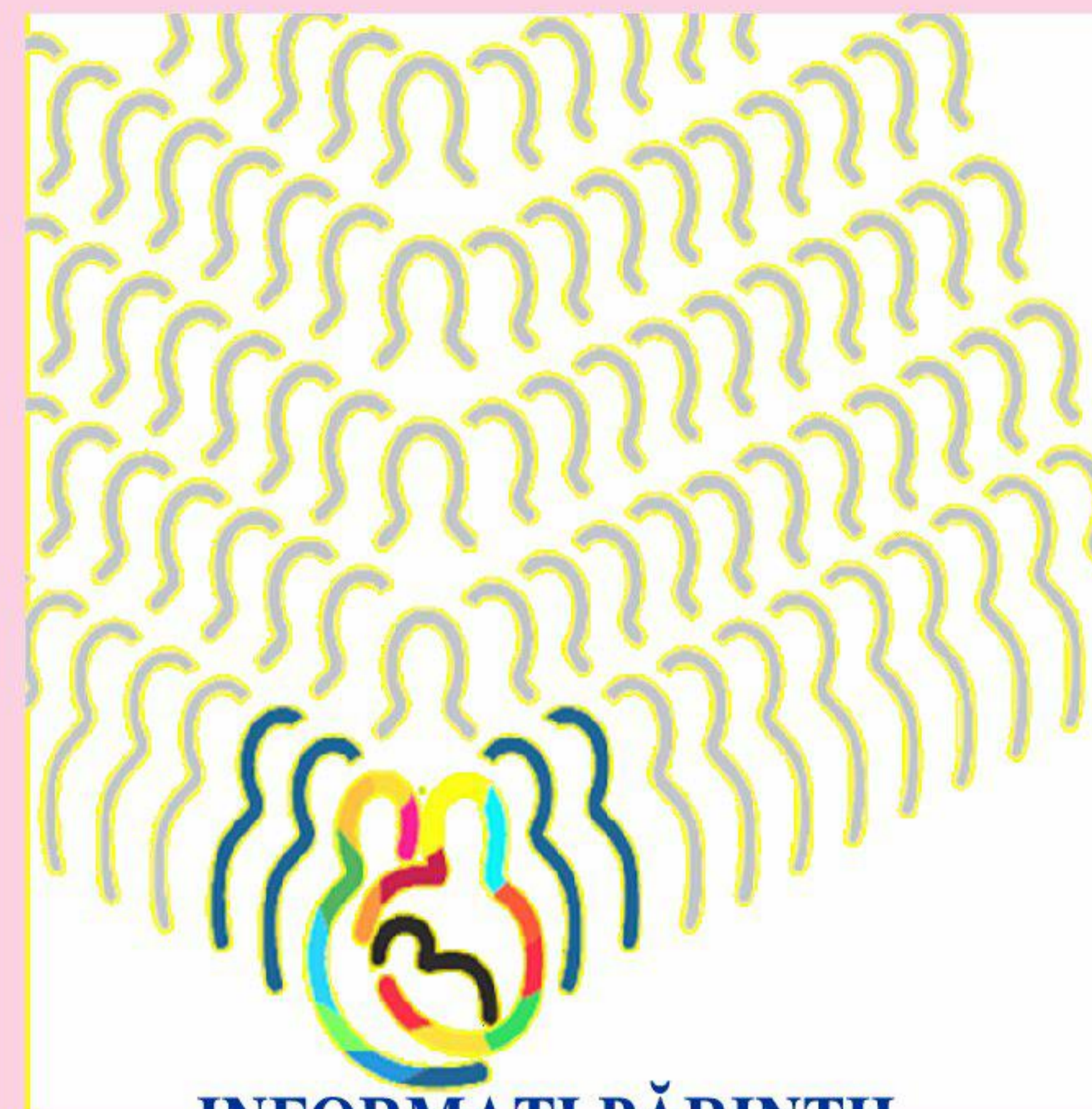


<http://worldbreastfeedingweek.org/>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație 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  
SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL  
DE EVALUARE ȘI PROMOVARE  
A STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂȚATE  
PUBLICĂ SIBIU



DSP SUCEAVA

## 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 cardio-vasculare 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.

## 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 educație 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  
SĂNĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL  
DE EVALUARE ȘI PROMOVARE



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂȚATE



DSP SUCEAVA

## 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.

## 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 prenatale.**



**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.**

