Cei 10 paşi pentru o alăptare de succes: "Iniţiativa 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 şi aspectele practice ale alăptării.

4. Să ajute mamele să înceapă alăptarea în primele cinci minute după naştere sau imediat ce mama îşi revine după anestezie (pentru naşterile prin cezariană cu anestezie generală).

5. Să arate mamelor cum să alăpteze şi cum să menţină secreţia lactată chiar atunci când sunt despărţite de copiii lor.

6. Să nu ofere nou-născuţilor alimente sau lichide, altele decât laptele matern, cu excepţia cazurilor cu indicaţie medicală.

7. Să practice rooming-in-ul, care permite mamei şi 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 şi 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)

WABA - SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN 2019

http://worldbreastfeedingweek.org/

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare şi promovare a sănătăţii şi educaţie pentru sănătate al Ministerului Sănătăţii - pentru distribuţie gratuită

SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN

1 - 7 AUGUST 2019

INFORMAȚI PĂRINȚII,

PROMOVAȚI ALIMENTAȚIA LA SÂN!

Acum și pentru viitor!

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII M
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE
CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ MEHEDINȚI

Beneficiile alimentaţiei la sân pentru copil:

- asigură o creştere fizică şi psihică echilibrată;
- protejează copilul de infecţii microbiene, virotice şi fungice şi reduce severitatea desfăşurării lor;
- este uşor digerabil;
- are temperatură optimă;
- este steril;
- reduce riscul enterocolitei necrozante şi a retinopatiei la prematuri;
- reduce riscul diabetului zaharat de tip I şi tip II (mai ales alăptarea exclusivă 6 luni) ;
- reduce riscul obezităţii şi al hipercolesterolemiei;
- previne malnutriţia;
- reduce riscul anemiei feriprive;
- reduce riscul dezvoltării limfomului, leucemiei, bolii Hodgkin, al bolilor intestinale cronice (boala Crohn, colita ulceroasă, celiachie) în copilărie şi al bolilor cardio-vasculare din perioada adultă;
- reduce riscul morţii subite;
- reduce riscul alergiei şi al astmului bronşic dacă alăptarea durează cel puţin 4 luni;
- favorizează dezvoltarea muşchilor feţei, a dentiţiei şi a vorbirii;
- asigură o dezvoltare cerebrală, cognitivă şi vizuală optimă;
- interdependenţa reciprocă prin alăptare a mamei şi copilului fundamentează legătura mamă - copil şi reduce tulburările emoţionale şi de adaptare a copilului în adolescenţă.

Beneficiile alimentaţiei la sân pentru mamă:

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

Beneficiile pentru societate:

- populaţie sănătoasă;
- efect ecologic pozitiv;
- economisire de fonduri consumate pentru achiziţionare de lapte praf;
- scad cheltuielile pentru tratarea bolilor acute şi 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.