



### Beneficiile alimentației la sân pentru mamă:

- ajută involuția uterină rapidă după naștere și previne hemoragiile post-partum
- este protectiv 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
- are rol în împlinirea feminității și dezvoltarea instinctelor materne
- realizează o legătură strânsă cu copilul
- economie pentru familie



### 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 obezității și al hipercolesterolemiei
- previne malnutriția
- 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

**CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU**

Str. Lupei nr.21, 550330

Tel (+40269) 212812; Fax (+40269) 212976

email:office-sibiu@insp.gov.ro

### Dezavantajele alimentației artificiale:

- îmbolnăviri mai frecvente (infecțioase, boli cronice)
- alergii la proteinele laptelui de vacă (diareea cronică, scădere în greutate, erupții alergice)
- mai greu digerabil
- încărcare osmotică mare
- obezitate
- risc de rahitism sau anemie
- crește riscul diabetului zaharat
- nu conține substanțe biologice
- prepararea inadecvată crește riscul malnutriției și infecției
- poate produce probleme dentare (datorită tetinei)
- nu produce schimbări biologice în organismul mamei, nu stimulează afecțiunea
- încarcă bugetul familiei

### Beneficiile pentru societate:

- economisirea banilor consumați pentru achiziționare de lapte praf
- scad cheltuielile pentru tratarea bolilor acute și cronice ale copilului
- are efect ecologic pozitiv
- populație sănătoasă



## Compoziția unică a laptelui de mamă

O picătură de lapte de mamă este alcatuită din 4000 de celule vii. Ele reglează diferitele nevoi ale bebelușului și își schimbă constant compoziția. Depinde de vârsta bebelușului, de ora din zi și de masa respectivă. Uneori, compoziția se schimbă chiar în timpul unei mese, când conținutul de zahăr sau grăsimi variază. La începutul mesei, laptele pare mai apos (primul lapte) și, după stimularea reflexului de evacuare a laptelui, acesta va conține mult mai multe grăsimi (laptele de la urmă) și are un aspect cremos. Primul lapte potolește setea copilului, în timp ce laptele de la urmă satisface foamea. Laptele de mamă conține toate vitaminele importante, mineralele și echilibrează elementele necesare pentru o creștere optimă a bebelușului, îndeplinind totodată, cerințele de igienă.

## Alăptarea - Cum se procedează?

### Momentul potrivit

Cu cât mai repede, cu atât mai bine! În cele mai multe cazuri, nu durează mult până când bebelușul începe să caute sânul. Unii copii sug energic chiar de la început. Cel mai important lucru pentru o hrănire reușită este poziționarea corectă încă de la început.

### Poziționarea corectă

Prin poziționarea corectă chiar de la început, puteți preveni problemele specifice alăptării precum rănirea mamelonului, scurgerea laptelui etc., și, după câteva zile de exercițiu, puteți să vă bucurați de momentele alăptării.



## Atenție la poziționarea corectă a mamei și a bebelușului

O poziție confortabilă pentru mamă și poziționarea corectă a bebelușului, contribuie substanțial la reușita alăptării. De aceea, nu este important dacă alăptați culcată sau sezând. Totuși, este recomandat să schimbați poziția de alăptare pe timpul zilei pentru a ajuta mameloanele și a goli regulat sânii. O pernă pentru poziționare face alăptatul confortabil. Se ușurează alăptatul deoarece nu veți mai suporta greutatea bebelușului cu mușchii, ci veți relaxa brațul pe pernă. Perna servește ca suport pentru brațul mamei, dar nu și pentru capul copilului. Ținând bebelușul, puteți controla poziția mai bine, aceasta însemnând că :

- bebelușul să stea cu abdomenul pe abdomenul mamei (urechea, umărul și șoldul să se alinieze)
  - gura să fie la aceeași înălțime cu mamelonul
  - brațul mamei să fie susținut, iar umerii ei să fie relaxați
  - vârful nasului și bărbia bebelușului ating sânul în timpul suptului
- O pernă pentru alăptat aduce confort și vă ajută să vă relaxați în timpul alăptatului.