

Beneficiile alimentației la sân pentru mama:

- 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 ob
e
z
i
t
ă
t
i

i
p
e
t
e
r
me
n
l
u
n
g

- 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

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 alcătuită din 4000 de celule vii. Ele reglează diferitele
n
e
v
o
i

ale
b
ebe
l
u
ş
u
l
ui
ş
i
îş
i
s
ch
i
mb
ă
c
o
n
s
t
a
n
t
c
o
mp
o
z
i
ţ
i
a. De
p
i
n
d
e
d
e
v
â
r
s

t
a
be
b
e
l
u
ș
u
l
u
i
,
d
e
o
r
a
d
in
z
i
ș
i
d
e
m
a
s
a
r
e
s
pe
c
t
i
v
ă.
U
ne
o
ri,
c
o
mp

o
z
i
t
i
a
s
e
sc
h
i
mb
ă
ch
i
ar
în
t
i
m
pul
une
i
me
s
e
,
c
â
n
d
c
o
nț
in
u
t
u
l
d
e
z
a
h
ăr
s

a
u g
r
ă
si
m
i
v
ar
i
a
z
ă.
La î
ncep
u
t
u
l
me
s
e
i
, la
p
t
ele
p
a
r
e
m
ai
a
po
s
(p
ri
mu
l
la
p
t
e
)
și

,
du
p
ă
s
t
i
mu
l
a
r
ea
r
e
f
l
e
x
u
l
u
i
d
e
e
v
a
c
u
a
r
e
a la
p
t
el
u
i,
a
c
e
s
t
a
v
a

c
o
n
t
in
e
m
u
lt
m
ai
mu
l
t
e
g
r
ă
si
m
i
(
la
p
t
e
l
e
d
e la
u
r
m
ă)
ș
i
a
r
e
u
n a
s
pe
c
t
c

r
e
m
os
.
P
r
i
mu
l
la
p
t
e
p
o
t
ol
e
ș
te
s
et
ea
c
o
p
i
l
u
l
u
i
,
în
t
i
m
p
c
e
la
p
t
ele
d

e
la
u
r
m
ă
s
a
t
i
s
f
a
c
e
f
o
a
m
e
a.
La
p
t
e
l
e
d
e
m
a
mă
c
o
n
ț
i
n
e
t
o
a
t
e
v
i
t

a
m
i
n
ele i
mp
o
r
t
a
nt
e
,
m
i
n
e
r
alele
ș
i
ech
il
i
b
r
e
a
z
ă
e
l
emen
t
e
l
e
nec
e
s
a
r
e
pent
ru o
c

r
e
ș
t
e
r
e
o
pt
i
m
ă
a
be
b
e
l
u
ș
u
l
u
i
,
î
n
d
e
p
li
n
i
n
d
t
o
t
o
d
at
ă,
ce
r
i
n
ț
e

l
e
d
e
i
g
i
en
ă.

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.

C
e
l
m
ai
i
m
po
r
t
a
n
t
l
uc
ru
p
e
n
t
r

u
o h
r
ă
n
i
r
e
r
eu
și
t
ă
e
s
t
e
p
o
z
i
ț
io
n
a
r
e
a

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 sub

s
t
a
nț
i
a
l la
r
eu
și
t
a
a
l
ă
p
t
ăr
i
i. De
a
c
e
e
a,
n
u
e
s
t
e
i
mp

o
r
t
a
n
t
d
a
că
a
l
ă
p
ta
t
i
cu
l
c
a
t
ă
s
a
u
s
e
z
â
nd
.
T
o
tu
și
,
e
s
te
r
e
c
o
m
a
nd

a
t
s
ă
sc
h
i
mb
a
t
i
p
o
z
i
t
i
a
de
a
l
ă
p
t
a
r
e
p
e
t
i
m
p
u
l
z
il
e
i
p
e
n
t
ru
a a
j

u
ta
m
a
m
el
o
a
ne
le
ș
i
a
g
o
li
r
eg
u
l
a
t
s
â
n
ii.
O
pe
r
n
ă
p
e
n
t
ru
p
o
z
i
ț
i
o
n
a
r

e
f
a
c
ea
l
ă
p
ta
t
ul
c
o
m
f
o
r
t
a
b
il.
S
e
u
ș
u
r
e
a
z
ă
a
l
ă
p
ta
t
u
l
de
o
a
r
e
c
e

n
u
v
eț
i
m
a
i
s
up
o
r
t
a
g
r
eu
ta
tea be
b
e
l
u
ș
u
l
u
i
c
u
mu
ș
ch
ii
,
c
i
v
eț
i
r
el
a
x
a
b

r
a
țu
l
p
e
pe
r
n
ă.
P
er
n
a
s
e
r
v
e
ș
t
e
c
a
s
up
o
rt
pent
ru
b
r
a
ț
u
l
m
a
m
e
i,
d
ar
n
u
ș

i
p
ent
ru
c
a
pu
l
c
o
p
il
u
l
u
i
.Ț
in
â
n
d
b
e
be
l
u
ș
u
l
,
p
u
t
eți
c
o
n
t
r
o
la
p
o
z
i
ț

i
a
m
ai
b
i
ne
, a
c
ea
s
t
a î
n
se
mn
â
n
d
c
ă
:

- 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.