

REALITĂȚI INTERESANTE DESPRE ALĂPTARE

1 Ești pregătită să alăptezi chiar din momentul nașterii. Colostrul, primul lapte, este galben și gros. Chiar dacă este scăzută cantitatea de colostru, aceasta este suficientă pentru nevoile copilului tău.

2 În timpul alăptării atât corpul tău, cât și al copilului tău, produc oxitocină, un hormon care scade nivelul de stres și anxietatea și te ajută să crezi legătura emoțională cu copilul tău.

3 Alăptarea favorizează formarea florei intestinale sănătoase, ajutând astfel la dezvoltarea unui sistem imunitar sănătos al copilului tău.

4 Laptele tău conține anticorpi care îți ajută copilul să lupte împotriva infecțiilor.

5 Copiii sunt alăptați mai des în primele zile după naștere. Cu cât alăptezi copilul mai des în aceste zile, cu atât corpul tău va produce mai mult lapte.





CUM POATE SPITALUL SĂ ÎNCURAJEZE ALĂPTAREA - RECOMANDĂRI PENTRU O ALĂPTARE DE SUCCES

”INIȚIATIVA SPITAL PRIETEN AL COPILULUI”

Săptămâna Mondială a Alimentației la Săn, 1-7 august 2023

1a. Respectă pe deplin Codul internațional de marketing al substitutelor de lapte matern și rezoluțiile relevante ale Organizației Mondiale a Sănătății.

1b. Are o politică scrisă privind hrănirea sugarilor, care este comunicată regulat personalului de îngrijire și părinților.

2. Personalul de îngrijire are cunoștințe, competențe și abilități suficiente pentru a sprijini alăptarea.

3. Informează toate gravidele și familiile acestora despre avantajele alăptării și aspectele practice ale alăptării.

4. Asigură contactul dintre mamă și copil, “piele pe piele”, imediat după naștere și sprijină mamele să inițieze alăptarea cât mai curând posibil după naștere.

5. Sprijină mamele să alăpteze și să mențină secreția lactată chiar și atunci când sunt despărțite de copiii lor.

6. Nu oferă nou-născuților alimente sau lichide, altele decât laptele matern, cu excepția cazurilor cu indicație medicală.

7. Practică rooming-in-ul, care permite mamei și copilului să rămână împreună 24 ore pe zi.

8. Încurajează alăptarea la cererea copilului.

9. Consiliază mamele cu privire la evitarea utilizării precum și riscurile utilizării biberoanelor, tetinelor și suzetelor.

10. Încurajează constituirea grupurilor de sprijin pentru mame și orientează mamele către aceste grupuri de sprijin la externarea din maternitate.



Sursa: Organizația Mondială a Sănătății,

10 pași pentru a asigura succesul alăptării, <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/-food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding>