

## 7 semne că bebelușul suga suficient

1. Creșterea cu 200 g/săptămână sau min. 750 g/lună indică o alimentație suficientă, de aceea e recomandată cântărirea săptămânală a bebelușului.
2. Este relaxat în timpul suptului, sugând încet, cu pauze.
3. Suga max. 30 min; dacă durează prea mult, verifică dacă bebelușul prinde corect mamelonul.
4. Este mulțumit sau adoarme bine între mese.
5. Scaunele devin galbene și moi în primele 5 zile.
6. Udă multe scutece.
7. Este vioi și, de obicei, fericit.

## Alimentația mamei care alăptează

- Trebuie să fie hipercalorică (ca și în sarcină), echilibrată, bogată în proteine, lactate, legume, fructe, pâine, mai puțin în grăsimi și dulciuri concentrate.
- Trebuie să consume lichide suficiente (2-3 litri/zi), dintre care lapte (nu mai mult de 1 litru/zi), sucuri naturale, ceaiuri naturale sau apă.
- Să evite consumul de alcool, fumatul și să reducă consumul de cafea.
- Mamele alergice trebuie să evite consumul de alimente alergizante (căpșuni, pește, ouă, nuci, ciocolată).

## Plante care au potențialul de a stimula lactația

1. Semințele de  
cimbrisor

2. Semințele de  
fenicul și anason

3. Semințele de  
mărar

4. Semințele de  
chimion



## 3 poziții în care îl poți ajuta să eructeze (râgâie)

- Ridică-l și ține-l cu capul pe umărul tău susținându-i fundul cu o mână și masându-l sau bătându-l ușurel pe spate cu cealaltă.
- Ridică-l în șezut în poala ta. Susține-i capul cu o mână în timp ce îl masezi sau îl bați ușor pe omoplați cu cealaltă.
- Pune-l întins pe burtă, în poala ta, astfel încât stomacul său să se sprijine pe unul dintre genunchii tăi și pieptul pe antebrațul tău opus. Fața bebelușului trebuie să fie orientată spre exterior. Masează-l sau bate-l ușor pe spate.

1-7 AUGUST 2025

# SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN



Promovăm alăptarea pentru  
a construi un viitor sănătos!

OMS și UNICEF subliniază  
importanța alăptării exclusive în  
primele 6 luni de viață,  
recomandând continuarea  
acesteia până la doi ani sau mai  
mult, alături de diversificare.



Ministerul  
Sănătății



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită

## Beneficiile alăptării

### Beneficii pentru sugar



Laptele matern este o hrană ideală pentru sugari



Dezvoltă sistemul imunitar al bebelușului



Previne malnutriția precum și obezitatea



Protejează copilul de infecții severe

### Beneficii pentru mamă



Scade riscul de cancer de sân, cancer ovarian și diabet de tip 2



Favorizează pierderea în greutate după naștere



Se economisesc bani și timp



Crează o legătură între mamă și copil

## Componența principală a laptelui matern

- 87% apă
- 7% glucide
- 4% lipide
- 1% proteine
- 1% micronutrienți



### Laptele matern=aliment complet

- Tot timpul disponibil
- Ușor de digerat
- 100% natural
- Gratuit

## Debutul alăptării

- Alăptarea trebuie începută imediat după naștere.
- La început, dă-i să mănânce atunci când cere.
- În timpul primelor 4 sau 6 săptămâni, încearcă să eviți alăptarea mixtă (sân și biberon).
- Copilul alăptat nu are nevoie de ceai, apă sau alte lichide.
- Bebelușii cresc repede. Atunci când au perioade de creștere, au nevoie să fie alăptați mai des.
- Nu bea alcool pe toată durata alăptării. Alcoolul băut ajunge în lapte. De asemenea, nu lua medicamente fără acordul medicului.
- Nu întrerupe brusc alăptatul. Înlocuiește mesele progresiv, pe parcursul mai multor săptămâni.
- Dacă întâmpini dificultăți în modul de a alăpta, nu te descuraja: cere sfatul personalului medical calificat (medici, asistenți medicali, moașe).

<https://www.who.int/westernpacific/activities/protecting-supporting-and-promoting-breastfeeding>

## Tehnica alăptării

- Ține sânul prin plasarea degetelor sub și în spatele areolei, cu degetul mare ușor spre partea de sus/lateral a sânului.
- Gâdilă buzele bebelușului tău cu mamelonul și așteaptă ca el să deschidă gura larg (ca și cum ar cășca) cu limba scoasă și în jos.
- Adu copilul spre sân, prinzându-i buza de jos pe sân, cam la 2.5 cm depărtare de baza mamelonului.
- Ghidează buza de sus a bebelușului deasupra și peste mamelon, pentru a ajunge pe sân chiar deasupra mamelonului.

## Rutina alăptării

- Alăptează într-un mediu liniștit și relaxant.
- Ține un pahar de apă la îndemână.
- Asigură-te că tu și bebelușul sunteți așezați confortabil.
- Stai pe un scaun/fotoliu cu spatele drept și sprijin sub brațe.
- Începe cu sânul utilizat ultima dată.
- Primele 5 minute sunt cele mai importante pentru hrănire.
- Nu depăși 30 de minute per sesiune.

Laptele matern este un aliment complet, esențial pentru dezvoltarea armonioasă a bebelușului, deoarece conține toți nutrienții necesari și favorizează întărirea sistemului imunitar, contribuind astfel la o creștere sănătoasă.