



WABA și
**SĂPTĂMÂNA
MONDIALĂ A
ALIMENTAȚIEI LA SÂN**
sau

**1-7
august**

ALĂPTATUL

10 BENEFICII PENTRU COPIL

1. Asigură o creștere fizică și psihică echilibrată.
2. Protejează copilul de infecții microbiene, virotice și fungice și reduce severitatea desfășurării lor.
3. Este ușor digerabil, are temperatură optimă, este steril.
4. Reduce riscul enterocolitei necrozante și a retinopatiei la prematuri.
5. Reduce riscul diabetului zaharat de tip I și tip II (mai ales alăptarea exclusivă 6 luni).
6. Reduce riscul obezității și al hipercolesterolemiei, previne malnutriția, reduce riscul anemiei feriprive.
7. Reduce riscul dezvoltării limfomului, leucemiei, bolii Hodgkin, ale bolilor intestinale cronice (boala Crohn, colita ulceroasă, celiachie) în copilărie și a bolilor cardio-vasculare din perioada de adult.
8. Reduce riscul morții subite, a alergiei și al astmului bronșic dacă alăptarea durează cel puțin 4 luni.
9. Favorizează dezvoltarea mușchilor feței, a dentiției și a vorbirii, asigură o dezvoltare cerebrală, cognitivă și vizuală optimă.
10. Interdependența reciprocă prin alăptare a mamei și copilului, fundamentează legătura mamă - copil și reduce tulburările emoționale și de adaptare a copilului în adolescență

www.worldbreastfeedingweek.org



THE GLOBAL GOALS
for Sustainable Development





DESIGNED BY

Alăptatul Calea Naturii

* **Vital:** Laptele matern este o substanță vie.

"Laptele uman conține aproape la fel de multe celule vii ca sângele în sine. De fapt, într-o cultură este numit chiar sângele alb. "Aceste celule pot distruge în mod activ bacterii, ciuperci și paraziți intestinali și pot ajuta la reglarea răspunsului imun. Laptele matern este în același timp un bun medicament și o mâncare bună "(1).

Formula pentru sugari (laptele praf) este literalmente un produs mort. În fiecare etapă a procesul de fabricație, cantitatea de lapte de vacă inițială "este prelucrat, uscat și manipulat. Într-o sticlă cu formula preparată, vii ar putea fi doar agenții patogeni din laptele praf degresat, apă, tetină și sticlă.

* **Pur:** laptele matern este un produs pur.

Acesta este dotat cu protecție încorporată împotriva bolii și germenilor. În laptele de mamă germenii nu se multiplică așa de rapid ca în laptele praf. Astfel, la temperatura camerei va rămâne necontaminat timp de până la 6 ore (2). Germenii se dezvoltă foarte rapid în produsele artificiale, lapte praf sau pot fi deja prezente în recipientul cu formula.

Un studiu efectuat în Olanda a găsit bacterii periculoase, de exemplu, care pot provoca meningită și septicemie, în 52,5% din probele de formula, care provin din surse diferite ca punct de vedere geografic, ca și Belgia Brazilia, Japonia și Uruguay (3).

* **Natural:** Ce poate fi mai natural decât laptele matern, în mod unic adaptat la nevoile fiecărui copil și a stadiului său particular de dezvoltare?

Proteinele anti-infectioase, anticorpii, sunt elementele de protecție care cresc în laptele matern pe măsură ce copilul crește, se realizează astfel adaptarea copilului la mediul înconjurător. Astfel când un copil ajunge la vârsta de 15 luni și-a majorat contactul cu lumea exterioară, producția de lactoferină va atinge punctul culminant, iar cantitatea de lizozim (enzimă bacteriolitică) va fi de șase ori mai crescută (4).

1. Maureen Minchin, BreastfeedingMatters Alma Publications, 1985.

2. Nwankwo, M.U. et al. Bacterial Growth in Expressed Breast Milk. Journal of tropical Paediatrics, 8, 92-95, 1988.

3. Muijtjens, H.L. et al Quality of Powdered Substitutes for Breast milk with regard to the Enterobacteriaceae, Journal of Clinical Microbiology, 26 (4), 1989.

4. Atta N'da Wamalah Etude longitudinale du contenu en proteines anti-infectieuses du lait maternel en Cote d'Ivoire, Diplome de Doctorat, 1989.

10 Beneficiile ale alăptării pentru mamă:

1. Ajută involuția uterină rapidă după naștere și previne hemoragiile postpartum.
2. Este protectiv împotriva cancerului de sân și ovar și a osteoporozei postmenopauzale.
3. Duce la pierderea surplusului de grăsime câștigat în timpul sarcinii și reduce riscul obezității pe termen lung.
4. Contraceptiv (98%) numai pe perioada alăptării exclusive.
5. Scade necesarul de insulină la mamele diabetice.
6. Diminuă efectele endometriozei și ajută la stabilizarea bolii.
7. Este mai comodă și mai puțin obositoare, laptele de mamă nu trebuie preparat, copilul este portabil.
8. Are rol în împlinirea feminității și dezvoltarea instinctelor materne.
9. Realizează o legătură strânsă cu copilul.
10. Economie pentru familie





***Mama și bebelușul constituie o unitate integrală în timpul sarcinii, al nașterii și al perioadei de nou-născut, care în acest document va fi desemnată prin sintagma *Binom Mamă-Bebeluș*.**

Modelul IMBCI de Îngrijire a binomului Mamă-Bebeluș promovează sănătatea și confortul tuturor femeilor și bebelușilor în timpul sarcinii, nașterii și alăptării, stabilind astfel un standard de top al excelenței în domeniul îngrijirilor maternale.



INTERNATIONAL
MOTHERBABY
CHILDBIRTH
INITIATIVE

Romania

INIȚIATIVA
SPITAL PRIETEN AL NAȘTERII

10 Pași IMBCI

Un serviciu de îngrijire maternală a binomului Mamă-Bebeluș are norme de funcționare scrise, implementate în educație și practică, care solicită personalului medical:

1. Să trateze fiecare femeie cu respect și demnitate.
2. Să aibă și să aplice de rutină cunoștințe și abilități practice de moșire care îmbunătățesc procesele fiziologice normale al nașterii și al alăptării
3. Să informeze mama cu privire la beneficiile unui sprijin continuu în timpul travaliului și al nașterii și să-i susțină dreptul de a primi un astfel de sprijin din partea unor persoane alese de ea
4. Să asigure sprijin și metode de ușurare a durerii nemedicamentoase în timpul travaliului, explicând beneficiile acestora pentru o naștere normală.
5. Să facă uz de practici bazate pe dovezi, care s-au arătat a fi benefice.
6. Să evite proceduri și manevre potențial dăunătoare
7. Să implementeze măsuri care promovează sănătatea și care previn îmbolnăvirea și urgențele.
8. Să asigure accesul la un tratament de urgență calificat și bazat pe dovezi
9. Să asigure o paletă completă de îngrijiri prin colaborare cu alte unități medicale, instituții și organizații relevante.
10. Să se străduiască să pună în aplicare cei 10 pași către o alăptare de succes ai „Inițiativei Spitalul - Prieten al Copilului” a OMS/UNICEF <<http://www.imbciromania.ro/index.php/acasa>>



Cei 10 Pași pentru o Alăptare de Succes



1. Este importantă crearea unei politici de alimentație la sân scrisă care este în mod repetat comunicată întregului staff din domeniul sănătății.
2. Antrenarea și pregătirea întregului staff în abilitățile și cunoștințele necesare implementării acestei politici.
3. Informarea tuturor mamelor despre managementul și beneficiile alimentației la sân.
4. Ajutarea și împuternicirea mamelor de a începe alimentația la sân într-un interval de până la o jumătate de oră de la naștere.
5. Învățarea mamelor cum să alăpteze și să mențină lactația, chiar și dacă sunt separate de copii.
6. Să nu se ofere pruncilor nicio formă de mâncare sau băutură în afară de laptele de mamă (cu excepția cazurilor în care acestea sunt recomandate medical)
7. Încercarea de a menține mama și copilul împreună cât mai mult în timpul zilei, dacă se poate chiar pe întregul parcurs al zilei.
8. Încurajarea alimentația la sân la cerere.
9. A nu se oferi suzete sau sâni falși copiilor ce încă sunt hrăniți cu lapte la sân
10. Încurajarea creării grupurilor de suport pentru alăptat și informarea mamelor despre acestea după externarea din spital sau clinică.



Beneficiile alăptării pentru societate:



- economisire de valută consumată pentru achiziționare de lapte praf
- scăderea cheltuielilor pentru tratarea bolilor acute și cronice ale copilului
- efect ecologic pozitiv
- populație sănătoasă



10 Dezavantaje ale Alimentației Artificiale:

1. **îmbolnăviri ale copilului mai frecvente (infecțioase, boli cronice).**
2. **alergie la proteinele laptelui de vacă (diareea cronică, scădere în greutate, erupții alergice).**
3. **mai greu digerabil**
4. **încărcare osmotică mare**
5. **crește riscul diabetului zaharat, de rahitism sau anemie, obezitate**
6. **nu conține substanțe biologice.**
7. **prepararea inadecvată crește riscul malnutriției și infecției.**
8. **poate produce probleme dentare (datorită tetinei).**
9. **nu produce schimbări biologice în organismul mamei, nu stimulează afecțiunea.**
10. **încarcă bugetul familiei.**



Femeie alăptând de Pablo Picasso



Alăptatul copiilor cu mame HIV+ îi protejează pe aceștia la infecție și este foarte eficient împreună cu tratamentul antiviral, inclusiv în cele 6 – 12 luni de la naștere.

Studiul profesorului Philippe Van de Perre, INSERM, Montpellier, Franta, și colegii, publicat în The Lancet

Tuturor femeilor ar trebui să le asigure posibilitatea de a alăpta exclusiv și toți copiii ar trebui alimentați exclusiv cu lapte de mamă de la naștere până la 6 luni. După aceea, copiii ar trebui să fie alăptați în continuare pe lângă o alimentație complementară adecvată până la 2 ani sau peste.

"Alăptarea exclusivă" înseamnă că nici un alt lichid sau aliment (fără apă/ceai) nu este dat copilului decât lapte de mamă și eventuale suplimente medicamentoase (vitamine sau medicație).



"Alimente complementare" înseamnă orice aliment diferit de laptele de mamă, preparat acasă sau de fabrică, care se poate folosi ca și completare a laptelui de mamă sau preparatelor de lapte praf, atunci când acestea nu mai satisfac nevoile nutriționale ale copilului.(Articolul 3 al Codului Internațional de Marketing ale Substituentelor de Lapte Matern).

10 PRINCIPII DIRECTOARE PENTRU O ALIMENTAȚIE COMPLEMENTARĂ

1. DURATA EXCLUSIVĂ A ALĂPTĂRII ȘI VÂRSTA DE INTRODUCERE A ALIMENTELOR COMPLEMENTARE.

Alaptați exclusiv de la naștere până la vârsta de 6 luni și introduceți alimentația complementară la 6 luni (180 de zile) cu continuarea alimentației la sân.

2. MENȚINEREA ALĂPTĂRII.

Continuați alăptarea la cerere, până la vârsta de 2 ani sau peste această vârstă.

3. HRĂNIRE RESPONSIVĂ.

Practica de hrănire receptivă, aplicarea principiilor de îngrijire psiho-sociale specifice:

- a) hrăniți copiii în mod direct și ajutați copiii mai mari atunci când se hrănesc singuri*
- b) hrăniți încet și cu răbdare și încurajați copiii să mănânce, NU îi forțați;*
- c) în cazul în care copiii refuza multe alimente, experimentații cu diferite combinații de alimente, gusturi, texturi și metode de încurajare;*
- d) Nu le distrageți atenția în timpul meselor în cazul în care copilul isi pierde cu ușurință interesul;*
- e) amintiți-vă că hrănirea reprezintă perioade de învățare și de iubire – vorbiți cu copiii în timpul în care îl hrăniți și nu uitați de contactul vizual.*

4. PREGĂTIREA ȘI DEPOZITAREA ÎN SIGURANȚĂ a alimente complementare.

- a) spălați-vă pe mâini înainte de prepararea alimentelor și stocarea acestora,*
- b) spălați-vă pe mâinile dumneavoastră și a copiilor înainte de a-i hrăni,*
- c) de preferat serviți alimentele imediat după preparare,*

d) folosiți ustensile: cești și boluri curate pentru a pregăti și servi produsele alimentare, și e) evitați utilizarea de sticle de hrănire, care sunt dificil de curățat.

5. CANTITATEA DE ALIMENTE SUPLIMENTARE NECESARE.

Se începe de la vârsta de 6 luni, cu mici cantități de alimente și se crește cantitatea pe măsură ce copilul devine mai în vârstă, menținând în același timp alimentația la sân.

6. CONSISTENȚA ALIMENTELOR.

- *Creșteți treptat consistența produselor alimentare și varietatea lor în funcție de cerințele și abilitățile de adaptare ale copilului.*
- *Sugarii, începând de la șase luni pot mânca piure și alimente semi-solide. Până la 12 luni, cei mai mulți copii pot mânca aceleași tipuri de alimente consumate de restul familiei.*
- *Evitați alimentele care pot provoca sufocare (elementele care au o formă și / sau consistență care ar putea face ca acestea să ajungă în trahee, ca nucile, strugurii, morcovii cruzi).*

7. FRECVENȚA MESELOR ȘI CANTITATEA DE ENERGIE.

Numărul meselor crește ori de ori copilul este alimentat complementar și copilul devine mai în vârstă. Numărul adecvat de hraniri depinde de valoarea energetică a alimentelor și cantitățile obișnuite consumate la fiecare masă. În medie la sugarii sănătoși, numărul de mese de alimente complementare ar trebui să fie de 2-3 ori pe zi, la 6-8 luni de vârstă și de 3-4 ori pe zi, la 9-11 și 12-24 luni de vârstă, cu gustări nutritive suplimentare (cum ar fi un fruct sau o felie de pâine sau chapatti cu pasta de nuci) oferit de 1-2 ori pe zi, după dorință.

8. CONȚINUTUL DE NUTRIENȚI AL ALIMENTELOR COMPLEMENTARE.

Asigurați-vă că nevoile de nutrienți sunt satisfăcute:

Carne (păsări de curte, pește) sau ouă ar trebui să fie consumate zilnic, sau ori de câte ori este posibil. Dietele vegetariene nu pot satisface nevoile de nutrienți la această vârstă dacă nu sunt utilizate suplimente de nutrienți sau produse îmbogățite.

Vitamina A-fructe și legume bogate ar trebui să fie consumate zilnic. Oferiți diete cu un conținut adecvat de grăsimi. Evitați băuturile cu valoare nutritivă scăzută, cum ar fi ceai, băuturi care conțin zahăr.

9. UTILIZAREA SUPLIMENTE VITAMINIZATE SAU PRODUSE MINERALE pentru SUGARI SI MAMA.

Utilizați alimente complementare fortificate sau suplimente de vitamine-minerale pentru copil după cum este necesar și la sfatul medicului. Mamele care alăptează pot necesita, de asemenea, suplimente minerale, vitamine sau produse fortificate, atât pentru propria lor sănătate și pentru a asigura concentrațiile normale ale anumitor nutrienți (în special vitaminele) în laptele matern lor.

[Astfel de produse pot fi, de asemenea, benefice pentru pre-gravide și femeile gravide].

ÎNTREBAȚI MEDICUL

10. HRANA ÎN TIMPUL SI DUPĂ BOALĂ.

Creșterea aportului de lichide în timpul bolii, inclusiv a alăptării mai frecvente și să se încurajeze copilul să mănânce alimente moi, variate, apetisante, preferate.

După boală, dă mai multe alimente de multe ori decât de obicei și pentru a încuraja copilul să mănânce mai mult.

„Nou – născutul are nevoie de trei lucruri: căldura brațelor mamei, mâncare și siguranța dată de prezența mamei; Toate trei sunt satisfăcute prin alăptare”.

dr. Grantly Dick- Read.



Cu fermitate afirmăm că alimentația la sân este componentă esențială în dezvoltarea durabilă



-Îți pasă de oameni, planetă,
prosperitate și pace?

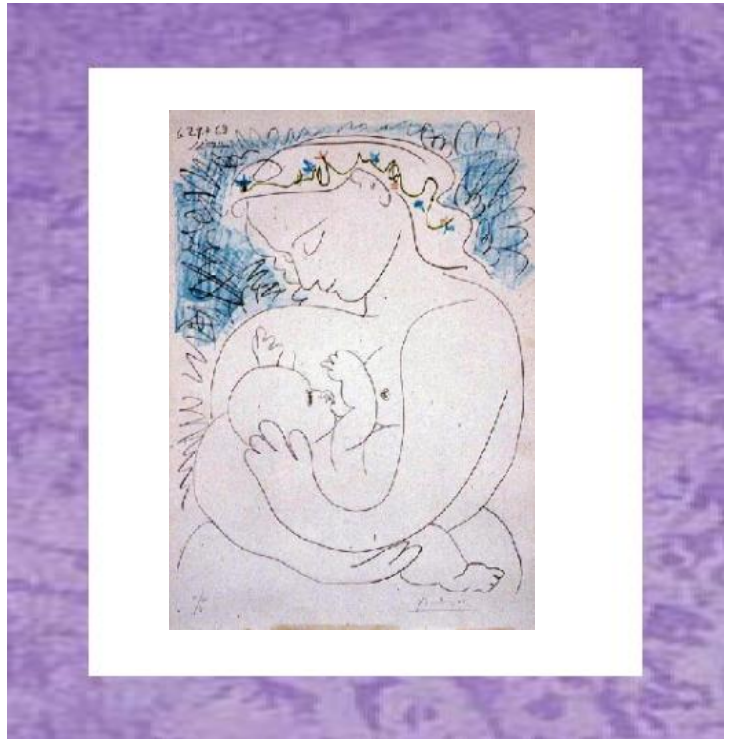
Alăturați-vă celor mulți care cred în dezvoltare durabilă - oameni care trăiesc în prezent într-un mod care să nu dăuneze generațiilor viitoare.

Cele 17 Obiectivele de dezvoltare durabile (SDG), acoperă o gamă largă de probleme cu privire la ecologie, economie și echitate și ar trebui atinse până în 2030!



OMS și UNICEF au adoptat la începutul anilor '90 Declarația INNOCENTI pentru suportul, promovarea și protejarea alimentației la sân.

Există o largă coaliție care sprijină inițiativa privind "Alăptatul în anii 1990: o inițiativă globală" sau "Mame sănătoase și copii sănătoși: eliminarea contaminanților de mediu".



Acest desen de Pablo Picasso a fost folosit cu ocazia inițiativei "Spitalul Prieten al Copilului" (cu cincisprezece ani în urmă)

WHO, UNICEF, USAID, WABA, IBFAN, LLLI and ILC

