7 semne că bebelușul suge 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. Suge 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.

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.

Alimentaţia mamei care alăptează

- Trebuie să fie hipercalorică (ca şi în sarcină), echilibrată, bogată în proteine, lactate, legume, fructe, pâine, mai puţin în grăsimi şi 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 şi să reducă consumul de cafea.
- Mamele alergice trebuie să evite consumul de alimente alergizante (căpşuni, peşte, ouă, nuci, ciocolată).

Plante care au potențialul de a stimula lactația

1. Semințele de cimbrișor
2. Semințele de fenicul și anason
3. Semințele de mărar
4. Semințele de chimion

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare şi promovare a sănătăţii şi educaţie pentru sănătate al Ministerului Sănătăţii pentru distribuţie gratuită

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

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 bebelusului tău cu mamelonul și așteaptă ca el să deschidă gura larg (ca și cum ar căsca) 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.