

BENEFICIILE ALĂPTĂRII ÎN PLAN EMOȚIONAL

Alăptarea are avantaje psihologice, atât pentru mamă, cât și pentru copil:

- Mama îl hrănește pe copil nu numai cu laptele, ci și cu dragostea ei; momentele în care micuțul se află la sânul mamei lui aduc pace și relaxare amândurora;
- Relația de afecțiune se stabilește mai repede dacă alăptezi imediat sau cât mai curând după naștere;
- Prin contactul piele la piele, privirea ochi în ochi, vorbit și mângâiere, se realizează un atașament durabil între mamă și copil;
- Mama care alăptează se simte împlinită; ea se va plânge mai puțin de timpul pe care trebuie să-l acorde copilului și de hrănirea lui în timpul nopții;
- Copilul care suge la sân se simte în siguranță; plânge mai puțin și se dezvoltă intelectual și emoțional mult mai bine;
- La vârste mai mari va fi capabil să stabilească mai ușor relații afective și sociale. Studiile arată că acei copii cu greutate mică la naștere care au fost alăptați imediat rezolvă mai bine testele de inteligență în copilăria tardivă, în raport cu cei alimentați artificial...

DACĂ ALĂPTEZI, ECONOMISEȘTI BANI ȘI TIMP

Alăptarea aduce economii de bani și de timp pentru familie și societate:

- Nu cheltuiești niciun ban pentru formule de lapte;
- Nu ai de ce să cumperi biberoane și tetine;
- Nu mai pierzi timp pentru cumpărături;
- Faci economie și la apă și la gaz;
- În loc să dozezi, să prepari și să încălzești laptele, să sterilizezi biberoanele de câteva ori pe zi (și pe noapte!), mai bine te odihnești și te bucuri de momentele de tihnă din timpul suptului!
- Laptele matern îl menține pe copilul sănătos; nu se mai cheltuiesc bani pe medicamente, asistență medicală, deplasări la spital și la cabinetele de consultații;
- Se cheltuiește mai puțin pentru materialele utilizate în timpul menstruației;
- Se cheltuiește mult mai puțin pentru alte metode contraceptive;
- Alimentația mamei care alăptează costă mai puțin decât alimentația artificială a sugarului!



INSTITUTUL PENTRU
OCROTIREA
MAMEI ȘI COPILULUI
„Alfred Rusescu”



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Asociația de Educație
Prenatală din România

unicef 

ALĂPTAREA ÎN PRIMUL AN DE VIAȚĂ

cea mai importantă alegere pentru copil
și pentru mamă.

Află acum de ce...

BENEFICIILE ALĂPTĂRII PENTRU ALIMENTAȚIA ȘI CREȘTEREA COPILULUI TĂU

- Alăptează-l pe copil ori de câte ori dorește și cere sânul.
- Laptele matern este forma cea mai completă de alimentație a sugarului. El conține exact cantitatea de grăsimi, glucide, apă și proteine necesare pentru creșterea și dezvoltarea copilului.
- Majoritatea copiilor digeră mai bine laptele matern decât orice altă formulă de lapte; alăptarea scade riscul de alergii!
- Copiii alăptați natural se dezvoltă armonios; sunt mai supli și creșterea în greutate este normală; riscul de a deveni supraponderali mai târziu, în viața adultă, va fi mai mic.
- Copiii prematuri alăptați natural se dezvoltă mai bine comparativ cu cei alimentați cu formule de lapte.
- Cercetătorii arată, prin anumite studii, că dezvoltarea creierului la copiii alăptați natural este net superioară față de cei care nu beneficiază de alimentația la sân.
- Laptele matern conține anticorpi care îl protejează pe copil de infecții cu microbi și virusuri.

Studii recente arată că acei copii care sunt hrăniți în primele 6 luni de viață exclusiv cu lapte matern sunt mai puțin expuși riscului de infecții ale urechii, diaree, boli respiratorii și riscului de apariție a obezității în copilărie.

ÎNGRIJIREA SÂNILOR ÎN TIMPUL SARCINII ȘI ÎN TIMPUL ALĂPTĂRII

- Corpul tău a început să pregătească alăptarea încă din perioada prenatală. Din săptămâna a 26-a de sarcină, sânii tăi încep să secrete colostru, o formă primară de lapte matern, bogat în minerale, care va hrăni copilul în primele ore de la naștere.
- Este bine să eviți spălarea cu săpun a mameloanelor, fiindcă acest lucru produce uscăciune; este de evitat și aplicarea de unguente, deoarece la acest nivel există glande care, prin secreția lor, mențin mameloanele curate și umede.
- Stimularea mameloanelor poate produce contracție uterină și este bine să o eviți în timpul sarcinii.
- În cazul în care vor apare iritații sau fisuri la nivelul sânilui în urma alăptării, cel mai bun "medicament" este laptele: se badijonează sânul cu lapte și se lasă să se usuce prin expunere naturală la aer; laptele matern conține endorfine, care ajută și mama și copilul să treacă mai ușor peste orice formă de durere...



CE BENEFICII AI TU, CA MAMĂ, DACĂ ALĂPTEZI?

Alăptarea protejează sănătatea mamei pe termen scurt și lung. În plus, este ideală și pentru sănătatea copilului:

- Alăptarea consumă calorii, facilitând pierderea kilogramelor suplimentare dobândite în timpul sarcinii. Ajută, de asemenea, uterul să își revină mai repede la dimensiunea normală și va diminua riscul de sângerări pe care femeia le-ar putea prezenta după naștere;
- Permite mamei să se deplaseze mai ușor cu copilul (laptele este gata preparat, la temperatura potrivită și steril!);
- Alimentația la sân, mai ales cea exclusivă (fără a fi suplimentată cu formule de lapte), întârzie reluarea ciclului menstrual și a ovulației - poate avea, deci, rol contraceptiv de protecție;
- Alăptarea scade riscul apariției unor cancere de sân sau de ovar, a osteoporozei;
- Prin alăptare se eliberează un hormon (prolactina) care induce mamei relaxare și diminuează stresul;
- Alăptarea scade riscul de depresie pe care mama o poate experimenta frecvent după naștere;
- Alăptarea economisește timp și bani. Nu ai nevoie să cumperi, să măsoari, să prepari formula de lapte. Nu ai de încălzit biberoane în toiul nopții!