

COMUNICAT DE PRESĂ

Săptămâna Mondială a Alimentației la Sânn 1-7 August 2013

În acest an, tema Săptămânii Mondiale a Alimentației la Sânn este „Sprijinirea alimentației la sânn: Relație apropiată de mamă”, subliniind importanța „consilierii reciproce, de la persoana la persoana”- Peer Counselling. Chiar și atunci când mamele sunt capabile de un start bun, în mod frecvent în următoarele săptămâni sau luni de la naștere se înregistrează o scădere bruscă a celor ce alăptează, în mod particular a celor ce alimentează exclusiv la sânn. Pentru perioada în care proaspetele mămici nu se adresează unei unități de asistență medicală, este esențial sprijinul acordat de instituțiile comunitare. Acest sprijin poate fi acordat în moduri diferite. În mod tradițional acest lucru se realizează de către familie. Societățile sunt în schimbare și odată cu urbanizarea, cercul celor care asigură sprijinul se lărgeste de la specialiștii din sănătate, la liderii din comunitate, la prietenii care au familie, care sunt mame sau tați.

Programul de consiliere "peer", de la egal la egal este un mod foarte rentabil și productiv de a ajunge la un număr cât mai mare de beneficiare. Consilier în acest sens, Consilier "Peer", poate fi oricine din comunitate care este instruit să învețe să sprijine mamele. Consilierul "peer" instruit, devine imediat pentru acea comunitate și pentru totdeauna consilier pentru persoanele care alăptează. "Cheia pentru inițierea și susținerea alăptării este în continuare sprijinul de zi cu zi pentru mama care alăptează, în familie și comunitate."

Obiectivele campaniei

1. Ajutarea mamelor prin atragerea atenției asupra importantei sprijinului reciproc (Peer Support) în inițierea și susținerea alăptării.
2. Informarea populației asupra beneficiilor consilierii de tip „peer”, sau consilierii reciproce, de la egal la egal, (Peer Counseling) și unirea eforturilor pentru extinderea acesteia prin programe de susținere.
3. Încurajarea susținătorilor alimentației la sânn, indiferent de nivelul lor de instruire sau meseria de bază și instruirea lor pentru a sprijini mamele și bebelușii.
4. Identificarea în cadrul comunităților locale a grupurilor de sprijin pentru mamele care alăptează sau pentru susținerea ajutorului acordat acestora după naștere.
5. Apel către guverne și maternități din întreaga lume pentru implementarea în mod activ a celor „10 Pași” și în special al „Pasului 10” de a îmbunătăți durata și rata de exclusivitate a alimentației la sânn.



Beneficiile alimentației la sân pentru mamă:

- ajută involuția uterină rapidă după naștere și previne hemoragiile postpartum.
- este protectiv împotriva cancerului de sân și ovar și a osteoporozei postmenopauzale.
- duce la pierderea surplusului de grăsime câștigat în timpul sarcinii și reduce riscul obezității pe termen lung.
- contraceptiv (98%) numai pe perioada alăptării exclusive.
- scade necesarul de insulină la mamele diabetice.
- diminuează efectele endometriozei și ajută la stabilizarea bolii.
- este mai comodă și mai puțin obositoare, laptele de mamă nu trebuie preparat.
- are rol în împlinirea feminității și dezvoltarea instinctelor materne.
- realizează o legătură strânsă cu copilul.
- economie pentru familie.



Beneficiile alimentației la sân pentru copil:

- asigură o creștere fizică și psihică echilibrată;
- protejează copilul de infecții microbiene, virotice și fungice și reduce severitatea desfășurării lor;
- este ușor digerabil;
- are temperatură optimă;
- este steril;
- reduce riscul obezității și al hipercolesterolemiei;
- previne malnutriția;
- reduce riscul morții subite;
- reduce riscul alergiei și al astmului bronșic dacă alăptarea durează cel puțin 4 luni;
- favorizează dezvoltarea mușchilor feței, a dentiției și a vorbirii;
- asigură o dezvoltare cerebrală, cognitivă și vizuală optimă;

CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

Str. Lupei nr.21, 550330

Tel/fax (0269) 212812

www.cpspsibiu.ro

email: cpspsb@rdslink.ro

Dezavantajele Alimentației Artificiale:

- îmbolnăviri mai frecvente (infecțioase, boli cronice).
- alergii la proteinele laptelui de vacă (diareea cronică, scădere în greutate, erupții alergice).
- mai greu digerabil.
- încărcare osmotică mare.
- obezitate.
- risc de rahitism sau anemie.
- crește riscul diabetului zaharat.
- nu conține substanțe biologice.
- prepararea inadecvată crește riscul malnutriției și infecției.
- poate produce probleme dentare (datorită tetinei).
- nu produce schimbări biologice în organismul mamei, nu stimulează afecțiunea.
- încarcă bugetul familiei.

Beneficiile pentru societate:

- economisirea banilor consumați pentru achiziționare de lapte praf
- scad cheltuielile pentru tratarea bolilor acute și cronice ale copilului
- are efect ecologic pozitiv
- populație sănătoasă



Compoziția unică a laptelui de mamă

O picătură de lapte de mamă este alcătuită din 4000 de celule vii. Ele reglează diferitele nevoi ale bebelușului și își schimbă constant compoziția. Depinde de vârsta bebelușului, de ora din zi și de masa respectivă. Uneori, compoziția se schimbă chiar în timpul unei mese când conținutul de zahăr sau grăsimi variază. La începutul mesei, laptele pare mai apos (primul lapte) și, după stimularea reflexului de evacuare a laptelui, acesta va conține mult mai multe grăsimi (laptele de la urmă) și are un aspect cremos. Primul lapte potolește setea copilului în timp ce laptele de la urmă satisface foamea. Laptele de mamă conține toate vitaminele importante, mineralele și echilibrează elementele necesare pentru o creștere optimă a bebelușului, îndeplinind, totodată, cerințele de igienă.

Alăptarea - cum se procedează

Momentul potrivit

Cu cât mai repede, cu atât mai bine! În cele mai multe cazuri, nu durează mult până când bebelușul începe să caute sânul. Unii copii sug energic chiar de la început. Cel mai important lucru pentru o hrănire reușită este poziționarea corectă încă de la început.

Poziționarea corectă

Prin poziționarea corectă chiar de la început, puteți preveni problemele specifice alăptării precum rănirea mamelonului, scurgerea laptelui etc., și, după câteva zile de exercițiu, puteți să vă bucurați de momentele alăptării.



Atenție la poziționarea corectă a mamei și a bebelușului

O poziție confortabilă pentru mamă și poziționarea corectă a bebelușului, contribuie substanțial la reușita alăptării. De aceea, nu este important dacă alăptați culcată sau sezând. Totuși, este recomandat să schimbați poziția de alăptare pe timpul zilei pentru a ajuta mameloanele și a goli regulat sânii. O pernă pentru poziționare face alăptatul confortabil. Se ușurează alăptatul deoarece nu veți mai suporta greutatea bebelușului cu mușchii ci veți relaxa brațul pe pernă. Perna servește ca suport pentru brațul mamei dar nu și pentru capul copilului. Ținând bebelușul, puteți controla poziția mai bine, aceasta însemnând că :

- bebelușul să stea cu abdomenul pe abdomenul mamei (urechea, umărul și șoldul să se alinieze)
 - gura să fie la aceeași înălțime cu mamelonul
 - brațul mamei să fie susținut iar umerii ei să fie relaxați
 - vârful nasului și bărbia bebelușului ating sânul în timpul suptului
- O pernă pentru alăptat aduce confort și vă ajută să vă relaxați în timpul alăptatului.

SPRIJINIREA ALIMENTAȚIEI LA SÂN: RELAȚIE APROPIATĂ DE MAMĂ



Campania pentru
Săptămâna Mondială a
Alimentației la Săn

1-7 August 2013

WABA 2013

Alianța Mondială pentru
Sprijinirea Alimentației la Săn
www.worldbreastfeedingweek.org

OBIECTIVELE CAMPANIEI

- 1** Ajutarea mamelor prin atragerea atenției asupra importanței sprijinului reciproc (Peer Support) în inițierea și susținerea alăptării.
- 2** Informarea populației asupra beneficiilor consilierii de tip „peer”, sau consilierii reciproce, de la egal la egal, (Peer Counseling) și unirea eforturilor pentru extinderea acestora prin programe de susținere.
- 3** Încurajarea susținătorilor alimentației la sân, indiferent de nivelul lor de instruire sau meseria de bază și instruirea lor pentru a sprijini mamele și bebelușii.
- 4** Identificarea în cadrul comunităților locale a grupurilor de sprijin pentru mamele care alăptează sau pentru susținerea ajutorului acordat acestora după naștere.
- 5** Apel către guverne și maternități din întreaga lume pentru implementarea în mod activ a celor „10 Pași” și în special al „Pasului 10” de a îmbunătăți durata și rata de exclusivitate a alimentației la sân.