

4-12 Lupta

ROMÂNIA
JUDEȚUL PRAHOVA
COMUNA PREDEAL SĂRARI
7893 PRIMĂRIA 01-08-2025

contact@primariapredeal-sarari.ro

De la: promovareasanatatiiph@dspph.ro
Trimis: joi, 31 iulie 2025 11:34
Către: contact@comunamagureni.ro; pmagureni@prefecturaprahova.ro; maneciu_urbanism@yahoo.com; contact@primaria-maneciu.ro; primaria.manesti@yahoo.com; manesti@prefecturaprahova.ro; secretar@primariaolari.ro; primar@primariaolari.ro; contabilitate@primariaolari.ro; primaria_pacureti@yahoo.com; pacureti@prefecturaprahova.ro; primar@comunapaulesti.ro; asistentasociala@comunapaulesti.ro; primariaplopu@yahoo.com; primaria.podeniinoi@gmail.com; primpoianacampina@yahoo.com; primariapoiendarib@yahoo.com; primariaposesti@yahoo.com; contact@primariapredeal-sarari.ro; primariaprovitadejos@yahoo.com; primariaprovitadesus_ph@yahoo.com; primaria@pucheniimari.ro; asistentasociala@pucheniimari.ro; primariarifov@yahoo.com; primariasalcia@ymail.com; salciile@prefecturaprahova.ro; primariasalciile@judetulprahova.ro; primaria_scorteni@yahoo.com; primaria_secaria@yahoo.com; sangeru@europrahova.eu; caprarufanica@yahoo.com; primaria_sirna@yahoo.com; primaria@comunasoimari.ro; primaria_comsotriile@yahoo.com; primariastarchiojd@yahoo.com; primar@primariastefesti.ro; secretar@primariastefesti.ro; primar@primariasurani.ro; primariasuraniu@yahoo.com; primarietalea@yahoo.com; primariatataru@yahoo.com; teisani@europrahova.eu; primariatelega@yahoo.com; primaria_tinosu@yahoo.com; secretar@comunatirgsoruvechi.ro; primariatomsani@yahoo.com; achizitii@primariatomsani.ro; vadusapat_ph@yahoo.com
Subiect: Materiale informative Săptămâna Mondială a Alimentației la Săn 1 - 7 august 2025
Atașări: 1. Comunicat de presa .docx; 2. Pliant SMAS 2025.pdf; 3. Poster SMAS 2025.pdf

Bună ziua!

Cu ocazia Săptămânii Mondiale a Alimentației la Săn (celebrată în perioada 1-7 august 2025), vă transmitem atașat acestui e-mail o serie de materiale informative (comunicat de presă, pliant și poster), pe care vă rugăm să le utilizați și diseminați folosind canalele dvs. obișnuite de comunicare.

Cu stimă,

As. med. ig. Tudor Sorina Elena
Punct Fix Câmpina
Compartiment Evaluarea și promovarea sănătății și educație pentru sănătate
E-mail: promovareasanatatiiph@dspph.ro



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA

Ploiești, 100022, str. Take Ionescu nr. 13

Telefon: 0244-522201 Fax: 0244-523471

Mail: secretariat@dspph.ro Web: www.dspph.ro

Nr. operator date cu caracter personal: 21959

COMUNICAT DE PRESĂ

Săptămâna Mondială a Alimentației la Săn

1-7 AUGUST 2025

Promovăm alăptarea pentru a construi un viitor sănătos!

Cu sprijinul OMS, UNICEF a ministerelor sănătății din diferite țări precum și cu parteneri ai societății civile, Săptămâna Mondială a Alăptării este organizată în fiecare an în prima săptămână a lunii august.

Săptămâna Mondială a Alimentației la Săn este celebrată, în peste 120 de țări, dintr-un motiv foarte simplu, alăptarea este una dintre cele mai eficiente modalități de a oferi copiilor de pretutindeni cel mai bun început în viață. Este un moment pentru a recunoaște alăptarea ca fiind primul pas pentru sănătate, dezvoltare și echitate pe tot parcursul vieții.

OMS și UNICEF recomandă mamelor să înceapă să alăpteze în decurs de o oră de la naștere și să alăpteze exclusiv în primele șase luni de viață ale bebelușului - adică să nu se administreze alte alimente sau lichide, nici măcar apă. Sugarii ar trebui să fie alăptați la cerere, adică de câte ori are nevoie copilul, zi sau noapte. Este recomandat să nu se utilizeze biberoane, tetine sau suzete. De la vârsta de șase luni, copiii ar trebui să înceapă să consume alimente complementare sigure și adecvate, în timp ce continuă să fie alăptați până la vârsta de doi ani sau mai mult.

Se estimează că, anual 2,7 milioane de decese la copii, sunt atribuite subnutriției, acestea reprezentând 45% dintre toate decesele copiilor. Hrănirea corectă și adecvată a sugarilor și a copiilor mici este esențială pentru îmbunătățirea supraviețuirii copiilor și pentru promovarea creșterii și dezvoltării sănatoase a acestora. Primii 2 ani de viață ai unui copil sunt deosebit de importanți deoarece alimentația optimă în această perioadă va reduce rata morbidității, a mortalității, precum și riscul de boli cronice contribuind astfel la o mai bună dezvoltare generală a copilului. Alăptarea este unul dintre primii factori de protecție durabilă a sănătății copilului. Alăptarea este recomandată până când copilul împlinește 6 luni, dar continuarea alăptării este benefică atât pentru sănătatea copilului cât și a mamei. Într-adevăr, laptele matern este un aliment unic, gratuit, de calitate, și de neînlocuit, iar caracteristicile sale nu pot fi găsite în produsele de lapte comerciale.

Prin alăptare:

- Se stabilește o legătură privilegiată între mamă și nou născut;
- Bebelușul recunoaște mirosul mamei sale și pe cel al laptelui ei, la fel ca și mama care știe să distingă mirosul bebelușului ei, atașamentul fiind realizat în jurul mirosului recunoscut;
- Se întărește încrederea reciprocă, încrederea bebelușului în mamă, care îi îndeplinește cererea și încrederea în sine a mamei care se vede și se simte competentă;

- Laptele matern oferă bebelușului tot ce are nevoie să crească: anticorpi, vitamine, săruri minerale, oligoelemente, zaharuri, grăsimi, proteine, etc. toate în cantitățile potrivite;
- Laptele matern favorizează o bună digestie, nu obosește rinichii, nici ficatul și limitează gazele;
- Se oferă protecție împotriva alergiilor: laptele matern ajută la reducerea riscului de alergii la copiii care sunt predispuși ereditar;
- Se previne obezitatea: bebelușii alăptați par mai puțin expuși riscului de obezitate în copilărie și adolescență;
- Se oferă protecție împotriva altor boli: bebelușii alăptați au risc mai mic de a dezvolta astm și diabet de tip 1;
- Se reduce riscul apariției anumitor tipuri de cancer la mamă, cum ar fi cele de sân și ovar;
- Se reduce riscul de hipertensiune arterială și diabet de tip 1 la mamă;
- Se oferă protecție împotriva germenilor datorită anticorpilor mamei: copilul neavând încă un sistem imunitar bine dezvoltat;

Cu investițiile potrivite, țările pot crește semnificativ ratele de alăptare exclusivă - evidențiate prin progresele înregistrate în ultimul deceniu la nivel global. Cu aproximativ 10% mai mulți sugari sunt astăzi alăptați exclusiv în primele 6 luni de viață față de 2013, unele țări înregistrând creșteri de 20% în aceeași perioadă.

Activitățile de informare și educare a mamelor și a familiilor acestora cu privire la beneficiile alăptării pot determina o schimbare de atitudine în rândul mamelor care nu și-au propus să susțină acest comportament. O informare corectă poate determina creșterea numărului de mame care practică alăptatul exclusiv, contribuind astfel la o alimentație corectă a nou-născuților.

Surse bibliografice:

1. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel>
2. <https://www.unicef.org/romania/media/4436/file/Policy%20Brief%20-%20RO.pdf>
3. <https://www.who.int/campaigns/world-breastfeeding-week/2025>

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.

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

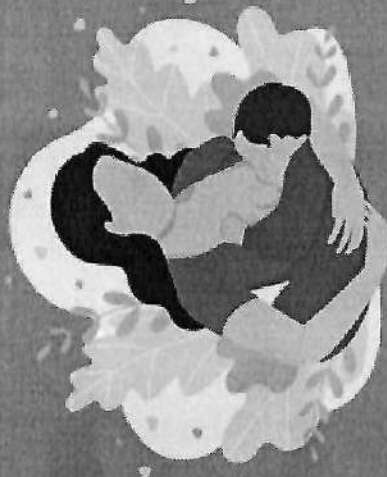
- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1. Semințele de cimbrisor | 2. Semințele de fenicul și anason |
| 3. Semințele de mărar | 4. Semințele de chimion |



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

Beneficii pentru mamă



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



Dezvoltă sistemul imunitar al bebelușului



Favorizează pierderea în greutate după naștere



Previne malnutriția precum și obezitatea



Se economisesc bani și timp



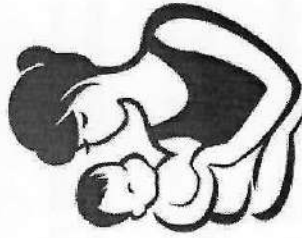
Protejează copilul de infecții severe



Creează o legătură între mamă și copil

Componenta 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 sânelui.
- Gâdilă buzele bebelușului 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.



SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALIMENTAȚIEI LA SÂN

1-7 AUGUST 2025

Promovăm alăptarea pentru a construi un viitor sănătos!

5 sfaturi rapide pentru o alăptare de succes



Participați la cursuri de instruire prenatală.



Începeți alăptarea la sân în prima oră după naștere.



Facilitați contactul dintre pielea mamei și cea a nou născutului „pele pe piele” cât mai mult în primele zile.



Alăptați la sân copilul la cerere.



Cereți sfaturi autorizate de la personalul medical calificat, în special în primele zile după naștere.

Recomandări OMS/UNICEF



Inițierea alăptării în prima oră după naștere



Alăptarea exclusivă până la 6 luni



Continuarea alăptării până la 24 luni



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

