

# Alimentatia naturala a sugarului

Autor: Roxana Gherghe

# Obiective

- Standardizarea alimentatiei nou-nascutului la termen sanatos.
- Sustinerea si promovarea alimentatiei naturale inca din primele ore de viata.

# De ce alimentatie naturala?

Alimentatia naturala este cea mai buna optiune de alimentatie a sugarului. Atat Academia Americana de Pediatrie cat si OMS, recomanda alimentatia naturala cel putin 6 luni de zile, cu prelungirea acesteia pana la varsta de 2 ani.

Alimentatia naturala asigura sanatate, dezvoltare psihomotorie si emotionala in parametri optimi.

# Dar ce reprezinta alimentatia naturala?

Alimentatia naturala reprezinta hranirea sugarului exclusiv cu lapte de mama. Aceasta include alaptarea, dar si administrarea laptelui matern prin diverse metode( lingurita, seringa, canita, biberon).



# Beneficiile alaptării pentru copil

- Laptele de mama este ușor de digerat și utilizat eficient pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă.
- Protejează împotriva infecțiilor respiratorii, otite și digestive.
- Scade riscul de anemie și rahitism la sugar și pe cel de obezitate și DZ la copilul mare.
- Protejează împotriva alergiilor.
- Scade riscul de moarte subită.

# Beneficiile alaptării pentru mama

- Scade incidența anemiei post-partum prin reducerea sângerărilor.
- Conduce la mărirea intervalelor între sarcini.
- Reduce riscul de cancer ovarian și de sân.

# Beneficii pentru societate

- Alaptarea realizeaza o legatura afectiva stabile si durabila a copilului cu mama
- Alaptare este cel mai economic mod de alimentatie a sugarului.

# De ce este laptele de mama alimentul ideal?

- Este secretat la temperatura optima pentru alimentarea copilului.
- Este gata preparat la orice ora din zi si din noapte.
- Se afla “la purtator”, se poate administra in orice situatie si este “ieftin”
- Compozitia laptelui de mama este adaptata nevoilor copilului.



# Ce presupune alaptarea optima?

- Initierea alaptarii in prima ora de viata.
- Alaptarea la cererea copilului de 8-12 ori pe zi, inclusiv noaptea.
- Durata eficienta a suptului, 10-20 minute la fiecare san.
- Alaptare exclusiva in primele 6 luni de viata.
- Mentinerea alimentatiei la san minim 12 luni.

# Care sunt semnele unei alimentatii ineficiente?

- Crestere in greutate mai mica de 100-200g/saptamana in trimestrul I de viata.
- Mictiuni rare si in cantitate mica.
- Scaune rare si in cantitate mica.
- Copil agitat care refuza sanul sau are mese lungi si dese.

# Modalitati de imbunatatire a lactatiei

- Alimentatie echilibrata a mamei si consumul a minim 2L de lichide.
- Alaptarea frecventa 8-12x/zi.
- Utilizarea de stimulente ale secretiei lactate.
- Relaxarea mamei.
- Alte metode: comprese calde, masarea sanului, etc.

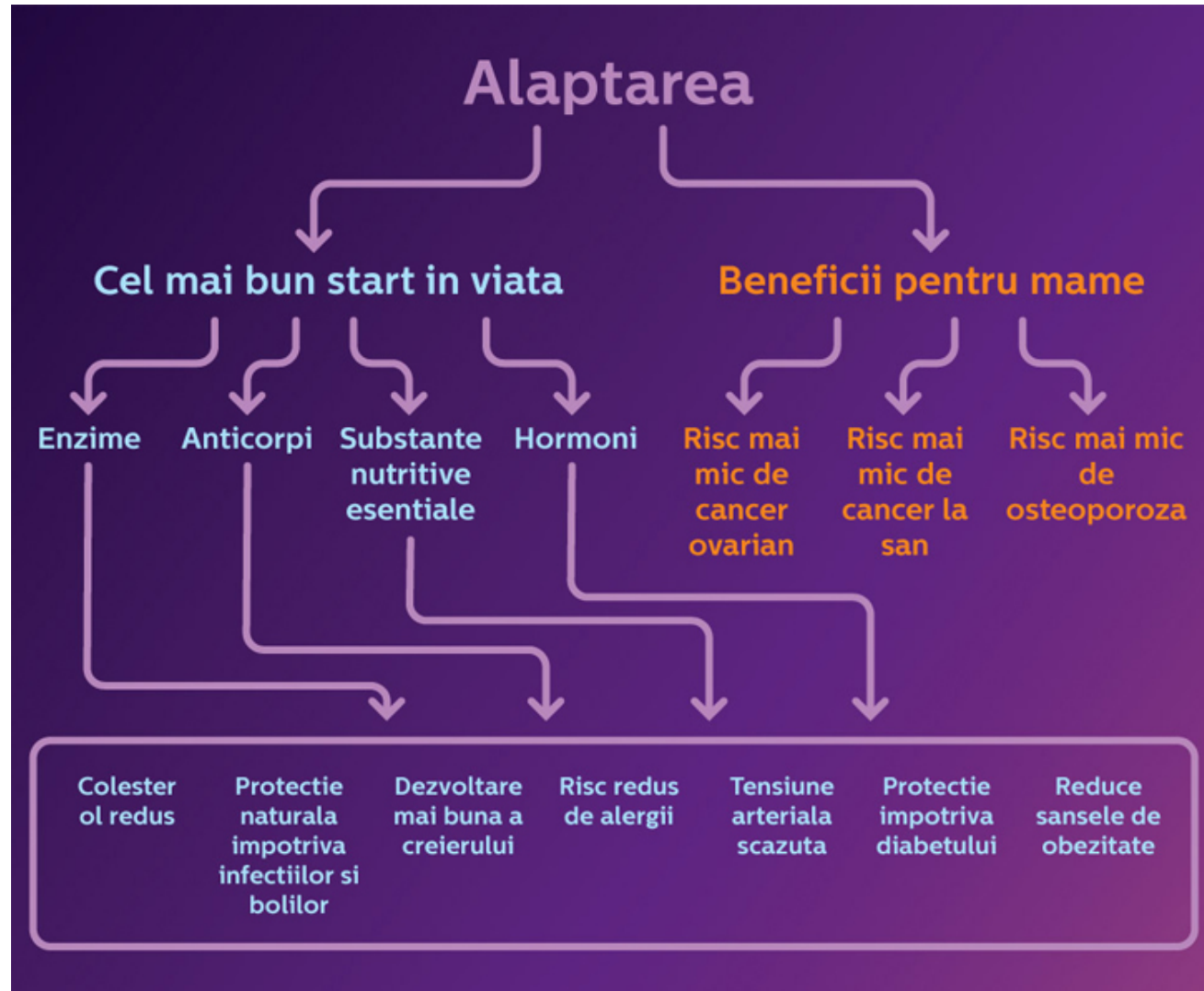
# Probleme frecvente ce duc la abandonul alaptării

- Angorjarea sanilor.
- Aparitia de fisuri si ragade.
- Canale galactofore obstruate.
- Mastita.

## Contraindicatiile alaptarii

- Mamele care sufera de SIDA, tuberculoza activa, HVB cu viremie mare, infectia cu CMV, infectia cu herpes simplex cu eruptie la nivelul sanului.
- Boli materne acute insotite de febra.
- Mamele care iau tratament cu antimetabolice, substante radioactive, cloramfenicol, tetraciclina, metronidazol.
- Mamele care consuma droguri precum cocaina sau heroina.

# Concluzionand:



# Bibliografie

- **Alimentatia nou-nascutului la termen sanatos- COLECTIA GHIDURI CLINICE PENTRU NEONATOLOGIE- Ghidul 02/Revizia 07-8.12.2009**

Va multumesc!

