

AUGUSTIN

ABORDARE INTEGRATĂ PENTRU ȘANSE EGALE ȘI PROSPERITATE Codul proiectului: 113907

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

## Alăptarea este hrănirea bebelușului cu lapte matern, de obicei direct de la sân

### Care sunt beneficiile alăptării?

#### Pentru bebeluș



- Laptele matern oferă nutriția adecvată pentru bebelușul tău. Conține vitamine, proteine și grăsimile necesare pentru ca bebelușul tău să se dezvolte.
- Laptele matern conține și anticorpi pe care bebelușul tău îi folosește în lupta cu infecțiile cauzate de bacterii sau virusuri.
- Laptele matern scade riscul ca bebelușul tău să dezvolte astm sau alergii.
- Alăptarea exclusivă în primele 6 luni ferește bebelușul de infecții frecvente ale copilăriei precum cele respiratorii, ale urechii sau din sfera digestivă.

#### Pentru mamă

Apropierea pe care ți-o oferă momentul alăptării te ajută atât pe tine, cât și pe bebelușul tău să se formeze o conexiune puternică iar el să se simtă în siguranță.

Poate reduce riscul de a dezvolta cancer de sân sau ovarian, precum și dezvoltarea osteoporozei



Activitate din cadrul SA6.5. Organizarea unor campanii de informare și conștientizare referitoare la "planificare familială", "igiena și apă potabilă", "Protecția copilului" și "Separarea copilului de familia sa"



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

AUGUSTIN

ABORDARE INTEGRATĂ PENTRU ȘANSE EGALE ȘI PROSPERITATE

Codul proiectului: 113907

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

## Câteva trucuri



**Fii atentă la bebelușul tău!**

Urmărește nevoile lui și semnele de foame. Este posibil să îți alăptezi bebelușul și de 8 până la 12 ori pe zi. Bebelușii flămânzi își duc mâna la gură, caută apropierea sânelui și uneori pot plânge.

**Ai răbdare!**

Alăptează cât timp este necesar pentru bebelușul tău!

Nu îl grăbi. De obicei, alăptarea poate dura între 10-20 de minute la fiecare sân.



**Confortul este cheia!**

Încearcă să te relaxezi în timp ce alăptezi. Folosește perne sau suporturi pentru a găsi poziția cea mai bună pentru tine și bebelușul tău!

Activitate din cadrul SA6.5. Organizarea unor campanii de informare și conștientizare referitoare la "planificare familială", "igiena și apă potabilă", "Protecția copilului" și "Separarea copilului de familia sa"



**AUGUSTIN**  
ABORDARE INTEGRATĂ PENTRU  
ȘANSE EGALE ȘI PROSPERITATE

