



Săptămâna Mondială a Alimentației la Sîn 1-7 August 2015

Direcția de Sănătate Publică a Județului Alba, în parteneriat cu Consiliul Județean Alba prin Spitalul Județean de Urgență Alba Iulia, Asociația Medicilor de Familie- filiala Alba, Administrația Publică Locală prin asistența medicală comunitară, OAMGMAMR – filiala Alba, mass media locală, celebrează în perioada 1-7 August 2015, Săptămâna Mondială a Alimentației la Sîn și organizează Campania cu sloganul:

“ ALĂPTEAZĂ ȘI LUCREAZĂ: ACUM ESTE POSIBIL!”

Tema campaniei: din anul acesta și anume femeile care lucrează și alăptează, revitalizează campania din 1993 a SMAS privind inițiativa locului de muncă plăcut, „prietenos”.

Programele de sprijin ale alimentației la sân la locul de muncă (pe termen scurt):

- Cooperarea cu mai mulți angajatori pentru a crea camere prietenoase pentru alăptare sau colțuri / spații special amenajate în acest sens la locul de muncă.
- Crearea unui sistem de premiere pentru angajatorii ce susțin și motivează alăptarea la locul de muncă.
- Asigurați-vă că spitalele și centrele de îngrijire a sănătății / clinicile sunt de asemenea, locuri de muncă adaptate mamicilor ce alăptează (locuri de muncă prietenoase).

Obiectivele campaniei:

1. Stimularea eforturilor multidimensionale în toate sectoarele de activitate pentru a permite femeilor de pretutindeni să poată munci și alăpta la locul de muncă.
2. Promovarea acțiunilor angajatorilor pentru ca aceștia să devină apropiați față de familie/ părinte/ bebeluș și mamă pentru a facilita și sprijini activ femeile angajate să continue alăptarea.
3. Informarea populației privitoare la evoluțiile recente ale îngrijirii și protecției drepturilor de maternitate la nivel mondial și crearea gradului de conștientizare a necesității consolidării și aplicării acestora în legislațiile naționale.
4. Consolidarea, facilitarea și prezentarea practicilor de susținere care să permită femeilor ce lucrează în sectorul informal să alăpteze.

5. Angajament față de grupuri țintă ca: sindicate, Organizații ale Drepturilor Muncitorilor, grupuri și organizații de femei și tineret pentru protejarea drepturilor femeilor care alăptează la locul de muncă.

Ministerul Sănătății și Institutul Național de Sănătate Publică asigură finanțarea, coordonarea, analiza și evaluarea rezultatelor Campaniei.

Acțiunile de Informare – Educare - Comunicare planificate: activități informative, activități de consiliere, distribuire de materiale informative (broșuri), vor sublinia importanța alăptatului la sân pentru mame, copii și societate în general. În cadrul acestor activități se vor sublinia avantajele alăptării la sân pentru mame, pentru bebeluși și pentru societate precum și dezavantajele alimentației artificiale.

Pentru a evidenția beneficiile alăptării la sân tinerele mame sau femeile care urmează să nască sunt invitate să participe la o serie de **întâlniri organizate la Spitalul Județean de Urgență Alba Iulia la care vor lua parte medici ginecologi, neonatologi și psihologi**. Specialiștii vor prezenta toate aspectele maternității și să răspundă întrebărilor venite din partea mamelor.

Alăptarea la sân este încurajată de medicii specialiști albaiulieni deoarece s-a constatat o îmbunătățire stării de sănătate a copilului care primește lapte matern dar și a mamei care se echilibrează mai repede după perioada de graviditate și după experiența nașterii.

Beneficiile alimentației la sân pentru copil:

- ✓ asigură o creștere fizică și psihică echilibrată
- ✓ protejează copilul de infecții microbiene, virotice și fungice și reduce severitatea 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

Avantajele alăptării pentru mamă

- ✓ ajută involuția uterină rapidă după naștere și previne hemoragiile post-partum
- ✓ 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 pentru societate:

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

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