



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 mamei 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>