



SĂNĂTOS LA PIEPTUL MAMEI

Reguli de igienă când hrănești bebelușul

Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca mamele suspecte de sau confirmate cu COVID-19 să inițieze sau să continue alăptarea, cu respectarea măsurilor de igienă, întrucât beneficiile laptelui matern pentru bebeluș depășesc cu mult riscul transmiterii infecției.

Când alăptezi:



- **Spală-te pe mâini frecvent** cu apă și săpun înainte de a interacționa cu bebelușul.



- **Poartă o mască chirurgicală.** Îndepărtează masca atunci când s-a umezit, având grijă să nu atingi partea din față și nu refolosi masca!



- **Tușește sau strănută în servetel.** Aruncă-l imediat și spală-te bine pe mâini după.



- **Curăță des suprafețele** cu care intri în contact.

Înainte să alăptezi, să te mulgi, să atingi bebelușul, să îi schimbi scutecul sau după ce ai schimbat scutecul, după ce ai intrat în contact cu fluide corporale (salivă, vomă, mucus) trebuie să te speli bine pe mâini! La fel, înainte și după ce ai mâncat, înainte și după ce îți schimbi produsele de igienă intimă, înainte și după ce folosești toaleta sau după ce atingi suprafețe murdare și folosite de mai mulți oameni (clanțe, întrerupătoare etc).

Dacă nu poți alăpta

Alăptarea exclusivă este recomandată de OMS și UNICEF în primele 6 luni de viață. Ea continuă în paralel cu diversificarea alimentației până la vârsta de 2 ani.

Dacă nu poți alăpta, hrănește bebelușul cu lapte matern muls, cu lapte din banca de lapte sau cu formulă (la recomandarea medicului).

Pentru a administra lapte matern bebelușului poți folosi:

- degetul
- un păhărel
- sistemul de hrănire suplimentară (SNS)
- seringă
- biberonul

Implică-l și pe tati
la ora de masă!



Întreabă medicul, asistenta, moașa sau consilierul în alăptare despre metodele alternative de hrănire a bebelușului.

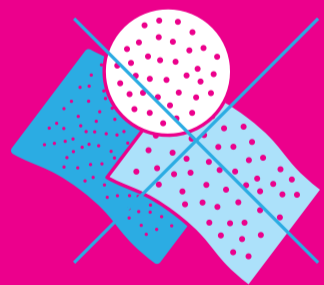
Toate instrumentele pe care le folosești pentru hrănirea bebelușului trebuie bine curățate și dezinfectate.

Cum cureți și dezinfectezi pompa



- După ce te-ai muls, dezassemblează pompa.

- Curăță toate componentele în apă fierbinte, cu puțin detergent lichid și clătește-le foarte bine.



- Nu folosi produse de curățare abrazive sau antibacteriene pentru pompă!

- Dezinfectează toate componentele într-un sterilizator cu aburi sau prin fierbere 5 minute.



- Lasă-le să se usuce la aer, pe un șervet curat și acoperă-le tot cu un prosop curat (textil sau de hârtie).



www.sanatoslapieptulmamei.ro

Pentru orice informații legate de alăptare și reguli de igienă în hrănirea bebelușului, sună la 0786 176 949.

Material realizat în cadrul programului Sănătos la pieptul mamei - derulat de Asociația SAMAS și UNICEF România.