

# SĂNĂTOS LA PIEPTUL MAMEI

## Alimentația bebelușului - ce NU îi oferim



**Laptele matern** este alimentul ideal pentru bebeluș. Organizația Mondială a Sănătății și UNICEF recomandă alăptarea exclusivă în primele 6 luni de viață și continuarea alăptării, în paralel cu diversificarea, până la vârsta de 2 ani.

## Ce nu îi dăm bebelușului



### LAPTE DE VACĂ DE CE?

Laptele de vacă are concentrații prea mari de proteine și minerale care suprasolicitează rinichii imaturi ai bebelușului și pot provoca afecțiuni severe. În același timp, laptele de vacă nu are cantități suficiente de fier, vitamina C, acizi grași esențiali și alți nutrienți de care un bebeluș are nevoie. Laptele de vacă este **contraindicat** pentru bebeluși până la vârsta de 1 an.



### CEAI DE CE?

Mai multe studii arată că ceaiul (indiferent de tip sau aromă) nu este sănătos pentru bebeluși și le poate afecta sistemul nervos și pe cel gastrointestinal, încă imature. Unele amestecuri din plante pot fi contaminate cu metale grele, precum plumb, mercur sau arsenic. Alte ceaiuri (simple, în combinație cu alte plante sau medicamente) pot cauza reacții alergice. Până la vârsta de 6 luni bebelușul va primi doar lapte matern, ce ține și de sete și foame.



### ZAHĂR DE CE?

Zahărul este un aliment rafinat prin procese chimice și este dăunător bebelușului cu vârsta sub 1 an. Bebelușii care primesc zahăr sub această vârstă sunt predispuși la afecțiuni cardiovasculare, obezitate și diabet. Zahărul cauzează carii și slăbește imunitatea.



### MIERE DE CE?

Mierea este contraindicată bebelușilor sub 1 an, din cauza riscului de botulism. Botulismul este provocat de o toxină eliberată de bacteria Clostridium botulinum, care trăiește în sol și praf și poate contamina și mierea. Aceasta nu poate fi procesată de sistemul digestiv imatur al bebelușului, provocând probleme musculare, respiratorii și dificultăți de înghițire.



### APĂ DE FÂNTÂNĂ DE CE?

Intoxicația acută cu nitrați sau boala albastră a nou-născuților (Methemoglobinemia acută infantilă) apare la copiii cu vârsta de până la un an, din cauza consumului de apă de fântână poluată cu substanțe azotoase. Când apa de fântână cu concentrații crescute de nitrați/nitriți este folosită la prepararea formulelor de lapte, ea este extrem de periculoasă pentru bebeluși și poate provoca decesul.

## SUZETA - pro și contra -

Deși are avantajul că poate reduce riscul sindromului de moarte subită și poate fi de ajutor în cazul bebelușilor prematuri, stimulând dezvoltarea reflexului de supt, suzeta are și multe dezavantaje. Suzetele, în special cele din latex, pot fi un mediu bun pentru coloniile de Candida și stafilococi, pot provoca episoade dese de otită medie, probleme dentare, probleme de dezvoltare a limbajului și pot perturba tiparele de somn. Suzeta trebuie oferită doar pe termen scurt și cu moderație.



[www.sanatoslapieptulmamei.ro](http://www.sanatoslapieptulmamei.ro)

Pentru orice informații legate de alăptarea și hrănirea bebelușului sună la 0786 176 949.

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