

## CABINET PRIETEN AL COPILULUI SUSȚINEM ALĂPTAREA DIN PRIMA ZI DE VIAȚĂ

**A**lăptarea îmbină: nutriția optimă și dezvoltarea sănătoasă a copilului tău

**L**a pieptul tău, copilul se va simți în siguranță

**A**lăptarea te protejează și te ajută să îți revii repede după naștere

**P**rima barieră în fața infecțiilor este laptele matern

**T**u îi poți dăruia dragostea de care are nevoie să crească

**A**limentul ideal, viu, natural pentru copilul tău, este laptele de mamă

**R**efacerea după orice boală este mai rapidă la copilul hrănit la sân

**E**chilibrul emoțional al familiei este restabilit după naștere prin alăptare

**A**lăptarea este posibilă pentru orice mamă

Echipa medicului tău de familie te poate ajuta, informa și educa pentru a-ți putea alăpta copilul în condiții optime.

### OMS ȘI UNICEF RECOMANDĂ:

- alăptarea exclusivă până la vârsta de 6 luni
- continuarea alăptării, pe lângă o alimentație complementară, până la 2 ani sau peste.