



Univesitatea Tehnica a Moldovei

**EVALUAREA STĂRII NUTRIȚIONALE
A FEMEILOR CARE ALAPTEAZĂ**

Absolvent:

Ivasiuc Alina

Conducător:

Dr., conf. univ. Suhodol Natalia

Chișinău, 2025

Ministerul Educație și Cercetării al Republicii Moldova
Universitatea Tehnică a Moldovei
Facultatea Tehnologia Alimentelor
Departamentul Alimentație și Nutriție

Admis la susținere:

Șef departament dr., conf. univ. Chirsanova A.

„_____” _____ 2025

Evaluarea stării nutriționale
a femeilor care alăptează

Teză de master

Studenta:

Ivasiuc Alina

Conducător:

Suhodol Natalia dr.,conf.univ.

Chișinău, 2025

Adnotare

Proiectul de diploma cu tema „**Evaluarea stării nutriționale a femeilor care alăptează**” este organizată în trei capitole principale, completate de introducere, concluzii și recomandări, bibliografie și anexe, având ca scop analiza stării nutriționale a mamelor care alăptează și oferirea de soluții bazate pe dovezi.

Introducerea stabilește contextul lucrărilor, subliniind importanța alăptării ca normă biologică de hrănire a copilului și necesitatea unei alimentații echilibrate pentru sănătatea mamei și a copilului. Este justificată relevanța temei și se prezintă obiectivele urmărite: studiul comportamentului nutrițional, analiza alimentației prin anchetă, evaluarea rezultatelor și formularea de recomandări adaptate contextului din Republica Moldova.

Capitolul I: Comportamentul nutrițional al mamei analizează multiple aspecte legate de alimentația femeilor care alăptează. Se pune accent pe impactul nutriției asupra sănătății fetale, particularități dietei în perioada alăptării și produselor alimentare recomandate. Totodată, sunt abordate suplimentele de vitamine și minerale necesare în această perioadă, precum și politici nutriționale, atât la nivel global cât și național, care sprijină mamele și sugarii.

Capitolul II: Materiale și metode descrie metodologia folosită în cercetare, incluzând utilizarea chestionarului pentru evaluarea comportamentului alimentar, metoda de reproducere alimentară zilnică și prelucrarea statistică a datelor colectate. Acest capitol oferă o bază solidă pentru interpretarea rezultatelor.

Capitolul III: Rezultatele studiului de nutriție a mamelor care alăptează prezintă și analizează datele obținute în urma aplicării chestionarului. Se detaliază scopul și obiectivele cercetării, structura chestionarului, precum și principalele rezultate, oferind o imagine clară asupra comportamentului nutrițional al mamelor participante la chestionar.

Lucrarea se încheie cu **concluzii și recomandări**, care sintetizează cele mai importante constatări și oferă sugestii practice pentru a face aportului alimentar al mamelor care alăptează în Republica Moldova. De asemenea, sunt incluse secțiuni dedicate **bibliografiei și anexelor**, care susțin rigurozitatea științifică a studiului și oferă detalii suplimentare relevante pentru înțelegerea acestuia.

Annotation

The diploma project titled "Assessment of the Nutritional Status of Breastfeeding Women" is organized into three main chapters, supplemented by an introduction, conclusions and recommendations, bibliography, and annexes, with the aim of analyzing the nutritional status of breastfeeding mothers and providing evidence-based solutions.

The introduction sets the context of the work, highlighting the importance of breastfeeding as the biological norm for infant feeding and the necessity of a balanced diet for the health of both mother and child. The relevance of the topic is justified, and the following objectives are presented: studying nutritional behavior, analyzing nutrition through surveys, evaluating results, and formulating recommendations adapted to the context of the Republic of Moldova.

Chapter I: Nutritional Behavior of the Mother analyzes various aspects related to the nutrition of breastfeeding women. It emphasizes the impact of nutrition on fetal health, dietary specifics during breastfeeding, and recommended food products. The chapter also discusses necessary vitamin and mineral supplements during this period, as well as global and national nutritional policies that support mothers and infants.

Chapter II: Materials and Methods describes the methodology used in the research, including the use of a questionnaire to assess eating behavior, the method of daily food reproduction, and the statistical processing of the collected data. This chapter provides a solid foundation for interpreting the results.

Chapter III: Results of the Study on the Nutrition of Breastfeeding Mothers presents and analyzes the data obtained from the application of the questionnaire. It details the purpose and objectives of the research, the structure of the questionnaire, as well as the main results, providing a clear picture of the nutritional behavior of the mothers participating in the survey.

The paper concludes with conclusions and recommendations, which summarize the most important findings and offer practical suggestions for improving the dietary intake of breastfeeding mothers in the Republic of Moldova. Additionally, sections dedicated to the bibliography and annexes are included to support the scientific rigor of the study and provide further relevant details for understanding the research.

CUPRINS

Introducere	5
Cap. I. COMPORTAMENTUL NUTRIȚIONAL AL MAMEI	7
1.1. Comportamentul nutrițional al mamei – factor de risc al sănătății fetale	7
1.2. Particularitățile dietei unei mamei în timpul alăptării	15
1.3. Produse alimentare recomandate femeilor în alăptare	21
1.4. Complexe de vitamine și minerale pentru femeile însărcinate și care alăptează.	28
1.5. Politicile de nutriție a mamelor care alăptează și a sugariilor	<u>36</u>
1.5.1. Politici globale	36
1.5.2. Politici naționale	43
Cap. II . MATERIALE ȘI METODE	46
2.1. Metoda chestionarului	48
2.2. Metoda de reproducere alimentară zilnică	47
2.3. Prelucrarea statistică a datelor	49
Cap III. REZULTATELE STUDIULUI DE NUTRIȚIE A MAMELOR CARE ALAPTEAZĂ	
3.1. Scopul și obiectivele chestionării	50
3.2. Structurarea chestionarului	50
3.3. Rezultatele anchetării	53
Concluzii și recomandări	70
Bibliografie	71
Anexe	

BIBLIOGRAFIE :

1. Nutrition, UNICEF, <https://www.unicef.org/moldova/en/what-we-do/health/nutrition>.
2. BIVOL, Grigore, CUROICICHIN, Ghenadie, GÎȚU, Lora. Medicina de Familie În Republica Moldova În Anul a Două Aniversări. In: Sănătate Publică, Economie Și Management În Medicină. 2018, Nr. 1-2(75-76), Pp. 7-9. ISSN 1729-8687.
3. Bravi, F.; Di Maso, M.; Eussen, S.R.B.M.; Agostoni, C.; Salvatori, G.; Profeti, C.; Tonetto, P.; Quitadamo, P.A.; Kazmierska, I.; Vacca, E.; et al. Dietary Patterns of Breastfeeding Mothers and Human Milk Composition: Data from the Italian MEDIDIET Study. *Nutrients* **2021**, *13*, 1722, doi:10.3390/nu13051722.
4. Breastfeeding Nutrition, American Pregnancy Association, <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/breastfeeding/nutrition-during-breastfeeding/>.
5. Alimentatia in Perioada de Alaptare, <https://www.doc.ro/sarcina-bebelusi-sanatatea-mamei/alimentatia-in-timpul-alaptarii>.
6. *Feeding and Nutrition of Infants and Young Children: Guidelines for the WHO European Region with Emphasis on the Former Soviet Countries*; Organisation mondiale de la santé, Ed.; WHO regional publications; WHO, Regional office for Europe: Copenhagen, 2000; ISBN 978-92-890-1354-3.
7. Yabancı, N.; Kısaç, İ.; Karakuş, S.Ş. The Effects of Mother's Nutritional Knowledge on Attitudes and Behaviors of Children about Nutrition. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* **2014**, *116*, 4477–4481, doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.970.
8. GHID: Nutriția Nou-Născutului Și Sugarului, <https://www.insmc.ro/wp-content/uploads/2021/11/G3-2-Alimentatia-Cu-Lapte-Matern.Pdf>, ISBN: 978-606-9048-48-1.
9. Doets, E.L.; De Wit, L.S.; Dhonukshe-Rutten, R.A.M.; Cavelaars, A.E.J.M.; Raats, M.M.; Timotijevic, L.; Brzozowska, A.; Wijnhoven, T.M.A.; Pavlovic, M.; Totland, T.H.; et al. Current Micronutrient Recommendations in Europe: Towards Understanding Their Differences and Similarities. *Eur J Nutr* **2008**, *47*, 17–40, doi:10.1007/s00394-008-1003-5.
10. *Perinatal Nutrition*; Bhatia, J., Ed.; 0 ed.; CRC Press, 2004; ISBN 978-0-203-99733-8.
11. Morland-Schultz, K.; Hill, P.D. Prevention of and Therapies for Nipple Pain: A Systematic Review. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* **2005**, *34*, 428–437, doi:10.1177/0884217505276056.
12. Особенности Питания Беременных и Кормящих Женщин, https://www.rmj.ru/articles/akusherstvo/osobennosti_pitaniya_beremennyh_i_kormyaschih_ghenschin/?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com.
13. Sanatos La Pieptul Mamei, <https://sanatoslapieptulmamei.ro/alaptarea-si-bolile-infectioase/>.
14. Virus Herpes Simplex, <https://ro.wikipedia.org/wiki/Virus herpes simplex>.
15. Hepatita b Si Alaptarea, https://www.sfatulmedicului.ro/arhiva_medicala/hepatita-b-si-alaptarea.
16. Influenza (Flu), <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/flu/diagnosis-treatment/drc-20351725>.
17. Influenza (Flu), https://www.cdc.gov/flu/takingcare/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/flu/treatment/takingcare.htm.
18. Demască Cele Mai Frecvente 14 Mituri Despre Alăptare, <https://www.unicef.org/moldova/articole/demasc%C4%83m-cele-mai-frecvente-14-mituri-despre-al%C4%83ptare>.
19. McClellan, H.L.; Hepworth, A.R.; Garbin, C.P.; Rowan, M.K.; Deacon, J.; Hartmann, P.E.; Geddes, D.T. Nipple Pain during Breastfeeding with or without Visible Trauma. *J Hum Lact* **2012**, *28*, 511–521, doi:10.1177/0890334412444464.

20. Amir, L.H.; Dennerstein, L.; Garland, S.M.; Fisher, J.; Farish, S.J. Psychological Aspects of Nipple Pain in Lactating Women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology* **1996**, *17*, 53–58, doi:10.3109/01674829609025664.
21. Righard, L. Are Breastfeeding Problems Related to Incorrect Breastfeeding Technique and the Use of Pacifiers and Bottles? *Birth* **1998**, *25*, 40–44, doi:10.1046/j.1523-536x.1998.00040.x.
22. CARMEN NICULESCU, MUSTAFA G, ILEANA PUIU, ELENA COLETĂ, ELEONORA IORDACHE, Alimentația Naturală Și Beneficiile Laptelui Uman, [Https://Old.Umfcv.Ro/Files/1/5/157952.Pdf](https://Old.Umfcv.Ro/Files/1/5/157952.Pdf).
23. Dennis, C.-L.; Allen, K.; McCormick, F.M.; Renfrew, M.J. Interventions for Treating Painful Nipples among Breastfeeding Women. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*; The Cochrane Collaboration, Ed.; John Wiley & Sons, Ltd: Chichester, UK, 2008; p. CD007366.
24. Nagel, E.M.; Howland, M.A.; Pando, C.; Stang, J.; Mason, S.M.; Fields, D.A.; Demerath, E.W. Maternal Psychological Distress and Lactation and Breastfeeding Outcomes: A Narrative Review. *Clinical Therapeutics* **2022**, *44*, 215–227, doi:10.1016/j.clinthera.2021.11.007.
25. Wahyuningsih, S.; Musviro; Dyah Maharani, A. Increased Production of Mother’s Milk: Literature Review. *HTechJ* **2023**, *1*, 30–37, doi:10.53713/htechj.v1i1.5.
26. Parashar, M.; Singh, S.; Kishore, J.; Patavegar, B.N. Breastfeeding Attachment and Positioning Technique, Practices, and Knowledge of Related Issues Among Mothers in a Resettlement Colony of Delhi. *ICAN: Infant, Child, & Adolescent Nutrition* **2015**, *7*, 317–322, doi:10.1177/1941406415602528.
27. Metheny, N.A.; Meert, K.L. Monitoring Feeding Tube Placement. *Nut in Clin Prac* **2004**, *19*, 487–495, doi:10.1177/0115426504019005487.
28. Minchin, M.K. Positioning for Breastfeeding. *Birth* **1989**, *16*, 67–73, doi:10.1111/j.1523-536X.1989.tb00864.x.
29. Poziții de Alăptare Și Atașarea Corectă a Bebelușului La Sâni, [Https://TotuldespreMame.Ro/Bebelusul-Tau/Alaptare/Pozitii-de-Alaptare-Si-Atasarea-Corecta-a-Bebelusului-La-Sani](https://TotuldespreMame.Ro/Bebelusul-Tau/Alaptare/Pozitii-de-Alaptare-Si-Atasarea-Corecta-a-Bebelusului-La-Sani).
30. Wagner, E.A.; Chantry, C.J.; Dewey, K.G.; Nommsen-Rivers, L.A. Breastfeeding Concerns at 3 and 7 Days Postpartum and Feeding Status at 2 Months. *Pediatrics* **2013**, *132*, e865–e875, doi:10.1542/peds.2013-0724.
31. Bergmann, R.; Bergmann, K.; Dudenhausen, J. Undernutrition and Growth Restriction in Pregnancy. In *Nestlé Nutrition Institute Workshop Series: Pediatric Program*; Barker, D.J.P., Bergmann, R.L., Ogra, P.L., Eds.; KARGER: Basel, 2008; Vol. 61, pp. 103–121 ISBN 978-3-8055-8387-9.
32. Belkacemi, L.; Nelson, D.M.; Desai, M.; Ross, M.G. Maternal Undernutrition Influences Placental-Fetal Development. *Biology of Reproduction* **2010**, *83*, 325–331, doi:10.1095/biolreprod.110.084517.
33. Harding, J.; Johnston, B. Nutrition and Fetal Growth. *Reprod. Fertil. Dev.* **1995**, *7*, 539, doi:10.1071/RD9950539.
34. Vogel, A.; Hutchison, B.; Mitchell, E. Factors Associated with the Duration of Breastfeeding. *Acta Paediatrica* **1999**, *88*, 1320–1326, doi:10.1111/j.1651-2227.1999.tb01044.x.
35. Sakalidis, V.S.; Kent, J.C.; Garbin, C.P.; Hepworth, A.R.; Hartmann, P.E.; Geddes, D.T. Longitudinal Changes in Suck-Swallow-Breathe, Oxygen Saturation, and Heart Rate Patterns in Term Breastfeeding Infants. *J Hum Lact* **2013**, *29*, 236–245, doi:10.1177/0890334412474864.
36. Steehler, M.W.; Steehler, M.K.; Harley, E.H. A Retrospective Review of Frenotomy in Neonates and Infants with Feeding Difficulties. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* **2012**, *76*, 1236–1240, doi:10.1016/j.ijporl.2012.05.009.
37. Evans, H.E.; Glass, L. Breast Feeding: Advantages and Potential Problems. *Pediatr Ann* **1979**, *8*, 92–99, doi:10.3928/0090-4481-19790201-08.
38. Monte, C.M.G.; Giugliani, E.R.J. Recomendações Para Alimentação Complementar Da Criança Em Aleitamento Materno. *J. Pediatr. (Rio J.)* **2004**, *80*, doi:10.1590/S0021-75572004000700004.

39. Lisowska, A.; Kasiak, P.; Rzaça, M. Assessment of Caffeine Intake in Groups of Pregnant and Breastfeeding Women: A Cross-Sectional Analysis. *Clinical Nutrition ESPEN* **2023**, *57*, 151–157, doi:10.1016/j.clnesp.2023.06.041.
40. Neifert, M. PREVENTION OF BREASTFEEDING TRAGEDIES. *Pediatric Clinics of North America* **2001**, *48*, 273–297, doi:10.1016/S0031-3955(08)70026-9.
41. Nwaru, B.I.; Erkkola, M.; Ahonen, S.; Kaila, M.; Lumia, M.; Prasad, M.; Haapala, A.; Kronberg-Kippilä, C.; Veijola, R.; Ilonen, J.; et al. Maternal Diet during Lactation and Allergic Sensitization in the Offspring at Age of 5. *Pediatric Allergy Immunology* **2011**, *22*, 334–341, doi:10.1111/j.1399-3038.2010.01114.x.
42. Valenta, R.; Hochwallner, H.; Linhart, B.; Pahr, S. Food Allergies: The Basics. *Gastroenterology* **2015**, *148*, 1120-1131.e4, doi:10.1053/j.gastro.2015.02.006.
43. Gamirova, A.; Berbenyuk, A.; Levina, D.; Peshko, D.; Simpson, M.R.; Azad, M.B.; Järvinen, K.M.; Brough, H.A.; Genuneit, J.; Greenhawt, M.; et al. Food Proteins in Human Breast Milk and Probability of IgE-Mediated Allergic Reaction in Children During Breastfeeding: A Systematic Review. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice* **2022**, *10*, 1312-1324.e8, doi:10.1016/j.jaip.2022.01.028.
44. Ala, D. P25 Impact of Allergic Rhinitis on the Quality of Life of Children with Allergic Rhinitis in the Republic of Moldova. In Proceedings of the Posters; BMJ Publishing Group Ltd and Royal College of Paediatrics and Child Health, June 2017; p. A43.4-A44.
45. Eglash, A.; Montgomery, A.; Wood, J. Breastfeeding. *Disease-a-Month* **2008**, *54*, 343–411, doi:10.1016/j.disamonth.2008.03.001.
46. Dieta in Alaptare, <https://www.aptanutricia.ro/Alimentatia-in-Alaptare/Dieta-in-Alaptare-3-Nutrienti-Importanti-Cand-Alaptezi>.
47. Foods to Avoid While Breastfeeding Colic Baby, <https://babya-babyb.com/misc/foods-to-avoid-while-breastfeeding-colic-baby.html#id-15>.
48. Bellaïche, M., Levy, M., & Jung, C. (2013). Treatments for Infant Colic. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, *57*, S27-S30.
49. Cervera, P.; Ngo, J. Dietary Guidelines for the Breast-Feeding Woman. *Public Health Nutr.* **2001**, *4*, 1357–1362, doi:10.1079/PHN2001218.
50. Piramida Alimentaloe, <https://asociatiamame.ro/Piramida-Alimentelor/>.
51. Todd, D. A. (2014). Tongue-Tie in the Newborn: What, When, Who and How?: Exploring Tongue-Tie Division. *Breastfeeding Review*, *22*(2), 7–10. <https://search.informit.org/doi/10.3316/ielapa.598687183131831>.
52. Genna C. W. Supporting Sucking Skills in Breastfeeding Infants. – Jones & Bartlett Learning, 2022.
53. Atul Kakar Understanding Pregnancy. *Elsevier Health Sciences*, 2015.
54. Ares Segura, S.; Arena Ansótegui, J.; Marta Díaz-Gómez, N. The Importance of Maternal Nutrition during Breastfeeding: Do Breastfeeding Mothers Need Nutritional Supplements? *Anales de Pediatría (English Edition)* **2016**, *84*, 347.e1-347.e7, doi:10.1016/j.anpede.2015.07.035.
55. Allen, L.H. Multiple Micronutrients in Pregnancy and Lactation: An Overview. *The American Journal of Clinical Nutrition* **2005**, *81*, 1206S-1212S, doi:10.1093/ajcn/81.5.1206.
56. Wilson, R.L.; Gummow, J.A.; McAninch, D.; Bianco-Miotto, T.; Roberts, C.T. Vitamin and Mineral Supplementation in Pregnancy: Evidence to Practice. *Pharmacy Practice and Res* **2018**, *48*, 186–192, doi:10.1002/jppr.1438.
57. Herrera-Ardila, Y.M.; Orrego, D.; Bejarano-López, A.F.; Klotz-Ceberio, B. Effect of Heat Treatment on Vitamin Content during the Manufacture of Food Products at Industrial Scale. *DYNA* **2022**, *89*, 127–132, doi:10.15446/dyna.v89n223.99775.
58. Marshall, N.E.; Abrams, B.; Barbour, L.A.; Catalano, P.; Christian, P.; Friedman, J.E.; Hay, W.W.; Hernandez, T.L.; Krebs, N.F.; Oken, E.; et al. The Importance of Nutrition in Pregnancy and Lactation: Lifelong Consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* **2022**, *226*, 607–632, doi:10.1016/j.ajog.2021.12.035.

59. Ladipo, O.A. Nutrition in Pregnancy: Mineral and Vitamin Supplements. *The American Journal of Clinical Nutrition* **2000**, 72, 280S-290S, doi:10.1093/ajcn/72.1.280S.
60. Jouanne, M.; Oddoux, S.; Noël, A.; Voisin-Chiret, A.S. Nutrient Requirements during Pregnancy and Lactation. *Nutrients* **2021**, 13, 692, doi:10.3390/nu13020692.
61. *Mineral Tolerance of Animals*; National Research Council (U.S.), National Research Council (U.S.), Eds.; 2nd rev. ed.; National Academies Press: Washington, D.C, 2005; ISBN 978-0-309-09654-6.
62. Коденцова В. М., Гмошинская М. В., Вржесинская О. А. Витаминно-Минеральные Комплексы Для Беременных и Кормящих Женщин: Обоснование Составы и Доз // Репродуктивное Здоровье Детей и Подростков. 2015. №3 (62). URL: <https://Cyberleninka.Ru/Article/n/Vitaminno-Mineralnye-Kompleksy-Dlya-Beremennyh-i-Kormyaschih-Zhenschin-Obosnovanie-Sostava-i-Doz>.
63. Beneficiile Alăptării Pentru Mamă Și Copil, <https://Www.Medpark.Md/Jurnalul-Sanatatiei/Maternitate-Ro/Beneficiile-Alaptarii/>.
64. <http://worldbreastfeedingweek.org> Четвертый Доклад Комитета А. *chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_60-ru.pdf.*
65. Future-Proofing the European Region’s Children: WHO and UNICEF Release Powerful New Evidence for Action on Health, <https://Www.Who.Int/Europe/News/Item/20-11-2024-Future-Proofing-the-European-Region-s-Children--Who-and-Unicef-Release-Powerful-New-Evidence-for-Action-on-Health>.
66. Maternal and Newborn Health, https://Www.Who.Int/Europe/Health-Topics/Maternal-Health#tab=tab_3.
67. Trends of Acute Respiratory Infection, Including Human Metapneumovirus, in the Northern Hemisphere, <https://Www.Facebook.Com/OMSMoldova/>.
68. United Nations Children’s Fund. UNICEF Programming Guidance. Prevention of Malnutrition in Women before and during Pregnancy and While Breastfeeding. New York: UNICEF, 2021.
69. GHID: Nutriția Nou-Născutului Și Sugarului, <https://Www.Insmc.Ro/Wp-Content/Uploads/2021/11/G3-2-Alimentatia-Cu-Lapte-Matern.Pdf>, ISBN: 978-606-9048-48-1.
70. 1-7 August 2024 – Săptămâna Mondială a Alimentației La Săn, <https://Insp.Gov.Ro/2024/08/01/1-7-August-2024-Saptamana-Mondiala-a-Alimentatiei-La-San/>.
71. Întrebări Frecvente: Alăptarea Și COVID-19, <https://Www.Programsamas.Ro/Intrebari-Frecvente-Alaptarea-Si-Covid-19/>.
72. UNICEF Works to Improve Infant and Young Child Nutrition, <https://Www.Unicef.Org/Moldova/En/What-We-Do/Health/Nutrition>.
73. Durrer Schutz, D.; Busetto, L.; Dicker, D.; Farpour-Lambert, N.; Pryke, R.; Toplak, H.; Widmer, D.; Yumuk, V.; Schutz, Y. European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care. *Obes Facts* **2019**, 12, 40–66, doi:10.1159/000496183.
74. Exclusive Breastfeeding for Optimal Growth, Development and Health of Infants, <https://Www.Who.Int/Tools/Elena/Interventions/Exclusive-Breastfeeding>.
75. Program de Sănătate Pentru Mame Și Sugari, <https://Www.Programsamas.Ro/>.
76. Direcții Și Acțiuni de Promovare a Alăptării În România, <http://Www.Unicef.Org/Romania/Media/4436/File/Policy%20Brief%20-%20RO.Pdf>.
77. Cernelev., O. IMPACTUL NIVELULUI ACTIVITĂȚII FIZICE ȘI ALIMENTAȚIEI ASUPRA DEZVOLTĂRII OBEZITĂȚII LA ADULȚI, http://Www.Cnaa.Md/Files/Theses/2019/54947/Olga_cernelev_thesis.Pdf.
78. Ghid Privind Nutriția În Perioada Preconcepțională, Sarcină Și Alăptare, Ordinul Ministerului Sănătății, Muncii Și Protecției Sociale Nr. 749 Din 15 Iunie 2018.
79. KRUG, Manfred, SELL, Katrin (2013), «Designing and Conducting Interviews and Questionnaires», In: *Research Methods in Language Variation and Change*. (Ed. Krug & Schlüter), [Online] - https://Www.Uni-Bamberg.de/Fileadmin/Eng-Ling/Fs/Chapter_4/Index.Html?1Summaryofthechapter.Html.

80. Fontaine, E. Food Intake and Nutrition During Pregnancy, Lactation and Weaning in the Dam and Offspring. *Reprod Domestic Animals* **2012**, *47*, 326–330, doi:10.1111/rda.12102.
81. Bzikowska-Jura, A.; Czerwonogrodzka-Senczyna, A.; Olędzka, G.; Szostak-Węgierek, D.; Weker, H.; Wesołowska, A. Maternal Nutrition and Body Composition During Breastfeeding: Association with Human Milk Composition. *Nutrients* **2018**, *10*, 1379, doi:10.3390/nu10101379.
82. Dieta in Timpul Alaptarii La San, <https://Dieta.Romedic.Ro/Dieta-in-Timpul-Alaptarii-La-San>.
83. Rodríguez, A.A.; García, M.; Martínez, O.; López-Paz, J.F.; García, I.; Pérez-Nuñez, P.; Amayra, I. Predictors of Overload in Parents of Children with Neuromuscular Diseases. *Front. Neurol.* **2024**, *15*, 1349501, doi:10.3389/fneur.2024.1349501.