

PROMOCIÓN E FOMENTO DA LACTACIÓN MATERNA

As autoridades sanitarias recomendan que todos os bebés reciban lactación materna exclusiva durante os primeiros 6 meses de vida.

As vantaxes da lactación materna prolónganse máis alá do tempo que dura esta; así, as persoas que foron aleitadas e as nais que aleitan teñen menor risco de padecer enfermidades e a protección é maior canto máis dure a lactación.

Os humanos, como o resto de mamíferos, producen o leite específico e que mellor se adapta ás necesidades das súas crías. Achégalles todos os nutrientes e a auga que necesitan para o seu óptimo desenvolvemento, ao mesmo tempo que achega defensas contra enfermidades e infeccións e outras substancias que melloran a absorción intestinal e a maduración dos tecidos.

A composición do leite materno varía para axustarse ás necesidades do bebé; é por iso que o costro —o leite dos primeiros días— é diferente do leite maduro. Incluso varía ao longo do día e tamén durante a mesma tetada.

A lactación materna é moito máis que un alimento. Existe unha interacción e contacto íntimo entre a nai e o bebé proporcionándolle a protección e seguridade necesarias para un desenvolvemento físico e emocional saudable. Por outra banda, pode resultar moi gratificante para a nai saber que pode ofrecer todo e canto necesita o seu bebé.

Consellos para una boa lactación materna 	
---	---

Directorio de Asociacións Prolactación Materna 	
---	---