Os beneficios da lactación materna

10 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

Todos as sociedades científicas sinalan que o leite da muller é o alimento de elección exclusivo para os lactantes durante os primeiros seis meses de vida e a partir desta etapa débese igualmente manter mentres se vai introducindo a alimentación complementaria ata os 24 meses e, en calquera caso ata que a nai e o bebé o desexen.



A lactación exclusivamente materna durante os primeiros seis meses de vida achega moitos beneficios tanto ao neno como á nai. O inicio temperá da lactación materna (na primeira hora de vida) favorece a protección fronte as infeccións e outras patoloxías. O leite materno tamén é unha fonte importante de enerxía e nutrientes máis adiante, entre os 6 a 24 meses. Pode achegar máis da metade das necesidades enerxéticas do neno entre os 6 e os 12 meses, e un terzo entre os 12 e os 24 meses. A lactación materna asóciase ademais a moitos beneficios na vida adulta, por exemplo, os nenos e adolescentes que foron aleitados teñen menos probabilidades de padecer sobrepeso ou obesidade. A maior duración da lactación materna tamén contribúe á saúde e o benestar das nais.

Nos primeiros 6 meses o bebé toma, exclusivamente, leite da nai –lactación natural– ou leite artificial –lactación con biberón–, só xustificado cando o aleitamento materno non é posible ou está contraindicado por razóns médicas obxectivas.

O leite materno proporciona todas as substancias nutritivas que o bebé necesita en cada momento, sendo a súa composición cambiante (incluso dentro dunha mesma tetada) para adaptarse ás ditas necesidades. Así, o leite inicial, chamado costro, é moi rico en proteínas esenciais para o crecemento, e ten un efecto laxante que favorece a expulsión do meconio: esas feces de cor verde escura nas primeiras deposicións do bebé que acaba de nacer.

O leite materno é un alimento sempre dispoñible, á temperatura ideal, libre de contaminación e de moi fácil dixestión para o bebé. Ao aleitar, o estreito contacto físico reforza o vínculo afectivo e benefíciaos emocionalmente a ambos os dous.

Non produce alerxias e contén substancias producidas pola nai que defenden o bebé das infeccións, xa que o seu propio sistema inmunolóxico non está aínda completamente desenvolvido. Isto é algo que ningún preparado comercial consegue.

Ademais, ten outras vantaxes para a nai: a lactación materna acelera o retorno do útero ao seu tamaño normal e reduce a hemorraxia posparto, así como o risco de cancro de mama e de ovario.

Por suposto, é máis cómodo e barato que preparar biberóns e, con algo de vontade, perfectamente compatible cunha vida activa. Por todas estas razóns, recoméndase a alimentación exclusiva ao peito durante os primeiros seis meses da vida, e continuar o aleitamento, ata que a mamá e o bebé o desexen. Lembrade sempre que o bebé non necesita máis líquido que o que obtén do leite da súa nai.

Na seguinte ligazón podedes atopar distintos consellos para unha axeitada lactación