

La leche materna es el mejor alimento para los bebés

Según la Organización Mundial de la Salud- OMS y UNICEF la lactancia materna debe ser el único alimento para los bebés hasta los seis meses. A partir de los seis meses se inicia la alimentación complementaria y se continúa con la lactancia materna como principal alimento hasta los 24 meses.

La leche materna es el alimento ideal porque es producida por la madre y **contiene todos los nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y niñas**, provee innumerables beneficios tanto para el niño y/o niña como para la madre e incluso para la familia, por el ahorro económico.

La lactancia materna es algo natural, es el mejor momento para afianzar los lazos afectivos con el bebé. Para alimentar al niño y/o niña con la leche materna no debe haber un horario, ni tiempo, ni cantidad. Tampoco es necesario dar otro alimento, ni siquiera agua porque la leche materna en su composición contiene un 88% de agua (es el mayor contenido), al dar otro alimento o bebida se pone en riesgo al niño y/o niña en contraer infecciones gastrointestinales, como gastroenteritis, colitis u otras enfermedades.

El agua es un líquido que no contiene nutrientes y la capacidad gástrica del bebé es pequeña. Si el bebé toma agua se sentirá lleno y evitará tomar la leche materna. Además, espaciará el tiempo para alimentarse y acarrearía pérdidas de peso y mala nutrición.

Si el bebé recibe alimentos antes de sus seis meses, presentará problemas y enfermedades debido a las siguientes causas:

1. El sistema digestivo del bebé aún está inmaduro para digerir otros alimentos que no sea la leche materna, por lo que está más expuesto a enfermedades como: gastroenteritis, colitis, etc.
2. El sistema renal también está inmaduro y los riñones pueden sobrecargarse por la filtración de proteínas o sodio, obstruyendo la circulación de desechos que salen con la orina, produciendo enfermedades renales y posteriormente la muerte.
3. Los componentes de algunos alimentos pueden producir alergias, asma y rinitis.
4. Antes de los 6 meses los bebés no tienen dientes, su reflejo es la extrusión, es decir la lengua automáticamente expulsa los alimentos de la boca, aun no pueden masticar y están en riesgo de atragantarse o ahogarse. Ellos solo saben succionar la leche.
5. La falta de sostenimiento del tronco y la cabeza también aumenta el riesgo de atragantamiento.



Programa "Mamá mentora" - Bucaramanga

Recuerda

- * Los bebés de 0 a 6 meses solo deben recibir como alimento, leche materna.
- * No ofrecer ni papillas, sopas, jugos, cereales o agua.
- * No ofrecer té o infusiones de hierbas.
- * Otros alimentos crean mayor riesgo de obesidad, mala nutrición y posibles problemas de diabetes.