



TU LECHE



EN DATOS



El alimento ideal para tu bebé



MILLONES DE CÉLULAS VIVAS en una toma

Aporta **células madre** y **glóbulos blancos**, que ayudan al desarrollo y previenen enfermedades



Con numerosas **bacterias** beneficiosas que formarán parte de la **flora intestinal** del bebé



Cada gota cuenta

(aunque sólo sea posible ofrecerla parcialmente o pocos días)

- > 100 TIPOS DE PROTEÍNAS
- > 40 ENZIMAS
- FACTORES DE CRECIMIENTO
- HORMONAS
- > 200 TIPOS DE OLIGOSACÁRIDOS
- > 1.400 MOLÉCULAS DIFERENTES DE ARN
- ANTICUERPOS ACTIVOS
- ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3
- NUMEROSAS VITAMINAS Y MINERALES
- ...



(HAY MUCHOS COMPONENTES AÚN NO IDENTIFICADOS)

Se produce "**a demanda**"
(a mayor vaciado, mayor producción*)

*Como ejemplo extremo existen casos de cuatrillizos amamantados en exclusiva

¿Cómo saber si toma lo que necesita?



- Orina clara y frecuente
- Gana peso
- Satisfecho tras las tomas



La mayoría de tratamientos maternos son compatibles

(cualquier duda mira en e-lactancia.org)

Es un **liquido vivo y dinámico**



Su **COMPOSICIÓN** cambia

- Durante la propia **toma**
- Según la **hora del día**
- Con la **edad del bebé**
- Si el bebé está **enfermo**
- Según el **sexo** del bebé



1/3



de los nutrientes en lactantes > 1 año

SE OBTIENEN DEL PECHO A LO LARGO DEL DÍA



Se recomienda **como único alimento** durante los **6** primeros meses

Posteriormente, junto con otros alimentos, hasta que **madre y lactante deseen**

(idealmente hasta al menos los **2** años)



LA COMPOSICIÓN DE LA LECHE ES CAMBIANTE.

LA LECHE MATERNA SIEMPRE ES **BUENA**, A PESAR DE LAS VARIACIONES EN LA DIETA.



Incluso aunque la alimentación materna no fuera óptima, la leche materna sigue siendo **CLARAMENTE SUPERIOR** a la fórmula

Pero aprovecha la lactancia para **comer sano**



*[excepto en caso de desnutrición importante de la madre]



Las claves para la producción de leche son **BUEN AGARRE y TOMAS FRECUENTES**

(existen causas poco frecuentes de baja producción, pero con **ayuda y apoyo adecuados**, casi todas las mujeres pueden dar el pecho a sus hijos)

¡TU LECHE ES PERFECTA PARA TU BEBÉ!

SI CREES QUE ALGO NO VA BIEN, BUSCA AYUDA PROFESIONAL Y UN GRUPO DE APOYO

Visita nuestra web: www.aelama.org

Síguenos en  

