



## ALIMENTACIÓN: HASTA LOS 6 MESES

Desde el momento del nacimiento de la niña o del niño y durante toda su vida la nutrición y la alimentación juegan un importante papel para el desarrollo equilibrado y el mantenimiento de la salud. La infancia se caracteriza por ser la etapa de mayor crecimiento y desarrollo físicos.

Esto significa que la alimentación no sólo debe proporcionar energía para el mantenimiento de las funciones vitales, sino que debe cubrir unas necesidades mayores relacionadas con el crecimiento y la maduración. En esta etapa se adquieren y consolidan hábitos que perdurarán de por vida. Por tanto, es importante favorecer las condiciones que permitan que los hábitos de alimentación que se adquieran sean saludables.

### Hasta los 6 meses

La leche humana es el alimento óptimo para la alimentación del bebé, por su composición, sus propiedades nutritivas, y su importancia en el desarrollo de diversas funciones biológicas en el niño y la niña, tales como la digestiva, inmunológica, neurológica, intelectual, etc. Además favorece de forma especial el vínculo materno-infantil.

La lactancia materna es beneficiosa para las niñas y los niños, para las madres y para la sociedad en conjunto, porque:

- protege a niños y niñas frente a enfermedades presentes y futuras.
- ayuda a la recuperación de las madres después del parto, y las protege de enfermedades futuras.
- es ecológica, higiénica y económica.

Por todas estas razones, se recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de la vida del niño o la niña y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas, hasta los dos años de edad como mínimo y hasta que la madre y su hija o hijo quieran.

La puesta al pecho se iniciará lo más pronto posible, cuando las condiciones de la madre y el hijo o hija lo permitan. Lo ideal es que sea en la primera hora posterior al parto.

Apoyo:



Socios:





La alimentación al pecho debe ser a demanda, para permitir la autorregulación entre las necesidades del bebé y la producción de leche en el pecho materno.

El bebé que es amamantado según su demanda no suele necesitar tomar ningún otro líquido. Pero en caso de fiebre alta, diarrea intensa o en épocas de calor sí puede ser necesario que beba agua para prevenir la deshidratación. No obstante hay que recordar que la leche materna aporta cantidades equilibradas de agua y solutos en cualquier condición climática.

La alimentación de la madre que amamanta debe ser variada, equilibrada y nutritiva, al igual que para el resto de la población. Incluso si la dieta no es totalmente equilibrada, la leche materna sigue siendo la mejor opción para el bebé.

El principal determinante de la producción de leche es la succión del bebé. Por eso hay que permitir que la lactancia sea a demanda: tantas veces como el niño o niña quiera, y con tomas que duren todo lo que él o ella desee.

La composición de la leche materna es cambiante, adaptándose a las necesidades del bebé. En todo momento mantiene sus propiedades nutritivas, tanto tiempo como dure la lactancia.

Apoyo:



Socios:

