

La Leche Materna: El mejor comienzo para tu bebé

Los nutrientes y las calorías de la leche materna cambian para satisfacer las necesidades de tu bebé. La leche materna no es un menú fijo. La composición se adapta constantemente a lo que él necesita y cambia a lo largo de la lactancia, incluso durante una misma sesión de alimentación. Conforme observas las señales de hambre y satisfacción de tu bebé, este puede consumir la cantidad adecuada de leche materna para un crecimiento saludable. Los nutrientes que contiene tu leche materna cambian junto con tu bebé conforme crece y se desarrolla. Cada madre produce su propia leche y es única, porque su dieta afecta la cantidad de algunos nutrientes, como vitamina A, vitamina D, vitaminas del complejo B, yodo, ácidos grasos esenciales y el ácido graso polinsaturado de cadena larga, DHA. Es importante que la mamá consuma una dieta saludable mientras amamanta y que beba mucha agua y otros líquidos para ayudarle a la producción de leche.