

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Leche materna: alimenta la vida

Comparte esto

X

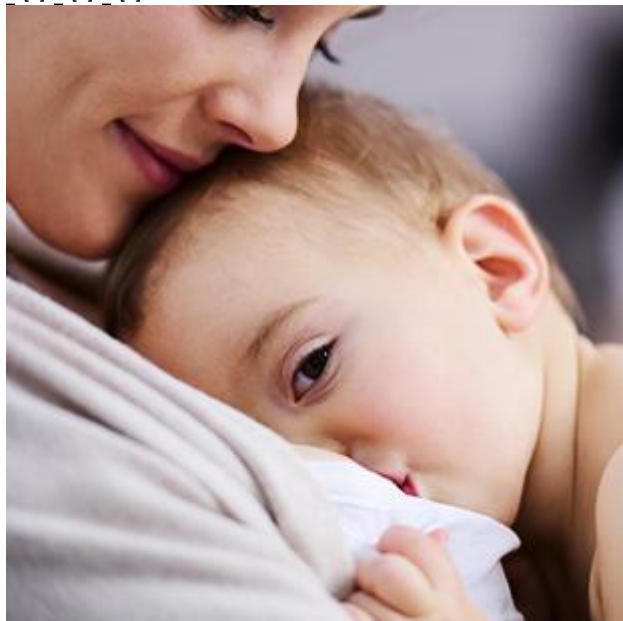


Leche materna: alimenta la vida

La leche materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños todos los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse de manera óptima y saludable.

<https://www.momandme.nestle.com/leche-materna-alimenta-la-vida-0> [1]

[2] [3] [4]



Leche materna: alimenta la vida

La leche materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños todos los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse de manera óptima y saludable.

Miércoles, Mayo 24th, 2017

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Durante los primeros 6 meses de vida de tu bebé, la leche materna debe ser su única fuente de alimentación; y luego debes incluir otros alimentos en su dieta. Tu lechita es un excelente complemento, ya que sigue aportándole al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio del segundo año.

La leche: alimento que evoluciona

La leche materna se adapta conforme a las necesidades alimenticias de tu bebe cambian. Durante los primeros 3 días, tu cuerpo produce una leche más espesa y amarilla llamada **calostro**. Esta leche está cargada de anticuerpos, vitaminas y minerales que el bebé debe ingerir para fortalecer su sistema inmune.

El calostro contiene una sustancia llamada **inmunoglobulina A secretora**, la cual forma una capa protectora sobre las membranas mucosas en los intestinos, nariz y garganta de tu bebé. Esta sustancia le ayudará a disminuir la probabilidad de adquirir un virus, bacteria o alguna infección.

Se recomienda que al nacer, alimentes a tu bebé durante su primera hora de nacido para aprovechar la gran cantidad de beneficios que contiene la leche materna en ese momento.

Ideal para estar sano

La leche materna es el mejor alimento infantil ya que aporta enormes beneficios a lo largo de su vida. A corto plazo, previene molestias en su sistema digestivo como estreñimiento, cólicos y diarrea, y reduce la predisposición a enfermedades respiratorias e infecciones de oído. También, alarga el periodo de inmunidad natural, ya que los anticuerpos que transmite combaten los peligros a los que está expuesto en su medio ambiente.

Por otro lado, los bebés alimentados con leche materna sufren de menos alergias, son más activos y desarrollan mayores capacidades de aprendizaje.

Lazos para siempre

Además de todos estos beneficios, la lactancia permite que dediques tiempo silencioso y relajado junto a tu bebé.

El contacto físico es importante para los recién nacidos porque les ayudar a sentirse más seguros, cálidos y confortados. Las madres que amamantan pueden tener una mayor confianza en sí mismas y sentirse más cercanas y unidas a sus bebés. ¡Disfruta este un vínculo único!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/leche-materna-alimenta-la-vida-0>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/leche-materna-alimenta-la-vida-0>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/leche-materna-alimenta-la-vida-0&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/vf_leche_materna_alimenta_la_vida

[3] <https://twitter.com/share?text=Leche%20materna%3A%20alimenta%20la%20vida%20&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/leche-materna-alimenta-la-vida-0>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/leche-materna-alimenta-la-vida-0>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/29231>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>