

Fuente: Portal Paraguayo de Noticias

Fecha: 03 de marzo de 2011

Título: Leche materna aporta nutrientes necesarios para crecimiento de recién nacido

Link: <http://www.ppn.com.py/html/noticias/noticia-ver.asp?id=68046&desc=Leche-materna-aporta-nutrientes-necesarios-para-crecimiento-de-recien-nacido>

## **Leche materna aporta nutrientes necesarios para crecimiento de recién nacido**

Por [Ppn.com.py](http://www.ppn.com.py) - 3/2/2011 - 11:30

**Los Pediatras y nutricionistas coinciden en que la leche materna es el principal alimento de los chicos durante los primeros años de vida, ya que además los protege de un gran número de infecciones. Por ello recomiendan que niños y niñas consuman leche materna hasta los 2 años de vida, y de forma única y exclusiva hasta los 6 meses, pues ella brinda todas las sustancias nutritivas que necesitan los pequeños para un buen crecimiento y desarrollo, a excepción del hierro que debe ser agregado desde el sexto mes.**



La leche materna es de fácil digestión, aporta suficiente cantidad de agua y proporciona protección contra las infecciones gastrointestinales, respiratorias y del oído. Gracias a su ingesta, las diarreas son menos frecuentes y cuando ocurren son más leves y la recuperación es mucho más rápida.

Durante esta etapa, los lactantes no necesitan aporte extra de vitaminas, pues la leche materna contiene en cantidades suficientes, salvo la vitamina D que se recibe a través del sol. El niño o la niña amamantado rara vez sufre de alergias alimentarias, al mismo tiempo que fortalece los lazos de amor entre madre e hijo/a, y favorece la seguridad emocional de los mismos.

En caso de que la madre trabaje fuera de la casa, se aconseje realizar la extracción de la leche, de forma que no interrumpir el alimento natural del bebé. La leche extraída del pecho materno debe ser colocada en un frasco de vidrio o plástico limpio, previamente esterilizado y herméticamente cerrada, para posteriormente refrigerarla en la heladera por un espacio de 24 a 48 horas a temperatura aproximada de 4°C. Al cabo de este tiempo, debe ser desechada. No obstante, si se guarda en el congelador de la heladera, la leche extraída puede durar incluso hasta 2 semanas.

Si se encuentra en la heladera, se debe retirar una hora antes de usarla y luego entibiarla a "baño María".

La mejor forma de dar amor a su bebé es a través de la leche materna, y para hacerlo, la madre debe estar motivada, tranquila, sin tensiones y disfrutarlo. Es importante que lactancia se desarrolle en una posición cómoda tanto para la madre como para el niño o niña.

Recuerde: el amamantamiento debe efectuarse a libre demanda, es decir, cada vez que el bebé lo pida