

# La leche materna: elixir invaluable



Desde el momento en el que decides tener un bebé, muchos profesionales de la salud mencionan la importancia de la lactancia materna para su nutrición completa, pero ¿conoces realmente lo que es la leche materna y por qué es clave en el desarrollo óptimo de tu bebé?

**La leche materna proporciona a tu bebé los nutrientes necesarios para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle correctamente.**

Existen muchas organizaciones mundiales de la salud como la **OMS y UNICEF**, que recomiendan que tu bebé se alimente de leche materna exclusivamente los primeros seis meses de su vida. Esto, por el contenido nutricional de este elixir invaluable.





# Contenido nutricional de la leche materna.

La composición nutrimental de la leche materna cubre todas las necesidades de tu bebé los primeros seis meses de su vida.

**Ésta, está compuesta principalmente de proteínas, péptidos, aminoácidos, nucleótidos, hormonas, factores de crecimiento y agentes antiinflamatorios. inmunomoduladores.**



Todo esto con el propósito de que tu bebé se desarrolle correctamente, sus defensas se preparen para enfrentarse a todas las enfermedades a las que puedan estar expuestos y el crecimiento adecuado de sus órganos y su cuerpo.



Con el paso del tiempo, estas necesidades se pueden cubrir con los alimentos que consumimos en el día a día.

La alimentación los primeros seis meses es muy importante y debe ser exclusivamente con leche materna. Otro componente de la leche materna es el calostro.

El calostro u oro líquido, es la primera leche que la madre produce al momento en el que nace el bebé. Se le conoce como oro líquido, ya que es la parte de la leche materna más importante para el bebé recién nacido.



El calostro es color amarillo y mucho más espeso que la leche madura, esto lo hace más fácil de identificar. Contiene un alto aporte de proteínas, carotenoides y vitamina A importantes para tu bebé.

Desde la semana 14 de gestación, se puede comenzar a producir calostro hasta el momento del nacimiento del bebé.



# Beneficios de la lactancia materna

La leche materna no solo tiene una infinidad de beneficios para la salud de tu bebé, sino también para la tuya.

En el caso de las madres que están lactando, la producción de la leche ayuda a la recuperación post parto, reduce la depresión después del nacimiento y logra formar un momento exclusivo de conexión y convivencia con tu bebé.

A largo plazo, la lactancia materna contribuye a la prevención de desarrollar cáncer de ovario, cáncer de mama, diabetes tipo II, hipertensión, ataques cardíacos, anemia y osteoporosis. ¡Son infinitos los beneficios para tí también!



En el caso de tu bebé, como se mencionó anteriormente, la leche materna lo ayuda en su crecimiento y el desarrollo de su sistema inmune.

Otros beneficios para ellos incluye: la hidratación óptima, prevención de infecciones gastrointestinales y respiratorias así como la prevención de enfermedades a futuro como obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

Otro dato importante, es que las y los bebés alimentados con lactancia materna exclusiva tienen una mortalidad más baja en el primer año de vida.





Si quieres saber más sobre este tema o te gustaría leer sobre la técnica correcta para amamantar, te invitamos a leer nuestra recomendación

**“La importancia de lactar correctamente en el desarrollo de mi bebé”, que descubrirás en nuestra herramienta <<Recomendaciones>>.**



### Referencias

Gómez Gallego, C., Pérez Conesa, D., Bernal Cava, M.J., Periago Castón, M.J., & Ros Berruezo, G.. (2009). Compuestos funcionales de la leche materna.

Enfermería Global, (16) Recuperado en 24 de marzo de 2023, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412009000200020&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000200020&lng=es&tlng=es).

Lactancia Materna: La leche materna es el mejor alimento para niños y niñas durante sus primeros 6 meses de vida. UNICEF. (n.d.). Recuperado en 24 de marzo de 2023, de <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>.

Calostro, Oro Líquido Para Tu Bebé. ¿Qué es el calostro y a los cuantos meses de embarazo sale? | Web Oficial Chicco.es. (n.d.). Recuperado en 24 de marzo de 2023, de <https://www.chicco.com.mx/Osservatorio-Chicco/Articulos/lactancia/que-es-el-calostro.html#:~:text=El%20calostro%20es%20conocido%20como,esencial%20para%20el%20sistema%20inmunol%C3%B3gico>.