

LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Para asegurar un comienzo sano en la vida, la OMS, UNICEF y otros organismos internacionales recomiendan “ 6 meses de lactancia materna exclusiva y complementar, a partir del sexto mes, con otros alimentos continuando con la lactancia materna al menos dos años y todo el tiempo que madre e hijo deseen”.



“Teta ” Ermengol (Pequeñas delicias)

CONTINUAR AMAMANTANDO

La leche materna continúa siendo una gran fuente de nutrientes después de los 6 meses. En promedio, los bebés de 6-8 meses obtienen alrededor del 70 % de sus necesidades energéticas de la leche materna, a los 9-11 meses el 55 % y a los 12-23 meses el 40 %. La leche materna es además quien provee la mayor cantidad de proteína,

vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales. La leche materna es un alimento rico en nutrientes y energía, brindando más calorías y nutrientes que muchos otros alimentos. El desafío es cómo agregar otros alimentos sin reemplazar a la leche materna.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Es la incorporación de otros alimentos como complemento al alimento principal que sigue siendo la leche materna. Debe ser:

Oportuna: comenzar en el momento justo sin disminuir los beneficios del amamantamiento.

Nutricionalmente adecuada: proveer la energía y nutrientes adecuados para lactantes de más de 6 meses.

Segura: ofrecida y preparada higiénicamente.

Perceptiva: brindada en un marco de afecto respetando las necesidades y el ritmo del niño.

LOS ALIMENTOS DE LA FAMILIA

Entre los 6 y 24 meses los niños crecen rápidamente, pero sus estómagos son relativamente pequeños. En este periodo necesitan alimentos altamente nutritivos pero en pequeñas cantidades.

La incorporación debe ser progresiva y espaciada pasando de los primeros alimentos machacados a otros de mayor consistencia. Alrededor de los 12 meses, casi todos los niños son físicamente capaces de comer alimentos de consistencia similar a los que

come el resto de la familia. Lo más recomendable es que disfruten y compartan con toda la familia ese espacio de reunión, placer, encuentro y diálogo alrededor de la mesa familiar.

UNA TRANSICIÓN CUIDADOSA

La incorporación de alimentos complementarios marca una nueva fase en el desarrollo social, emocional, de conducta y de relación con los cuidadores principales.

La alimentación complementaria brinda oportunidades para el desarrollo de habilidades comunicativas, motoras y de coordinación pero también es un nuevo y estimulante placer para los sentidos.

La consistencia y textura de los alimentos, la forma como se presentan y las cantidades ofrecidas van cambiando a medida que los niños crecen y aprenden a llevarse la comida a la boca, a masticar, a sostener alimentos, a usar la cuchara y alimentarse por sí mismos. Es todo un espectáculo de sensaciones y logros con un gran potencial educativo y afectivo.

Esta manera de alimentar se llama alimentación perceptiva e involucra a las personas responsables del cuidado infantil ayudando y animando a los niños a comer solos, sin forzarlos, alimentando despacio y pacientemente, experimentando con distintos alimentos, minimizando los factores de distracción de tal manera que comer se transforme en un tiempo de aprendizaje y amor.

ALGUNOS CONSEJOS

NO OBLIGAR NUNCA A COMER A UN NIÑO.

- Hasta los seis meses, **SÓLO PECHO**, ni papillas, ni zumos, ni agua, ni infusiones, ni nada. Excepción si la madre trabaja y no puede o no quiere sacarse leche es mejor adelantar alguna papilla que darle leche artificial, también si entre los 4 y 6 meses pide comida cuando ve comer a sus padres se le puede ir dando algo.

- A partir de los 6 meses empezar a **OFRECER**, sin forzar, otros alimentos, siempre **DESPUÉS DEL PECHO**. El niño empezará a comer antes del pecho cuando lo considere oportuno.

- No suprimir tomas para dar papillas, hasta el año debería mamar al menos 5-7 veces al día y si son más mejor. El niño irá reduciendo tomas hasta mamar 1-2 veces al día pero eso no debería ocurrir antes del año. Excepción si la mamá trabaja se saltará alguna toma, pero ya lo compensará mamando más por la tarde y por la noche. **Y YA LO CREO QUE LO COMPENSA!!!**

SEGUIR DANDO EL PECHO HASTA LOS DOS AÑOS O MÁS.

Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna



Albacete

www.dameteta.com

Consultas :

636 22 43 55

967 51 11 00 (Olvido)

605 89 42 03 (Pepa)

967 21 68 33 (Vicen)

665 13 11 45 (Angela-Hellín)

dametetalactancia@gmail.com

Reuniones mensuales:

1º y 3º lunes de cada mes, excepto festivos escolares, en el salón de actos del Centro Sociocultural del Barrio del Pilar (calle Teruel) de Albacete. 18,00 h

TODOS LOS SERVICIOS SON GRATUITOS

Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna



Albacete



LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA