



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA DE FERROL

## INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA FUTURAS MAMÁS

- A lactación materna é a forma de alimentación que dá aos nenos o mellor comezo posible para a vida.
- O leite materno é único. É un líquido vivo, deseñado especialmente para o bebé e que cambia día a día, mes a mes, para satisfacer as súas necesidades.
- Co apoio e información axeitada, seguro que o logras.

## ANTES DE QUE NAZA O TEU FILLO

O PROFESIONAL SANITARIO ESTARÁ AÍ PARA:

- Falar de como tes previsto alimentar ao teu fillo.
- Explicarche os beneficios da lactación materna para ti e para o teu fillo/a.
- Apoiarte para que o volvas a intentar se no lle deches o peito ao teu fillo anterior.



Busca información e acode a grupos de apoio de nais lactantes na túa zona:

**BBTA - GRUPO DE APOIO Á LACTANCIA  
MATERNA**

FACEBOOK

facebook.com@BBTA

INSTAGRAM

@bbtanaron



Para máis información podes consultar entre outras:

**Asociación Española de Pediatría:**  
<https://www.aeped.es/comitelactancia-materna>

**OMS:** <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es>



# LACTACIÓN MATERNA

## A OMS e o UNICEF recomendan:

- Inicio inmediato da lactación materna na primeira hora de vida.
- Lactación materna exclusiva durante os primeiros seis meses de vida.
- Introducción de alimentos complementarios seguros e nutricionalmente axeitados a partir dos seis meses, continuando a lactación materna ata os dous anos ou máis.

## A LACTACIÓN MATERNA TEN MOITOS BENEFICIOS TANTO PARA O RECÉN NACIDO COMO PARA A NAI E O MEDIO AMBIENTE:

### BENEFICIOS PARA O BEBÉ

- Protección fronte ás infeccións respiratorias, gastrointestinais, otite e incluso infección urinarias.
- Protexe fronte ao Síndrome de Morte Súbita do Lactante
- Reduce a mortalidade infantil.
- O leite materno é unha fonte importante de enerxía e nutrientes para os nenos de 6 a 24 meses. Pode achegar máis da metade das necesidades enerxéticas do neno entre os 6 e os 12 meses, e un terzo entre os 12 e os 24 meses.
- Potencia o desenvolvemento intelectual gracias a que contén componentes específicos que son fundamentais para o desenvolvemento do cerebro.
- Os nenos e adolescentes que foron amamantados teñen menos probabilidades de padecer sobrepeso ou obesidade, alerxias, diabetes, enfermidade celíaca, enfermidade inflamatoria intestinal, hipertensión e cifras altas de colesterol.
- Observouse un mellor desenvolvemento dental con menos problemas de ortodoncia e caries.

### BENEFICIOS PARA A NAI

- Dar lactación materna, queima calorías extra polo que se perde máis rápido o peso gañado durante o embarazo.
- Prevén a hemorraxia postparto, xa que a succión do bebé facilita que o útero recupere o seu tamaño orixinal e diminúe a probabilidade de anemia.
- Diminúe o risco de cancro de mama e de cancro de ovario, e mellora o contido en calcio dos ósos ao chegar á menopausia.
- Produce benestar emocional e proporciona unha oportunidade única de vínculo afectivo nai-fillo.



### BENEFICIOS PARA A SOCIEDADE E O MEDIO AMBIENTE

- É gratis. Supón un aforro económico importante para a familia (leite artificial, biberón, tetinas...)
- Ao diminuír as infeccións e a gravidade das mesmas, redúcense os gastos médicos e os problemas laborais e familiares que ditas enfermidades supoñen para a familia e a sociedade.
- É un recurso natural, non contamina, protexe ao medio ambiente xa que no produce residuos, nin necesita envases nin tratamentos especiais que requiran gasto enerxético nin emisión de CO2.