

Amamentação » O leite materno

O leite humano é o único alimento capaz de oferecer todos os nutrientes que o bebê necessita. Além disso, tem outras características importantes:

- É completo. Até os seis meses de vida, não é necessário complementar com chás, sucos, leites ou água.
- Contém anticorpos, que protegem o bebê contra infecções como diarreia, infecções respiratórias e dos ouvidos.
- É mais fácil de digerir, porque tem uma composição equilibrada para o sistema digestivo do bebê.
- Está sempre pronto, não precisando esquentar, esterilizar, misturar, preparar.
- Não custa nada.
- Protege o bebê contra alergias.
- Diminui a chance do bebê desenvolver mais tarde diabetes e ser obeso, ter asma e câncer na infância.
- É um momento muito importante para a criação de um vínculo entre a mãe e o bebê, transmitindo amor e confiança.

Para a mãe, a amamentação também tem inúmeras vantagens, entre elas a diminuição do risco de câncer de mama e ovário, e da chance de ter diabetes tipo II.