



1.- Lactancia materna

- La leche materna es el mejor alimento que puede tomar el bebé porque es capaz de cubrir por sí sola sus requerimientos de energía y nutrientes hasta los 6 meses.
- La primera secreción que aparece se denomina calostro y es muy rica en proteínas del suero y elementos inmunológicos. A continuación se segrega la leche de transición y posteriormente aparece la leche madura que aporta más grasas y lactosa.
- La leche materna cambia su composición a lo largo del día, a lo largo de la toma y de una madre a otra dependiendo de la alimentación. Por eso **es muy importante que la madre que lacta tenga una dieta completa y variada.**

2.- ¿Y si con la leche del pecho no tiene suficiente?

- La leche materna **es más fácil de digerir** y el vaciado gástrico es más rápido. Por ese motivo, la madre puede pensar que el niño no se queda satisfecho y que su leche no es suficiente.
 - La **curva de crecimiento** es un buen indicador para detectar si el bebé recibe suficiente leche.
- Es normal que el bebé realice entre **8 y 12 tomas al día.**

3.- ¿Qué puedo hacer para tener más leche?

- Cuando el bebé succiona el pezón del pecho de la madre es cuando se ponen en marcha los mecanismos de producción y secreción de la leche. **Cuanto más frecuente sea la estimulación del pezón, más leche tendrá la madre.**
- La madre puede tomar infusiones de plantas que estimulan la producción de leche como el hinojo, el anís verde, el anís estrellado, el eneldo o la o la verbena.

4.- ¿Hasta cuándo puedo darle el pecho?

- La OMS recomienda siempre que sea posible, la lactancia materna **exclusiva hasta los 6 meses de vida.** Y mantenerla hasta que la madre lo desee, una vez introducida la alimentación complementaria.

5.- Lactancia artificial

- Para elaborar las fórmulas infantiles **la industria parte de la leche de vaca y la modifica** para hacerla lo más parecida posible a la leche materna.
- También existen preparados a base de soja o de arroz.

6.- ¿Qué leche puede tomar?

- Las primeras leches infantiles que se utilizan son las **leches de inicio**, preparadas para ser utilizadas como alimento único hasta los 6 meses de edad.
- Posteriormente se utilizarán las **leches de continuación**, diseñadas para ser complementadas con la introducción de otros alimentos en la dieta del bebé. Se pueden dar desde los 6 hasta los 12-18 meses.
- Las **fórmulas de crecimiento** se pueden dar desde los 12 meses hasta los 3 años, llevan menos proteínas y minerales que la leche de vaca, más hierro y vitaminas y el tipo de grasa se parece más al de la leche materna.

7.- ¿Todas las leches del mercado son iguales?

- Todas las leches cumplen las normativas europeas y nacionales pero hay una serie de ingredientes denominados **funcionales** que están recomendados y que sólo encontramos en algunas marcas.