



# LACTACIÓN

m a t e r n a



# O LEITE MATERNO é o mellor alimento para o teu bebé

É **suficiente** para alimentalo **durante os primeiros seis meses de vida**.

É **beneficioso** continuar co **aleitamento, xunto coas comidas complementarias axeitadas**, ata polo menos o ano de idade. Se se desexa, pode continuarse ata o 2º ou 3º ano de idade.

É **beneficiosa** para a nai e para o bebé, tanto prematuro como nado a termo.



## prepárate



Sigue unha **dieta variada e equilibrada**, rica en lácteos, froitas e verduras, peixe e cereais integrais. **Reduce** o consumo de graxas e alimentos ou bebidas azucradas.

**Non fumes nin consumas alcohol.**

**Practica a diario algún tipo de actividade física.** Un dos exercicios máis beneficiosos, sinxelo e fácil de realizar, é camiñar ao aire libre.

**Non te mediques pola túa conta.** Pregúntalle ao teu médico se debes tomar algún suplemento (ácido fólico, iodo...) para prepararte para unha boa maternidade.

Acudir a clases prenatais de preparación ao parto ou grupos de apoio á lactación pode ser beneficioso para ti.



Vantaxes da  
lactación  
materna

para o bebé

## O LEITE MATERNO

**Achégalle todos os nutrientes e auga que necesita** durante os seis primeiros meses de vida.

**É de fácil dixestión e absorción**, polo que o bebé terá menos cólicos, diarreas ou estrinximento.

**Favorece** o desenvolvemento físico, neurolóxico, psicoafectivo e a intelixencia, tanto nos bebés prematuros como nos nados a termo.

**Diminúe** o risco de síndrome de morte súbita do lactante.

**Protéxelo** fronte ás infeccións dixestivas (diarrea, colite...), respiratorias (catarro, bronquiolite, pneumonía...), urinarias, etc. Os bebés aleitados enferman menos que os alimentados con leite artificial.

**Reduce** o risco de padecer asma, alerxias, diabetes, hipertensión arterial, obesidade ou sobrepeso na idade adulta.

Vantaxes da  
lactación  
materna

para a nai



**Diminúe** o risco de hemorraxia, anemia, hipertensión arterial e/ou depresión no posparto.

**Favorece** o apego e o establecemento dun forte vínculo afectivo co bebé.

**Aumenta** o nivel de autoestima e seguridade, por ser unha experiencia emocional moi satisfactoria.

**Mellora** a túa autonomía. O leite materno é a opción

máis cómoda. Non precisa manipulacións nin esterilización, “está sempre á man no envase ideal”.

**Axúdache** a recuperar o peso previo ao embarazo.

**Diminúe** o risco de padecer:

Cancro de mama e de ovario.

Fracturas vertebrais e de cadeira na posmenopausa.



Acude ao teu médico, matrona ou pediatra

<http://dxsp.sergas.es/>

agora que vas ter un bebé **dálle** o mellor **de ti**

LACTACIÓN  
materna

LACTACIÓN  
materna



LACTACIÓN  
materna

LACTACIÓN  
materna



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE SANIDADE  
Dirección Xeral de Saúde Pública



**Galicia**  
camiños de  
concordia