

POR QUÉ LA LECHE MATERNA SIGUE SIENDO EL ALIMENTO IDEAL PARA INFANTES Y NIÑOS/AS PEQUEÑOS/AS DESPUÉS DE LOS 6 MESES

- ❖ **La leche materna es de alta calidad.** Es un alimento nutritivo, rico en energía y de fácil digestión. Contiene los factores que permiten asimilar estos nutrientes.
- ❖ **Los/as bebés que continúan con la lactancia no padecen de hambre.** Con lactancia a demanda, los/as bebés regulan su ingestión. Cuando tienen hambre lloran o hacen sentir su deseo de amamantar. Cuando se introducen otros alimentos con la lactancia siguen en control de cuánto comen. Si no desean un alimento o si la comida es insuficiente, siempre pueden recibir el pecho.
- ❖ **La lactancia ofrece protección.** Los factores anti infecciosos reducen la enfermedad y su severidad. La lactancia continuada después de los 6 meses, aunque sea en pocas tomas, es útil, porque la introducción de otros alimentos expone al bebé a factores infecciosos cuando su sistema inmunológico aún es inmaduro. Aunque las tomas de leche materna se reduzcan a unas pocas diarias, ofrecen resguardo.

- ❖ **La lactancia ayuda a recuperarse de enfermedades.** A veces los/as bebés no desean comer pero sí amamantar. Las madres pueden ofrecer su leche para nutrir y confortar y como terapia.

Los elementos de crecimiento de la leche materna ayudan a reparar el intestino del bebé después de las diarreas (Si los/as bebés se muestran débiles para succionar deben llevarse de inmediato a un centro de salud).

- ❖ **La relación especial entre madre/bebé continúa.**

La lactancia es una experiencia que nutre emocionalmente. Es valiosa y se puede seguir disfrutando más allá de los primeros 6 meses.

La alimentación es responsabilidad de la familia: los padres deben involucrarse.



GLOSARIO

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA: proporcionar otros alimentos y bebidas además de la leche materna. 'Alimentación complementaria' tiene por objeto reemplazar al término 'destete' dado que éste puede interpretarse como la suspensión de la lactancia materna y como la introducción de alimentos sólidos. "Alimentación complementaria" ofrece claridad de que los otros alimentos o líquidos se ofrecen para 'complementar'; no para reemplazar la leche materna.

ALIMENTOS CASEROS: cualquier tipo de alimento que consume comúnmente la familia

BEBÉ MAYOR: bebé de 6 a 12 meses

MICRO NUTRIENTES: vitaminas y minerales

DENSO EN NUTRIENTES: proporciona gran cantidad de nutrientes en un pequeño volumen de alimento/bebida

ALIMENTO BÁSICO: el principal componente del régimen alimentario del hogar; por ejemplo, arroz, maíz, trigo, plátano, papa.

DEAMBULADOR: niño/a pequeño/a que ha aprendido a caminar

NIÑO/A PEQUEÑO/A: niño/niña entre los 6 meses y aproximadamente 2-3 años

DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA A LOS ALIMENTOS CASEROS: UNA TRANSICIÓN CUIDADOSA

OMS y UNICEF recomiendan que la alimentación complementaria sea Oportuna, Nutricionalmente Adecuada, Segura y Proporcionada según la Necesidad¹³.

OPORTUNA. ¿Cuándo comenzar?

La lactancia materna exclusiva es más que suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales de la mayoría de bebés hasta que alcanzan los 6 meses de vida (26 semanas). Hacia los 6 meses se combinan varios hitos en el desarrollo de los/as bebés que les prepara para poder comenzar a consumir alimentos blandos o semisólidos. A menudo ya pueden sentarse, controlar sus cabezas y acercar el alimento a su boca. Su sistema digestivo e inmunológico ha madurado.

A los/as bebés les encanta copiar lo que ven y existe evidencia de que cuando se les permite unirse a comer con el resto de la familia, tienden a consumir más variedad de alimentos.



NUTRICIONALMENTE ADECUADA.

¿Qué alimentos se deben proporcionar?

Entre los 6 - 24 meses, niños y niñas crecen con mayor rapidez y sus requerimientos de energía, vitaminas y minerales aumentan pero sus estómagos aún son relativamente pequeños (30ml/kg peso corporal -como el tamaño de una taza). Durante este período, necesitan alimentos altamente nutritivos, que proporcionen gran cantidad de nutrientes en una pequeña cantidad del alimento (alimentos densos en nutrientes).

ALIMENTACIÓN SEGURA. Preparación y alimentación higiénica.

Al proporcionar a los/as lactantes otros alimentos a los seis meses se los expone a posibles infecciones; las niñas y niños pequeños son especialmente propensos a tener diarrea e infecciones gastrointestinales. La mayoría de los episodios de diarrea infantil se deben a alimentos contaminados⁴. Cuando se proporcionan alimentos a las niñas y niños pequeños es necesario aplicar buenas prácticas de higiene alimentaria.

ALIMENTACIÓN ADECUADA Y SENSIBLE A LAS NECESIDADES.

Al comenzar a proporcionar otros alimentos a las niñas y niños amamantados se requiere de un nuevo patrón de respuesta a las necesidades e interrogantes de

continuado en la página 4

Las referencias citadas en el texto están en la pg. 6 bajo "redes y recursos" y abajo

