

## Benefícios da amamentação materna

A amamentação é a melhor maneira de proporcionar o alimento ideal para o crescimento saudável e o desenvolvimento dos recém-nascidos, além de auxiliá-la na recuperação de seu peso normal.

A recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria é que até o sexto mês de vida, o bebê só receba amamentação exclusiva, isto é, apenas o leite materno.

O leite materno é rico em todos os nutrientes e água, necessários para que o bebê se desenvolva de forma saudável para esse período.

Vale lembrar que é de extrema importância esvaziar toda a mama antes de oferecer o outro peito ao bebê, isto porque a composição do leite se altera durante a mamada, no início ele é mais aquoso, fornecendo água para hidratação da criança, além de proteína e açúcar. O leite do final da mamada é composto em sua maior parte por gordura, sendo que todos são importantes componentes para o ganho nutricional do bebê.

Com todos estes nutrientes disponíveis através do leite, não é necessário e recomendado que se complemente a alimentação da criança com água, sucos e chás, por exemplo. Aguarde após o sexto de mês de vida para iniciar essa nova rotina alimentar ao seu filho.

