

Benefícios do aleitamento materno

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 12 de agosto de 2022

O aleitamento materno é a mais sábia estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução de problemas de saúde infantis. O leite materno é o melhor alimento que um bebê pode ter. É de fácil digestão e promove um melhor crescimento e desenvolvimento, além de proteger contra doenças. Mesmo em ambientes quentes e secos, o leite materno supre as necessidades de líquido de um bebê. O aleitamento materno proporciona diversos benefícios para a criança: Diminui risco de alergias, hipertensão, colesterol alto, obesidade, diabetes, diarreia, infecções respiratórias e mortalidade infantil; Contém nutrientes essenciais para um melhor crescimento e desenvolvimento da criança; Promove melhor desenvolvimento da cavidade bucal, preparando para a mastigação e fala; Proporciona a formação de crianças, adolescentes e adultos mais saudáveis A mulher também é beneficiada a longo prazo. O aleitamento materno ajuda na recuperação pós-parto, diminui as chances de hemorragia, previne contra o câncer de mama, útero e ovários, diminui a chance de doenças, como hipertensão e obesidade, além de diminuir a chance de depressão pós-parto. A partir dos seis meses, deve-se iniciar a introdução da alimentação adequada e saudável para o bebê, além de continuar ofertando o leite materno até os dois anos ou mais.