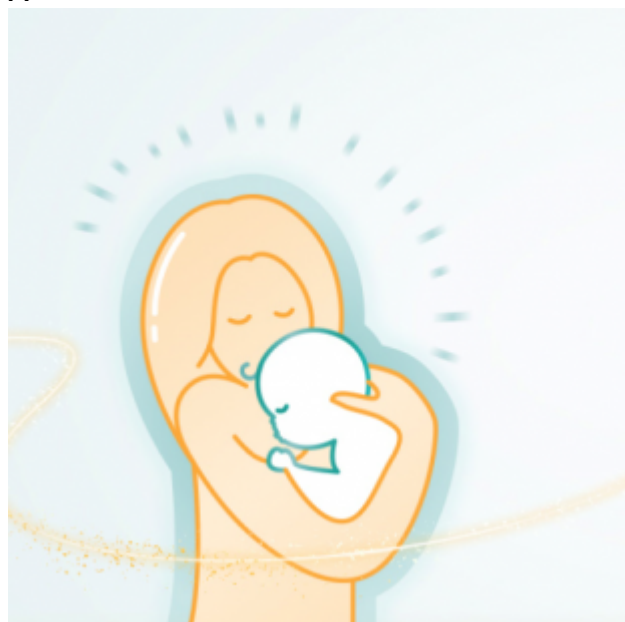


Partilhe Artigo

X

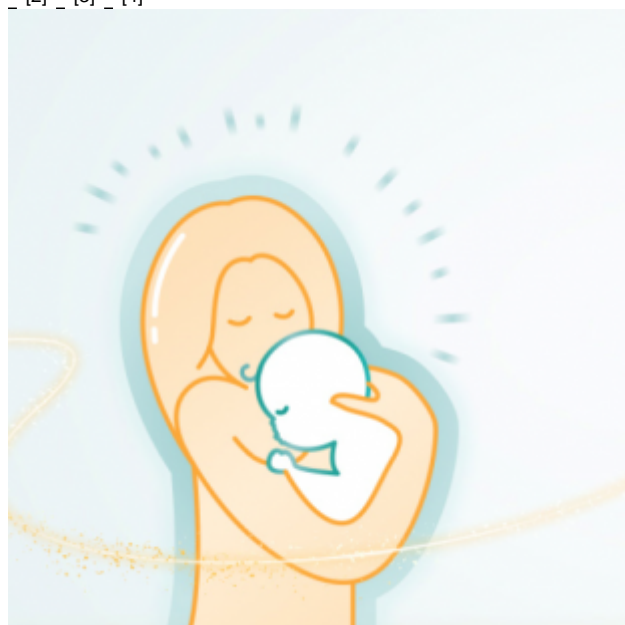


Leite materno, o melhor para o seu bebé!

O leite materno tem tudo a seu favor: satisfaz na perfeição as necessidades nutricionais do bebé e a sua composição vai evoluindo à medida que as semanas e os meses vão passando, de modo a acompanhar o crescimento e desenvolvimento do bebé, bem como as suas crescentes necessidades nutricionais.

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/leite-materno-bom-para-bebe> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Leite materno, o melhor para o seu bebé!

O leite materno tem tudo a seu favor: satisfaz na perfeição as necessidades nutricionais do bebé e a sua composição vai evoluindo à medida que as semanas e os meses vão passando, de modo a acompanhar o crescimento e desenvolvimento do bebé, bem como as suas crescentes necessidades nutricionais.

Sexta-feira, 22 de Abril de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Leite Materno

Quando está a amamentar o seu bebé, está a oferecer-lhe uma refeição completa de três pratos (entrada, prato principal e sobremesa) que vai responder exatamente às necessidades nutricionais do bebé nesta etapa de intenso desenvolvimento que ocorre durante as primeiras semanas de vida. De facto, o leite materno adapta-se em tempo real à evolução do bebé desde o seu nascimento. A prova é que mulheres que têm bebés prematuros produzem leite mais rico em ácidos gordos essenciais de forma a satisfazer as necessidades específicas de maturação cerebral do bebé prematuro.

As três etapas do Leite Materno

A composição do leite materno evolui à medida que os dias, semanas e meses passam:

- Primeiros dias: após o nascimento, o bebé alimenta-se de um "leite" amarelado e espesso que é muito fácil de digerir pelo bebé. Este "leite" é chamado de colostro, um "leite" que a mãe produz desde o segundo trimestre de gravidez. O colostro é rico em proteínas e anticorpos e constitui o alimento ideal para o bebé recém-nascido. Além disso, vai ajudar o bebé a fazer as suas primeiras fezes, chamado de mecónio. O colostro deve ser oferecido ao bebé sem limitação e tão cedo quanto possível. Não se preocupe com a pequena quantidade de colostro produzida (entre 20 e 40 ml por mamada): corresponde precisamente às necessidades de um bebé recém-nascido.
- Do 3º ao 14º dia: o colostro dá lugar ao "leite de transição". Este leite é mais alaranjado e fluido, e é menos rico em proteínas mas mais rico em lactose (açúcar do leite), lípidos (gordura) e cálcio. É este primeiro leite que é comumente referido como "a subida do leite" e que significa que a mãe começa a produzir leite em maior quantidade. Como irá reconhecer que "a subida do leite" está a acontecer? A mãe vai notar que os seus seios vão ficar mais duros e quentes, e até poderá ter uma sensação de "peito a estalar". Nota: Quanto mais amamentar o seu bebé, mais leite irá produzir.
- No final da segunda semana: o seu leite torna-se "maduro". O leite maduro tem uma cor branco-azulada é ligeiramente transparente e contém tudo o que o bebé necessita para o seu crescimento: água, proteínas, hidratos de carbono (90% dos quais na forma de lactose, essencial para o desenvolvimento cerebral), lípidos (incluindo ácidos gordos essenciais), minerais (cálcio, ferro, fósforo, etc.) e todo o tipo de vitaminas. Pode ser recomendado a toma de suplementos de vitamina D (durante a gravidez) e de vitamina K (após o nascimento do bebé). Consulte o seu médico de família ou ginecologista.

Leite Materno: Um "tudo-em-um"

- Por incrível que pareça, o leite materno muda de cor e consistência de semana para semana, mas

também ao longo do próprio dia, e até mesmo durante uma mamada! Desta forma, o leite materno é mais rico em lactose de manhã. A meio do dia torna-se mais rico em lípidos e à noite prevalecem as proteínas. Esta é uma das razões porque é importante deixar o seu bebé mamar quando quiser, tanto na frequência das mamadas bem como na duração das mesmas, de modo a obter um leque de todos os nutrientes de que necessita para o seu crescimento.

- Durante a mamada, o leite materno também se adapta às exigências do bebé. No início, o leite é praticamente transparente e é particularmente rico em água e açúcar para acalmar a fome e sede do bebé. À medida que decorre a mamada, o leite torna-se mais espesso e mais rico em lípidos e proteínas de modo a fornecer a energia necessária ao seu crescimento. No final da mamada, o nível de lípidos no leite aumentou em cerca de 4 vezes de forma a satisfazer o "pequeno glutão". Graças a esta sensação de saciedade, o bebé vai aprendendo a regular o seu apetite. Por esta razão, é tão importante deixar o seu bebé mamar até que ele próprio largue o seu peito, sinal que é o momento para oferecer o outro peito ou simplesmente acabar a refeição!

O leite materno também se adapta à mãe

Está à espera de gémeos? Se sim, não se preocupe com a capacidade do seu corpo para amamentar os dois bebés ao mesmo tempo. No caso de gémeos, a mãe vai produzir praticamente o dobro do leite para amamentar os dois.

Só consegue amamentar num dos seios? Se por alguma razão não for capaz de amamentar num dos seios, o outro seio vai duplicar a sua capacidade de produção de leite. Desde que tenha uma alimentação equilibrada, o seu leite adapta-se perfeitamente às necessidades do seu bebé. Note que beber leite de vaca não vai aumentar a produção do seu leite!

A única regra é deixar o bebé mandar no que toca à amamentação. Confie no seu bebé e em si!

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/leite-materno-bom-para-bebe>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/leite-materno-bom-para-bebe>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/leite-materno-bom-para-bebe&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/capture1.png&description=Leite materno, o melhor para o seu bebé!>

[3] <https://twitter.com/share?text=Leite%20materno%2C%20o%20melhor%20para%20o%20seu%20beb%C3%A9&url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/leite-materno-bom-para-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/leite-materno-bom-para-bebe>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7941>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>