

# SĂNĂTOS LA PIEPTUL MAMEI

## Ce conține laptele matern

Laptele matern este alimentul ideal pentru bebeluș și are o compoziție perfect adaptată în fiecare moment nevoilor lui nutriționale și etapelor lui de dezvoltare.

01



### COLOSTRUL "AURUL LICHID"

Este primul lapte matern, secretat încă din timpul sarcinii și în primele 3-4 zile după naștere.

### LAPTELE DE TRANZIȚIE

Face trecerea de la colostru la laptele matur și se secretă între zilele 4/5 - 10/14 din viața bebelușului.

02



03



### LAPTELE MATUR

Este laptele care asigură creșterea și dezvoltarea bebelușului, acoperind toate nevoile lui nutriționale în primele 6 luni de viață.

## COLOSTRUL - "AURUL LICHID"

- Este primul lapte matern, secretat încă din timpul sarcinii și în primele 3-4 zile după naștere.
- Este produs în cantitate mică (aproximativ 30 ml), dar este extrem de concentrat în nutrienți, anticorpi și factori de creștere. Stimulează sistemul imunitar al copilului, are un efect laxativ ușor, care ajută la eliminarea meconiului și a excesului de bilirubină, prevenind icterul neonatal.
- Apără mucoasa digestivă a nou-născutului de inflamații și împiedică absorbția substanțelor responsabile de alergii.

Organizația Mondială a Sănătății și UNICEF recomandă alăptarea din prima zi de viață, pentru ca bebelușul să poată beneficia de acest prim lapte matern, extrem de bogat în nutrienți și care ferește bebelușul de infecții și boli.

## LAPTELE DE TRANZIȚIE

- Face trecerea de la colostru la laptele matur și se secretă între zilele 4/5 - 10/14 din viața bebelușului, având o compoziție intermediară între cea a colostrului și cea a laptelui matur. El conține în continuare numeroși factori de apărare imunitară.

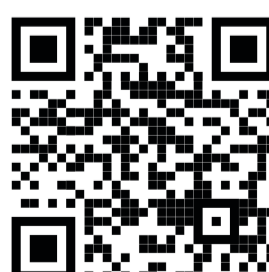
## LAPTELE MATUR

- Este laptele care va asigura creșterea și dezvoltarea bebelușului, acoperind toate nevoile lui nutriționale în primele 6 luni de viață.
- Conține multă lactoză, grăsimi și vitamine din grupul B, foarte importante pentru dezvoltarea sistemului nervos, calciu și fosfor într-un raport optim.
- Este bogat în enzime, factori de creștere și hormoni ce ajută la maturarea tractului gastrointestinal, pregătindu-l pentru un alt tip de alimentație (diversificarea).

## Miracolul laptelui matern

Fiecare mamă produce laptele potrivit pentru bebelușul ei. Laptele matern este personalizat și adaptat continuu la nevoile sugarului. Astfel, când este cald, el are un conținut mai mare de apă, noaptea este mai gras și mai bogat în fier și săruri minerale, iar în perioada puseurilor de creștere el își adaptează compoziția pentru a acoperi nevoile crescute de nutrienți.

Laptele matern poate avea până la 40 de arome diferite, în funcție de dieta mamei, pregătind bebelușul pentru perioada diversificării, când va face cunoștință cu gusturi și texturi noi.



[www.sanatoslapieptulmamei.ro](http://www.sanatoslapieptulmamei.ro)

Pentru orice informații legate de alăptarea și hrănirea bebelușului sună la 0786 176 949.

Material realizat în cadrul programului Sănătos la pieptul mamei - derulat de Asociația SAMAS și UNICEF România.