

Adivina, adivinanza:.....

¿Qué alimento es?

***“Existe hace millones de años
Se puede producir en países
ricos y en países pobres”***

¡¡ ES GRATIS!!

*Las mejores cosas de la vida son gratis:
el amor, la amistad,
el sol, la risa de un niño, de una niña*

- De composición inimitable
- Contiene todos los nutrientes necesarios, para un buen desarrollo y una buena salud
- Se adapta a las necesidades de quien la recibe.
- Tiene sabor dulce
- Se puede producir en cualquier lugar y en cualquier momento.
- Salva vidas
- Se puede fabricar en países ricos y pobres



**¿Cómo se produce
este alimento?**

**En cualquier momento, en
cualquier lugar, en países pobres,
en países ricos.**

**¿Qué beneficios aporta
este alimento?**

**Sus efectos beneficiosos se
prolongan años después de
haberlo consumido**

Protege de enfermedades como:

Infección respiratoria, Otitis, Diarrea, Meningitis, Enfermedad atópica, Asma, Diabetes, Tetania Infecciones gastrointestinales, Apendicitis, Linfoma, Mal oclusión dentaria, Enfermedad de Crhon, Enfermedad tiroidea autoinmune, Esclerosis múltiple, Infecciones del tracto urinario

Favorece El desarrollo visual, y el vínculo afectivo entre quien lo produce y quien lo recibe.

Mejora El coeficiente intelectual.

Protege la salud de quién la produce frente a:

Cáncer de mama, Cáncer de ovario, Osteoporosis Artritis reumatoide, fractura de cadera en edad avanzada.

Previene la tristeza de la soledad

Con el abrazo de la madre a su bebé

Para disfrutar de una buena lactancia es necesario:

*Dar el pecho a demanda, sin seguir un horario rígido. No contar los minutos, dejar que el bebé mame todo el tiempo que necesite y las veces que necesite.

*El bebé no necesita nada más (ni papillas ni zumos, ni agua) hasta los 6 meses. Después de los 6 meses comienza a tomar otros alimentos complementarios además del pecho, pero la lactancia materna puede continuar hasta bien entrado el segundo año y prolongarse si es posible.

*Dar el pecho en posición correcta: la boca del bebé muy abierta, abarcando una porción muy grande del pecho. Casi todos los problemas de grietas, y falta de leche, se deben en realidad, a una posición incorrecta del bebé al pecho.

*Los recién nacidos deben iniciar la lactancia materna lo más pronto posible después del parto.

*En la práctica, casi todas las madres pueden amamantar a su bebé y es igualmente beneficiosa en países ricos y en pobres.

¿Qué alimento es?

**La Leche
Materna**

....¡¡ *Es la leche!!*

**¿Cuánto tiempo se puede tomar este
alimento?**

***La OMS y el UNICEF recomiendan tomarlo
durante los dos primeros años de vida o
más, los seis primeros meses de forma
exclusiva***

Información sobre lactancia materna

En Aragón existe desde el año 1987 la Asociación **Vía Láctea** Grupo de promoción, protección y apoyo a la lactancia materna, integrada por madres y profesionales que de manera desinteresada dedican su tiempo para dar información a las madres que desean amamantar, así como para promocionar y proteger la lactancia materna, siguiendo las directrices marcadas desde de la **OMS** Organización Mundial de la Salud, y **UNICEF** en 1989. Así como de la **Proposición No de Ley 185/02** de las **Cortes de Aragón** de Protección, Promoción y Apoyo a la lactancia materna, aprobada el 12/2/03 y publicada en el B.O.A. el 24 de Febrero de 2003.

Para más información llama a Vía láctea
<http://www.vialactea.org/>

Para más información sobre Lactancia Materna:
Vía láctea ha elaborado la Guía
“Consejos para la Lactancia Materna”
con el apoyo de **UNICEF Aragón**, editada por el
Gobierno de Aragón.
¡Solicítala en tu Centro Sanitario!



La lactancia materna es un derecho de la madre y de su bebé

Para proteger el derecho a la Lactancia Materna, y regular la comercialización de los sucedáneos de la leche materna, en 1981 la **Asamblea Mundial de la Salud**, aprobó el llamado: **“Código Internacional de Comercialización de Sucédáneos de la Leche Materna”**, actualmente el Código Internacional se ha convertido en ley total o parcialmente en cerca de 55 países y en España se regula según Real decreto 1408/1992 de 20 de noviembre, publicado en el BOE de 13 de enero de 1993 - **BOE** de 4 de febrero de 1998, Real decreto 72/1998- BOE 1 agosto 2000, núm. 183/2000

Resumen de los principales puntos del Código Internacional

- 1**-Prohíbe la publicidad de sucedáneos de la leche materna en el sistema de salud o para el público en general.
- 2**-Prohíbe dar muestras gratuitas a las madres embarazadas.
- 3**-Prohíbe los suministros gratuitos o a bajo precio a los hospitales.
- 4**-Prohíbe el contacto entre el personal comercial de las compañías y madres.
- 5**-Las publicaciones dirigidas a las madres no deben ser promocionales, y deben llevar información y advertencias claras y completas.
- 6**-Las compañías no deben hacer regalos a los trabajadores de la salud.
- 7**-Se prohíben las muestras gratuitas para los profesionales de la salud, excepto para la evaluación profesional o para investigación en el ámbito profesional.
- 8**-Las publicaciones para trabajadores de salud sólo contendrán información científica y objetiva.
- 9**-Se prohíben las fotos de bebés y otras imágenes que idealicen en las etiquetas de leche artificial.
- 10**-Las etiquetas de otros productos deben llevar información necesaria para uso adecuado, de una forma que no desaliente la lactancia materna.

Alimentación equilibrada

Recomendaciones de OMS y UNICEF
Declaración Conjunta 1989

Desde el principio

