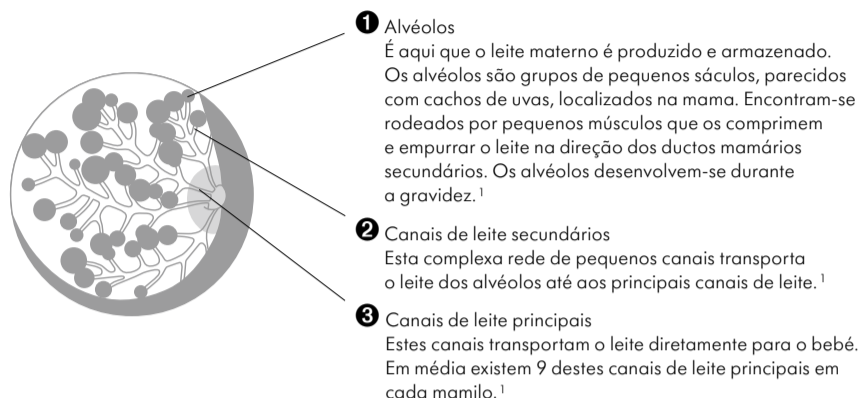


O que torna o leite materno tão extraordinário?

Surpresa! A mama também é um órgão!

As mamas também podem ser chamadas glândulas mamárias, e estas produzem leite materno. No interior de cada glândula mamária, diferentes partes têm papéis distintos na produção e no transporte do leite materno.



O leite materno é um fluido vivo

O leite materno é uma substância viva que se altera para responder às necessidades crescentes e ao desenvolvimento da criança.



O poder do colostro

O precioso colostro e o leite produzido nas primeiras semanas de vida do bebé são diferentes do leite maduro. O colostro poderá não parecer muito em termos de quantidade, porém, está repleto de ingredientes, contendo o dobro das proteínas do leite produzido posteriormente.² Estas proteínas protegem o bebé contra doenças desde o início.³

Uau! As células conseguem mudar!

O leite materno contém células vivas, como células estaminais. Estas células estaminais têm a capacidade de ser «dirigidas» para se transformarem em outros tipos de células, tais como células ósseas, gordas, hepáticas e cerebrais, podendo atuar como uma espécie de «sistema de reparação interno».⁴ Não é incrível?

O seu leite materno adquire o sabor daquilo que come

O leite materno tem um perfil de sabores: Tal como os alimentos ingeridos durante a gravidez dão sabor ao líquido amniótico, também os alimentos ingeridos durante o período de amamentação dão sabor ao leite. Isto poderá mais tarde vir a «programar» as preferências alimentares do seu bebé.⁵



Gravidez



Amamentação



Depois do desmame

O leite materno é a defesa mais natural

O leite materno é a primeira imunização do seu bebé, ajudando-o a combater as doenças.



Milhares de ingredientes

Não há substituto para o leite materno. O leite materno tem milhares de componentes diferentes, tais como proteínas, lípidos, lactose, vitaminas, ferro, minerais, água e enzimas. A grande maioria destes ingredientes não pode ser replicada artificialmente.³

A gordura de que o seu bebé precisa

O leite humano foi concebido especificamente para os bebés humanos. O seu leite contém cerca de 4% de gordura, ao passo que o leite de focas e baleias pode conter até 50% de gordura! As gorduras do seu leite são importantes para o crescimento e desenvolvimento do bebé, e até são antibacterianas.³

Mais de 200 prebióticos

O leite materno contém prebióticos, mais de 200 açúcares complexos (oligossacarídeos) que ajudam a proteger o sistema digestivo de diversos tipos de micróbios.⁶ Nenhuma outra espécie produz tantos açúcares especiais, exceto, talvez, os elefantes!⁷

Mais de 1000 proteínas

Muitas das proteínas no leite materno são proteínas ativas e têm papéis funcionais! Algumas destas proteínas podem ajudar a matar bactérias enquanto outras ajudam a identificar agentes patogénicos. Estas proteínas imunológicas protegem contra os micróbios.^{3,8}

O leite materno apoia o desenvolvimento do cérebro

O cérebro é o órgão mais gordo do organismo! A massa encefálica quase duplica nos primeiros seis meses de vida e, aos dois anos de idade, atinge aproximadamente 80% do tamanho que terá em adulto. O leite materno contém os componentes essenciais para o desenvolvimento ótimo do cérebro.⁹



Cérebro ao nascimento
0,38 kg



Cérebro aos 6 meses
0,64 kg



Cérebro ao 1 ano
0,97 kg



Cérebro adulto
1,45 kg

Leite materno: A perfeita refeição tudo-em-um



É extraordinário: o seu corpo produz todos os nutrientes certos na quantidade e volume corretos de leite para responder às necessidades do seu bebé a cada momento.

Referências

- Hassiotou F et al. Clin Anat. 2013;26:29-48.
- Molinari CE et al. J Proteome Res. 2012;11:1696-1714.
- Jensen RG, editor. Handbook of milk composition. San Diego: Academic Press; 1995. 919 p.
- Hassiotou F et al. Stem Cells. 2012;30:2164-2174.
- Mennella JA et al. Pediatrics. 2001;107:E88.
- Moukharzel S et al. Clin Perinatol. 2017;44:193-207.
- Kunz C et al. Br J Nutr. 1999;82:391-399.
- Beck KL et al. J Proteome Res. 2015;14:2143-2157.
- Dekaban AS. Ann Neurol. 1978;4:345-356.