
Los beneficios del amamantamiento

La leche materna es el alimento ideal para su bebé. Esta contiene la cantidad adecuada de nutrientes. Protege el aparato digestivo del bebé. Protege otros sistemas corporales del bebé y lo ayuda a crecer y desarrollarse.



Lo más sano para el bebé

La leche materna es el alimento ideal para los bebés. Contiene todos los nutrientes que los bebés necesitan para crecer sanos y fuertes.

La leche materna tiene los siguientes beneficios:

- Reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Reduce el riesgo de que el bebé padezca infecciones de oído en su primer año. Esto es en comparación con los bebés que se alimentan con fórmula.
- Contiene ácido docosahexaenoico (DHA, por su sigla en inglés). Se trata de un tipo de grasa. Favorece el desarrollo del cerebro, del sistema nervioso y de los ojos del bebé.
- Contiene muchos anticuerpos. Estos ayudan a combatir las infecciones.
- Reduce el riesgo de que el bebé tenga enfermedades pulmonares.
- Reduce el riesgo de diarrea.
- Reduce el riesgo de que el bebé desarrolle alergias. Los bebés que se alimentan con fórmula tienen más probabilidades de tener alergia a la leche de vaca.

- Reduce el riesgo de que el bebé contraiga resfriados y muchas otras enfermedades.
- Cambia a medida que el bebé crece. Esto satisface las necesidades cambiantes del bebé.

Es importante saber lo siguiente:

- La alimentación solo con leche materna durante los primeros 6 meses le brinda al bebé más de estos beneficios.
- La leche materna acompañada de alimentos sólidos desde los 6 meses hasta el primer año de vida o más brinda mayores beneficios.
- Los bebés alimentados con leche materna tienen menos problemas de salud a largo plazo a medida que crecen. Entre estos problemas se incluyen la obesidad y la diabetes.
- Amamantar brinda el contacto que tanto le gusta a su bebé. Pasar tiempo piel a piel con usted le es calmante y confortante.

Lo más sano para la mamá

Para muchas personas, amamantar resulta una buena experiencia. Crea un estrecho vínculo entre la madre y el bebé. Las personas que amamantan también obtienen beneficios para la salud. Los siguientes son algunos de estos beneficios:

- Tiene la certeza de que el bebé crece fuerte y saludable gracias a la leche materna.
- La leche materna es conveniente. Es un alimento gratuito y puro. Siempre tiene la temperatura justa.
- El amamantamiento ayuda a quemar calorías. Esto la ayuda a perder más rápido el peso del embarazo.
- Amamantar libera las hormonas que contraen el útero. Esto ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal después de haber dado a luz.
- Las madres que amamantan tienen menos riesgo de contraer cáncer de ovario o mama.
- En algunos estudios, se demostró que amamantar reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y artritis reumatoide. Puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Estas incluyen presión arterial alta y un nivel alto de colesterol.
- Amamantar a diario demora el regreso del período menstrual. Esto ayuda a extender el tiempo entre un embarazo y otro.

Muchas personas pueden ayudarle a aprender a amamantar. Una persona especialista en lactancia puede ayudarla. Este profesional es un proveedor de atención médica con capacitación para ayudarla a amamantar. Su enfermera, partera, personal de enfermería con práctica médica, obstetra, pediatra o proveedor de atención médica de familia también pueden ayudarla a aprender a amamantar.

¿Qué implica la lactancia materna exclusiva?

La lactancia materna exclusiva durante, al menos, los primeros 6 meses de vida es lo mejor para su bebé. Pero si debe estar lejos del bebé, puede extraerse leche. Es decir, puede sacar la leche de sus mamas y guardarla en un envase. Hable con el proveedor de atención médica sobre las formas adecuadas de alimentar a su bebé con esa leche.

No debería darle al bebé agua, agua azucarada, fórmula ni alimentos sólidos durante los primeros 6 meses, a menos que el proveedor de atención médica del bebé le indique lo contrario.

El proveedor de atención médica del bebé también puede indicarle vitaminas, minerales o medicamentos para el niño. Los bebés alimentados con leche materna deben recibir suplementos de vitamina D. El proveedor le indicará qué tipo y qué cantidad de vitamina D le puede dar al bebé.

¿Cuáles son los riesgos de una alimentación sin leche materna?

Ya conoce la mayoría de los beneficios de amamantar. Sin embargo, es posible que no sepa por qué es importante darle solo leche materna durante, al menos, los primeros 6 meses.

Cuando el bebé solo consume leche materna, recibe la mejor protección contra problemas de la salud. Amamantar parte del tiempo es bueno. Pero lo mejor es amamantar todo el tiempo.

Darle a su bebé fórmula y otros líquidos puede causar lo siguiente:

- Tener más problemas para amamantar
- Hacer que produzca menos leche
- Hacer que sienta menos confianza al amamantar
- Hacer que amamante con menos frecuencia
- Hacer que deje de amamantar antes de que su bebé tenga 12 meses

Cuándo buscar otras opciones

Alimentar al bebé solo con leche materna es casi siempre la mejor opción. Pero el proveedor de atención médica puede tener motivos para recomendarle que le dé fórmula u otros líquidos. Por ejemplo:

- **El bebé tiene un problema de salud.** Hay casos en los que tal vez deba darle fórmula u otros líquidos. Esto suele ser solo por un tiempo breve. Por ejemplo, su bebé puede necesitarlos si tiene bajo nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia), pérdida de líquidos corporales (deshidratación), o niveles altos de bilirrubina.
- **Usted puede padecer determinados problemas de salud.** Algunas infecciones pueden transmitirse de su piel a la piel del bebé. Incluso pueden transmitirse mediante la leche materna. Las personas con VIH/SIDA o tuberculosis contagiosa sin tratar no deberían amamantar. Las mujeres con lesiones activas en la piel a causa de varicela pueden extraer su leche y alimentar a su bebé. Pero deben evitar que la piel del bebé entre en contacto con las lesiones.

-
- **Usted usa drogas ilegales o bebe alcohol.** Las personas que utilizan drogas ilegales no deberían amamantar. Si pretende consumir bebidas alcohólicas, es mejor que lo haga justo después de alimentar al bebé o de extraerse leche. Puede amamantar o extraerse leche al menos 4 horas después del último trago. Esto le dará tiempo al cuerpo para eliminar el alcohol antes de volver a amamantar y le llegará menos al bebé. La exposición prolongada al alcohol a través de la leche materna puede afectar la salud del bebé. También puede disminuir su producción de leche.
 - **Usted toma determinados medicamentos.** Si toma medicamentos, pregúntele al proveedor de atención médica del bebé si puede amamantar.