

# Beneficios para la mamá al amamantar

REVISADO POR KRISTIE RIVERS, MD, FAAP, PEDIATRA CON CERTIFICACIÓN ACADÉMICA

Los beneficios que tienen los bebés que son amamantados han sido firmemente establecidos, pero ¿sabía que amamantar tiene beneficios a largo plazo también para la mamá?

Durante los primeros días que amamanta, sus intentos iniciales para hacerlo estimulan la liberación de oxitocina, esta es una hormona de la glándula pituitaria que manda una señal a los senos para que “baje” la leche.

La oxitocina también causa que el útero se contraiga y vuelva a su estado que tenía antes del embarazo, para poder prevenir una hemorragia de posparto. Amamantar también estimula la liberación de prolactina; se ha determinado que esta hormona fomenta un estado de calma en la mamá, permitiendo que se pueda relajar y desarrolle un vínculo especial con el bebé durante este tiempo amoroso de cercanía.

Amamantar—sin sustituir la fórmula, alimentos o chupones por el pecho—es también un anticonceptivo natural. Las mamás que le dan biberón al bebé normalmente empiezan a menstruar de nuevo entre 6-8 semanas después del parto, pero una mamá que amamanta puede tener varios meses sin la menstruación, y por esta razón reduce sus posibilidades de un embarazo inesperado. Sin embargo, es importante no depender solo en amamantar como el único método anticonceptivo. Toda mujer es diferente, y si no desea otro embarazo, debe usar otro tipo de control para la natalidad. El reforzar con otro anticonceptivo, proporciona el gran beneficio de proteger el nivel de hierro en la madre.

Amamantar también es una gran manera de perder el peso adicional ocasionado por el embarazo. La producción de leche materna requiere entre 200 y 500 calorías por día, o el equivalente de nadar 30 veces la extensión de una alberca, o de andar en bicicleta de subida por una hora. Los estudios también han mostrado que amamantar ayuda a bajar los niveles de glucosa en la sangre, lo que tiene muchos beneficios, incluyendo la reducción del riesgo de tener diabetes tipo II. Amamantar también reduce el riesgo de que la mamá tenga enfermedades cardíacas, presión alta y ataques cerebrales—y la investigación sugiere que estos beneficios duran por décadas.

En términos de prevención de enfermedades, amamantar reduce el riesgo de la osteoporosis, a pesar del hecho de que el nivel de calcio en la mamá baja mientras amamanta. Los estudios han mostrado que cuando una mamá deja de amamantar, los niveles de calcio vuelven al nivel del pre- embarazo en muchas mujeres y aumenta la densidad ósea.

La investigación ha demostrado que amamantar puede reducir el riesgo de tener cáncer relacionado con las hormonas, incluyendo el cáncer de ovarios y del útero. Aunque no se

---

comprende del todo por qué sucede, algunos investigadores piensan que es debido a que hay menos ciclos de menstruación, lo que naturalmente reduce los niveles hormonales, especialmente de estrógeno, que están relacionados con el tipo de cáncer reproductivo.

Lea más en [www.bundoo.com](http://www.bundoo.com)

## Conclusiones

- Amamantar quema entre 200 y 500 calorías por día.
- Amamantar puede ser un anticonceptivo natural; algunas mujeres que amamantan pueden pasar varios meses sin la menstruación.
- Amamantar reduce los factores de riesgo para tres de los tipos más serios de enfermedades en mujeres: cáncer femenino, enfermedades cardíacas y osteoporosis.
- Amamantar le proporciona a la mamá tiempo regular para relajarse tranquilamente con su recién nacido y formar un vínculo más cercano con él.