

# Lactancia Materna: Producción de la Leche Materna y sus Beneficios

La leche materna es el alimento más sano que le puedes dar a tu hijo.

Contiene todas las vitaminas y nutrientes que necesita tu bebé, y en las cantidades justas. También contiene antibióticos naturales. Estos protegen a tu bebé contra enfermedades como: Infecciones del oído y los pulmones; Diarrea; Y alergias.

La leche materna también reduce el riesgo de que tu bebé tenga: Diabetes; Enfermedades digestivas crónicas; Problemas neurológicos; Y algunos tipos de cáncer.

Amamantar también te beneficia. Cuando amamantas estimulas al útero, ayudando a que vuelva al tamaño original anterior al embarazo. Y, te ayuda a que vuelvas a tener el peso que tenías antes, si comes de manera saludable y eres físicamente activa.

Amamantar reduce tu riesgo del cáncer de mama, útero y ovarios. También fortalece los huesos. Y el contacto de piel-a-piel ayuda a vincularse con tu bebé.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que las madres sólo alimenten con leche materna a sus bebés los primeros seis meses y que continúen amamantando el primer año. Puedes amamantarlo más tiempo si así lo desean tú y tu bebé.

La primera leche que baja del pecho es una sustancia espesa y altamente nutritiva llamada calostro. El calostro es el alimento perfecto para los primeros días de vida de tu bebé. Y tu cuerpo produce la cantidad exacta para el pequeño estómago de tu bebé.

En menos de tres o cuatro días, la succión de tu bebé estimula la hormona de tu cuerpo que le indica que debe producir leche. Esto es cuando “baja” tu leche. Algunas mujeres describen como una sensación de hormigueo en los pezones cuando empieza a fluir la leche.

Quizá tengas o no tengas esta sensación. La leche la provoca con este reflejo que causa que la leche “baje”. Puede ser algo extraño, pero no debe ser incómodo.

Entre más amamanta tu bebé, más leche vas a producir. Este aumento de leche es perfecto para tu bebé, porque durante este tiempo crece el tamaño de su estómago y puede contener más leche.

Alimenta a tu bebé con la frecuencia que quiera tu bebé. Tu cuerpo producirá la cantidad exacta de leche, asegurando que tu bebé reciba lo que necesita para crecer y estar sano.

Al amamantar a tu bebé le estás dando a tu bebé el inicio más sano en la vida.