

Lactancia Materna: Producción y Beneficios de la Leche Materna

La leche materna es el alimento más saludable que puedes darle a tu hijo.

Tiene cada vitamina y nutriente que necesita tu bebé, y en las cantidades adecuadas. También contiene anticuerpos. Esto protege a tu bebé contra enfermedades como: Infecciones de oído y pulmones; Diarrea; Y alergias.

Amamantar también reduce el riesgo de que tu hijo tenga: Diabetes; Problemas digestivos crónicos; Problemas neurológicos; Y algunas formas de cáncer.

Amamantar también te beneficia. Amamantar estimula tu útero, ayudando a que regrese a su tamaño normal como antes del embarazo.

Y puede ayudar a que vuelvas a tu peso de antes del embarazo cuando comes de manera saludable y eres activa.

Amamantar puede reducir tu riesgo de desarrollar cáncer de mama, uterino y de ovarios. También aumenta tu fortaleza ósea. Y el contacto de piel a piel ayuda a que se vinculen tu bebé y tú.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mamás alimenten a sus bebés solo con leche materna los primeros seis meses de vida y que continúen haciéndolo al iniciar la alimentación complementaria al menos dos años. Puedes amamantar más tiempo si así lo desean tú y tu hijo.

La primera leche producida por el pecho es una sustancia nutritiva llamada calostro. Calostro es el alimento perfecto para tu hijo los primeros días de vida. Y tu cuerpo produce la cantidad perfecta para su pequeño estómago.

En tres o cuatro días, la succión de tu bebé estimula la hormona que señala que tu cuerpo produzca la leche materna. Esto es cuando dicen que "te va a bajar la leche." Algunas mujeres describen una sensación de hormigueo en los pezones cuando la leche empieza a fluir.

Tal vez tengas esta sensación, o tal vez no. Esta sensación la provoca la leche con el reflejo de expulsión o "cuando baja". Cuando baja la leche puede ser una sensación extraña pero no debe ser incómoda.

Entre más amamante tu bebé, más leche producirás. Este aumento de dotación de leche funciona perfectamente para tu bebé, porque durante ese tiempo preciso, el estómago de tu bebé crece y puede acumular más leche.

Alimenta tanto y con la frecuencia que quiera tu bebé. Tu cuerpo producirá la cantidad adecuada de leche, asegurando que tu bebé recibe lo que necesita para crecer y ser saludable.

Al amamantar le das a tu bebé el inicio más saludable a su vida.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Lactancia Materna: Producción y Beneficios de la Leche Materna

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

