



Beneficios de la lactancia materna



Descripción general

Al dar a luz, es posible que escuche que amamantar es lo mejor para su bebé. Es natural, es saludable y es una excelente manera para que usted y su bebé establezcan un vínculo afectivo. Veamos por qué es tan beneficioso.

Leche materna

Cuando usted amamanta, le da a su bebé el alimento perfecto. La leche materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés. Al bebé le resulta fácil digerirla. Tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para los seis primeros meses de vida. Y a medida que su bebé crece, estos nutrientes cambian para cubrir las necesidades de su bebé.

Beneficios para la salud del bebé

La leche materna también contiene células, hormonas y anticuerpos que ayudan a que su bebé se mantenga sano. Los bebés que son amamantados tienen menor riesgo de sufrir infecciones en los oídos y en los pulmones. Tienen menos problemas digestivos y de la piel. Tienen menos riesgo de sufrir asma, obesidad, leucemia y diabetes tipo 2. Y tienen menos riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita infantil.

Beneficios para la salud de la mamá

El amamantamiento también tiene beneficios para la madre. Inmediatamente después del parto, desencadena hormonas en su cuerpo que ayudan a que su útero regrese a su tamaño normal. Puede ayudarlo a perder el peso que ha aumentado durante el embarazo. Y puede disminuir su riesgo de sufrir cáncer de seno y de ovario.

Conclusión

El amamantamiento no es ideal para todos. Incluso aunque desee hacerlo, es posible que requiera de cierta ayuda para aprender cómo hacerlo. Hable con su médico para obtener más información acerca de la lactancia materna.