

# Lactancia Materna

La leche de la madre es el alimento que produce la naturaleza para la alimentación del niño. Es un alimento específico para él y lo digiere fácilmente.

La leche materna contiene todas las sustancias que el bebé necesita para su crecimiento y favorece el desarrollo de la inteligencia, característica de la especie humana.

La OMS recomienda:

- Alimentar al niño sólo con leche materna hasta que cumpla 6 meses.
- Continuar con la lactancia materna como mínimo hasta el año, introduciendo poco a poco otros alimentos
- Seguir dando el pecho hasta los dos años y más.



**LACTANCIA MATERNA**  
el camino natural

## Consejos para amamantar con éxito

- Pon a tu niño al pecho en los primeros 30 minutos de su vida.
- Da el pecho a tu hijo siempre que lo pida y todo el tiempo que quiera. Olvídate del reloj.
- Para mantener una abundante producción de leche, amamanta a tu niño de un pecho y ofrécele el segundo cuando el primero se haya vaciado. Inicia la siguiente toma por el pecho que quedó más lleno.
- Hasta los 6 meses tu bebé no necesita ningún alimento además de la leche materna. No le des suero, agua, zumo, ni otro tipo de leche.
- Cuando haya cumplido 6 meses pueden introducirse otros alimentos y seguir dándole el pecho.
- No des a tu hijo chupete porque puede interferir con el aprendizaje de la lactancia materna.

# Beneficios de la lactancia materna

## PARA TI, MADRE

- Favorece una relación muy especial con tu bebé.
- Cada toma es un tiempo de tranquilidad y alegría con tu hijo.
- Las hormonas de la lactancia relajan y facilitan el sueño. Al amamantar a tu niño dormiréis mejor los dos.
- Te da confianza en tu capacidad de cuidar al bebé, aleja la tristeza y la depresión después del parto.
- Amamantar favorece la producción de una hormona -oxitocina- que ayuda a la recuperación del tamaño normal del útero, la pérdida de sangre después del parto es menor y hay menor riesgo de anemia.
- El cuerpo de la madre se recupera mejor después de una larga lactancia.
- Disminuye el riesgo de tener osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.

## PARA VUESTRO HIJO

- La lactancia es fuente de seguridad y consuelo.
- El contacto íntimo, piel con piel, refuerza el vínculo del niño con su madre.
- La leche de la madre es la primera "vacuna" que recibe el niño, los anticuerpos de la leche materna le protegen contra las infecciones.

- Fortalece sus defensas: el efecto se prolonga después de terminar la lactancia.
- Tiene menor riesgo de: alergia a los alimentos, diarrea, infección respiratoria, bronquitis, neumonía, otitis, eczema, asma y diabetes infantil.
- Contiene todos los elementos necesarios para el desarrollo correcto del cerebro y del sistema nervioso.
- La lactancia materna se relaciona con menor riesgo de muerte súbita infantil.
- Se forman mejor los huesos del paladar, las mandíbulas y los dientes.
- Ofrece protección frente a osteoporosis y enfermedades degenerativas vasculares.

## PARA VUESTRA FAMILIA

- Nadie tiene que levantarse por la noche a preparar nada.
- Las vacaciones son más cómodas, se puede dar de mamar a vuestro hijo en cualquier lugar, la leche está siempre a la temperatura justa.
- Es más fácil criar a un niño sano. Los niños alimentados al pecho tienen menos ingresos hospitalarios.

## El embarazo es el momento de preparar la lactancia

### Es una habilidad que se aprende

- Habla con mujeres que hayan dado el pecho con éxito y relaciónate con madres que estén amamantando para que te sirvan de apoyo.
- Lee durante el embarazo un buen libro de lactancia, aprenderás las condiciones para una lactancia feliz y te ayudará a prepararte emocionalmente.
- Ponte en contacto con tu matrona y con organizaciones de apoyo a la lactancia materna.
- Cualquier mujer puede amamantar a su hijo, independientemente del tamaño del pecho y la forma del pezón.

