



La Leche Materna más que un alimento para tu Bebé.

**Obst. Milagros Paz Cárdenas IBCLC
Consultora Internacional en Lactancia Materna
Directora de Milagro de Vida**

“La lactancia materna es la primera oportunidad que tiene una mujer para asegurar la salud, bienestar y felicidad que toda madre desea para sus hijos”

La Liga de la Leche

OMS

El calostro es el alimento perfecto para el recién nacido, y su administración debe comenzar en la primera hora de vida.

Se recomienda la lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida.

Después debe complementarse con otros alimentos hasta los dos años o más.



Beneficios

- No requiere combustible
- No requiere transporte
- Viene en el mas lindo “envase”
- Es ecológica
- Ahorro de recursos

Es específica

La leche materna es el alimento natural por excelencia y es específico para nuestra especie. Su composición varía de acuerdo a los requerimientos del bebé, según su crecimiento y desarrollo.



Beneficios



- Se digiere fácilmente y no causa estreñimiento
- Amamantar reduce el riesgo de muerte súbita del lactante
- Mejor agudeza visual
- Menor riesgo de maltrato

Beneficios



- Favorece el óptimo desarrollo cerebral del niño y niña.
- Protege de ciertas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, sobrepeso, obesidad y otras enfermedades a futuro.

Beneficios

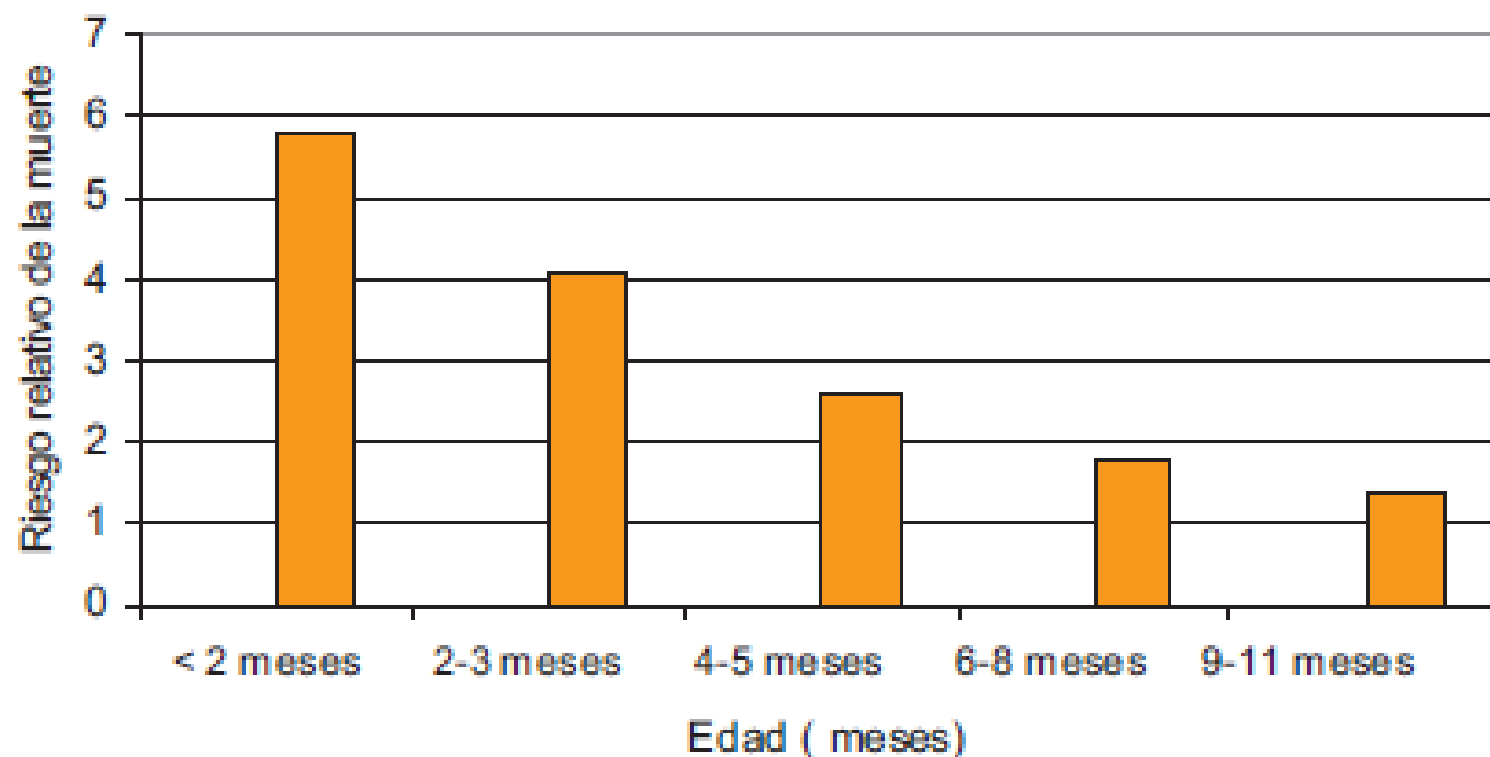


- Contribuye a mantener al bebé hidratado durante la enfermedad y fortalece su sistema inmunológico
- Reduce los riesgos de alergia.
- Promueve la adecuada dentición y el desarrollo del habla.
- Protege contra la diarrea, la gripe, la neumonía y otras enfermedades que pueden llevar a la muerte.

“Los niños y niñas amamantados durante 6 a 9 meses tienen un coeficiente intelectual que supera en 6 puntos al de los niños y niñas amamantados durante menos de un mes”.

Kramer, M.S. et al. Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. Arch Gen Psychiatry. 65 (5): 578-84 (2008).

Figura 2: Los bebés no amamantados mueren más por enfermedades infecciosas



Fuente: WHO Collaborative Study Team on the Role of Breastfeeding on the Prevention of Infant Mortality. Effect of breastfeeding on infant and child mortality due to infectious diseases in less developed countries: a pooled analysis. Lancet; 355:451-455 (2000).

Estudios

- Las lactancias prolongadas están relacionadas con escalas menores de ansiedad en el adulto. (Bushnell, 1977) (Hawkins, 1975)
- La lactancia ayuda a los niños a tener una transición gradual a la niñez, pues les ayuda a aliviar frustraciones, choques, golpes y tensiones diarias. (Baumgartner, C. 1984).

Estudios

Un estudio que se hizo específicamente con bebés de lactancias prolongadas, mostraron un mayor ajuste social y con tendencias de menores desórdenes de conducta en relación con la mayor duración de la lactancia (Ferguson, 1987).

Estudios

Los niños con mayor apego en la infancia no exhibieron conductas asociadas con temor a ser abandonados cuando sus madres dejaban la habitación. El niño aceptaba la separación porque sabía que su madre sería accesible si la necesitara. Las madres que amamantaron menos tiempo tenían niños que lloraban más cuando se separaban de ellos (Stayton, 1973).

- Previene el embarazo, durante los primeros seis meses siguientes al parto, sólo si existe lactancia materna exclusiva día y noche y ausencia de menstruación.
- Reduce el riesgo de hemorragia después del parto.

Beneficios



- Reduce el riesgo de cáncer de mama
- Reduce el riesgo de osteoporosis y osteopenia
- Reduce el riesgo de cáncer de ovario
- Fortalece la confianza y seguridad de la madre

Beneficios



- La madre recupera más rápidamente su peso anterior al embarazo y reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Beneficios



**Amamantar ayuda a promover el vínculo
entre la madre y el niño**



Los primeros meses son de transición y el bebe necesita ir adaptándose, necesita cubrir necesidades como son las de estar muy cerca de su madre, sentir la seguridad de su presencia, el calor de su piel, escuchar los latidos de su corazón, y el timbre de su voz.

Una mujer que amamanta produce oxitocina, conocida también como "la hormona del amor", ya que despierta en la madre una sensación de bienestar y sentimientos muy fuertes de cuidar, amar y proteger a su bebé, respondiendo mejor a las necesidades de su bebe.

Los bebés amamantados, por su parte, se convierten en niñas y niños sanos, independientes, de autoestima alta, seguros de sí mismos, cariñosos, inteligentes y felices.





Gracias



**“El amamantar
es un derecho”**

Obst. Milagros Paz Cárdenas IBCLC
Consultora Internacional en Lactancia Materna
Directora de Milagro de Vida