

E-blast: Lactancia Materna

La lactancia materna es el proceso natural mediante el cual una madre alimenta a su bebé con leche producida por sus glándulas mamarias. Esta es la mejor forma de alimentar a los bebés, ya que aporta nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo físico, entre ellos: grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y anticuerpos. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los infantes sean amamantados de manera exclusiva los primeros seis meses de vida y que esta alimentación sea complementada con otros alimentos hasta los dos años o más.

Beneficios de la lactancia:

Para el bebé

- Es el alimento que mejor se adapta a sus necesidades, el más equilibrado y el de más fácil digestión. Además, está siempre disponible, tanto en cantidad como en temperatura.
- Aporta protección frente a diversas infecciones, como infección de oído, digestivas, respiratorias.
- Disminuye el riesgo de alergias y de algunas enfermedades como la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial o la enfermedad celíaca.

Para la mamá

- Facilita la contracción del útero después del parto y disminuye el riesgo de hemorragias e infecciones posparto.
- Estimula el apego entre mamá y bebé.
- Ayuda a reducir el peso adquirido durante el embarazo.
- Reduce el riesgo de padecer de cáncer de mama y ovarios.

Referencias:

<https://www.quironsalud.com/hospital-madrid/es/servicios-medicos/ginecologia-obstetricia/unidad-obstetricia/informacion-gestantes/beneficios-lactancia-materna>