

Beneficios de la lactancia materna para el bebé

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

El éxito en la lactancia materna radica en los siguientes puntos:

- Estar convencida de querer dar el pecho.
- Ofrecer el pecho a demanda, tan pronto como el niño esté dispuesto a mamar y no solo cuando lllore.
- Facilitar el inicio espontáneo de la lactancia manteniendo un contacto piel con piel desde el primer momento, incluso aunque el bebé no tenga intención de mamar.
- Conocer la técnica correcta: boca bien abierta abarcando areola y pezón, cara del bebé mirando al pecho y su abdomen junto al de la madre.
- Será importante estar cerca de él todo el tiempo posible.
- El uso inadecuado de biberones de leche artificial en los primeros meses de vida hace que se dejen de obtener numerosos beneficios propios de la lactancia materna.

Beneficios de la lactancia materna para la madre

- Facilita la contracción del útero tras el parto y disminuye el riesgo de hemorragia e infecciones posparto.
- Previene la depresión posparto.
- Puede reducir la incidencia de cáncer de mama y ovario.
- No supone gasto económico.

Beneficios de la lactancia materna para la sociedad.

- Supone un ahorro económico.
- Protege el medio ambiente.
- Reduce el riesgo de consultas y hospitalizaciones por infecciones en los lactantes.

En cualquier caso, el personal sanitario le apoyará en su decisión sobre la forma de alimentar a su hijo

Lactancia materna lo ideal para tu hijo para tu hijo es bueno para ti.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la alimentación exclusiva al pecho los primeros seis meses de vida del niño y continuar el amamantamiento junto con otros alimentos hasta los dos años o más.

Para más información remitirse a:

- Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia:

<http://www.ihan.es/>

- Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría:

<http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm>

Organización Mundial de la Salud:

<http://who.int/topics/breastfeeding/en/>

WABA (World Alliance for Breastfeeding Action):

<http://www.waba.org.my/>

La Liga de la Leche:

<http://www.laligadelaleche.es/>

Mamar-la webica:

<http://www.infodoctor.org/gipi/lawebica.htm>

ANTE CUALQUIER DUDA PUEDES CONTACTAR CON TUCENTRO DE SALUD, Y CON LOS GRUPOS DE APOYO MÁS CERCANOS A TU ZONA:

- GETAFE: Asociación **GETALMA** (Tfno: 668867878).
- LEGANÉS: Asociación **CRianza** (Tfno. 651488352 – 655269474)
- PARLA: Asociación **PARLACTA**
- PINTO: Asociación **MAMALUNA** (Tfno. 605-796913 y 660-748683)

¿Ya has decidido cómo alimentar a tu hijo?

Una información completa te ayudará