



Lactancia materna



¿Cómo producir suficiente leche?

- Darle al bebé leche a libre demanda, y no restringir el tiempo que dure la tetada.
- Dar de mamar en una posición cómoda.
- Durante los primeros 6 meses dar sólo pecho y nada más. No dar agüitas ni otros líquidos al bebé.
- No introducir en la boca del bebé chupones, ni chupetes .
- La mamá debe comer un poco más de lo acostumbrado y debe tomar más líquidos.
- La mamá debe estar relajada y tener actitud positiva sobre la lactancia materna.
- Entre más mame el bebé, más leche produce la mamá.

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo
Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional
y Desarrollo Comunitario

¿Qué es la lactancia materna?

La lactancia materna exclusiva hace referencia a que un bebé sólo recibe leche del pecho de su mamá, directamente o extraída, sin recibir ningún otro tipo de líquidos (ni siquiera agua) o algún tipo de sólidos.

La leche materna es el alimento idóneo para el crecimiento y el desarrollo sano de un bebé menor de 6 meses de edad.

Se recomienda que durante los primeros 6 meses de vida el bebé se alimente con lactancia materna exclusiva, y complementarla con otros alimentos a partir de los 6 meses hasta los 2 años de edad. Si la mamá y el niño lo desea la lactancia puede extenderse más allá de los 2 años.

Beneficios

La lactancia materna proporciona diversos beneficios inmediatos y a futuro tanto para el bebé, la madre y el medio ambiente.

Beneficios de la lactancia para el bebé

- Es el alimento ideal para promover el desarrollo y crecimiento óptimo.
- Tiene la cantidad de líquido y electrolitos para mantenerlo bien hidratado.
- Es fácil de digerir por el bebé y causa menos estreñimiento que las fórmulas infantiles.
- El tipo, contenido y calidad de proteínas, azúcares, grasas y minerales son adecuados para el bebé.
- No existen errores en la preparación, ni se contamina ya que no existe manipulación en su preparación.
- Asegura una adecuada nutrición.
- Contiene factores protectores contra infecciones y enfermedades (diarreas, infecciones respiratorias, dermatitis, asma, enfermedades crónicas y caries).
- Tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc. Entendiendo como biodisponibilidad a la proporción de un nutriente que nuestro organismo absorbe de los alimentos y que se utiliza para las funciones corporales normales.
- Siempre está disponible a la temperatura adecuada.
- Ayuda a la formación de los dientes y del desarrollo de los músculos de la cara, que se ejercitan a través de la succión.
- En la edad adulta hay menor probabilidad de presentar enfermedades como sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2.

Beneficios de la lactancia para la mamá

- Robustece el vínculo madre e hijo.
- Se disminuye la pérdida de sangre postparto y ayuda a que el útero vuelva a su tamaño habitual.
- Tienden a perder el peso adquirido durante el embarazo más rápidamente.
- Reduce el riesgo de padecer cáncer de ovario y de mama.
- Disminuye la probabilidad de embarazo.
- Aumenta la autoestima de la mujer.
- Favorece la economía familiar ya que es gratis, ya que no se compra leche y biberones.
- Reduce el riesgo de padecer cáncer de ovario y de mama.

Leche materna contra fórmulas infantiles

Beneficios	Leche materna	Fórmula infantil
Contaminantes bacterianos	No ✓	Poco probable ✓ X
Factores anti-infecciosos	Sí ✓	No X
Factores de crecimiento	Sí ✓	No X
Proteínas	Cantidad correcta y de fácil digestión ✓	Cantidades muy elevadas y de difícil digestión X
Grasas	Suficientes ✓	Insuficientes X
Hierro	Fácil absorción ✓	Difícil absorción X
Vitaminas	Sí ✓	Existen diferencias en el contenido ✓ X
Contiene agua de forma natural	Sí ✓	No X
Probabilidad de infecciones por manipulación	Muy poco probable ✓	Muy probable X
Alergias o intolerancia a la leche	No ✓	Sí X
Creación de vínculo afectivo madre-hijo	Sí ✓	No X
Ocasiona problemas con la dentición	No ✓	Sí X
Problemas con el lenguaje	No ✓	Sí X
Costo	Gratis ✓	muy elevado X