

¿por qué
amamantar?



Existen sólidas bases científicas que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa para el bebé y la madre y para la sociedad en todos los países del mundo. La lactancia materna es la forma mejor y más saludable de nutrición, porque el bebé puede regular su composición según sus necesidades. La leche materna se digiere fácilmente, contiene los nutrientes apropiados en cada momento junto a otras muchas sustancias necesarias para el desarrollo del sistema inmunitario de la criatura, enzimas para el tubo digestivo, endorfinas para la relajación y el sueño, hormonas, etc.

Durante el primer año, el niño y la niña dependen de la leche de su madre para evitar infecciones. Los bebés que se alimentan artificialmente acuden al hospital más a menudo que los bebés que toman leche materna porque les falta la protección que proporciona la lactancia materna.



La leche materna favorece el desarrollo intelectual y facilita el establecimiento de flora bacteriana bifida saludable que protegerá el digestivo del lactante y en su vida adulta. Y, además, permite un vínculo afectivo entre la madre y su bebé, constituyendo una experiencia especial, singular e intensa.

Por todas estas razones y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda:

«La alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de la vida de los bebés y continuar dando el pecho, junto con las comidas complementarias adecuadas, hasta los 2 años de edad o más».

Beneficios para el bebé

Los bebés alimentados con leche materna están menos expuestos durante el período de lactancia a catarras, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, meningitis, infecciones de orina, enterocolitis necrotizante o síndrome de muerte súbita del lactante, mientras el bebé está siendo amamantado y, además, protege frente a enfermedades futuras como: asma, alergia, obesidad, enfermedades inmunitarias como la diabetes, la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa, algunas formas de cáncer y arterioesclerosis o infarto de miocardio en la edad adulta. Asimismo, estudios recientes han comprobado el efecto protector de la lactancia materna frente a varios tipos de cáncer en la infancia.

Beneficios para la madre

Amamantar:

- Acelera la recuperación del útero y protege frente a la anemia tras el parto.
- Moviliza las grasas de reserva acumuladas durante el embarazo, especialmente alrededor de los muslos y de las nalgas y se favorece la recuperación de la silueta al reducir la circunferencia de cadera.

- Facilita la relajación de la madre gracias a las hormonas que se segregan al amamantar.
- Disminuye la incidencia de la osteoporosis y fractura de cadera en edad avanzada.
- Disminuye la incidencia del cáncer de mama, de ovario y de útero.
- Disminuye el riesgo de artritis reumatoide.
- Mejora la autoestima de la madre y su criatura y previene la tristeza de la soledad.

Beneficios para la familia y la sociedad

La lactancia materna ahorra recursos naturales, no contamina el medio ambiente y no necesita gastar en fabricar, envasar ni transportar.

- Y, además, debido a la menor incidencia de enfermedades, los niños y las niñas amamantados ocasionan menos gastos a sus familias y a la sociedad en medicamentos y utilización de servicios sanitarios y originan menos pérdidas por absentismo laboral de su madre y padre.