

Lactancia Materna: Beneficios para los bebés, las madres, y la sociedad ¹

Claudia Peñuela y Jennifer Hillan²

La lactancia es la mejor forma de alimentar a un recién nacido. Aunque la fórmula para bebés es una manera cómoda de alimentar a los bebés, la lactancia tiene varias ventajas para todos—los bebés, las madres, y la sociedad.

Beneficios para los bebés

La leche materna contiene un balance ideal de nutrientes como grasa, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. La leche materna es fácil de digerir y además satisface las necesidades nutricionales de los bebés.

La lactancia ayuda al crecimiento y desarrollo de la mandíbula y dentadura futura del bebé y puede reducir las posibilidades de desarrollar caries dentales más adelante.



La lactancia ayuda a los bebés a desarrollar un sistema inmune bueno y fuerte. La leche materna contiene calostro, el cual tiene anticuerpos que ayudan a proteger contra las infecciones. Esto ayuda particularmente a reducir el riesgo de enfermedades infecciosas (por ejemplo, infecciones del oído, respiratorias, gastrointestinales, y la meningitis), así como contra las alergias, el eczema, y el asma. Además, puede reducir el riesgo de obesidad y diabetes juvenil. Dado que la leche materna es

un alimento natural, la mayoría de bebés no son alérgicos a la proteína y pueden digerirla mejor que la fórmula para bebés.

La lactancia podría ayudar a un mejor coeficiente intelectual, (esto es una prueba que mide la inteligencia general del niño) y también podría mejorar su función visual. La lactancia ha resultado en menores incidentes del síndrome de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). Finalmente, la lactancia ayuda a los recién nacidos a sentirse más seguros y cómodos por la cercanía y el contacto físico regular.

Beneficios para los bebés prematuros y de bajo peso

La lactancia ayuda al desarrollo del sistema nervioso y contribuye al mejoramiento del sistema inmunológico de los bebés prematuros. Además, la lactancia reduce el tiempo en el hospital haciendo disminuir así los costos médicos.

Beneficios para las madres

Las madres tienen lista amplia de beneficios por la lactancia:

- Ayuda a las madres a recuperar más fácil la forma y el peso del cuerpo a diferencia de las madres que alimentan

1. Este documento FCS8726-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado por primera vez como *Beneficios de la Lactancia* en abril de 2002. Revisado agosto 2009. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Jennifer Hillan, asistente in., Colegio de Medicina; Universidad de la Florida; Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.

con fórmula (esto se debe a la producción de leche, que es una actividad que requiere el uso promedio de 200–500 calorías por día)

- Ayuda a que el útero recupere el tamaño que tenía antes del embarazo
- Disminuye el riesgo del sangrado pos parto
- Pospone el retorno del ciclo menstrual para 20–30 semanas, lo cual podría reducir el riesgo de anemia y de quedar embarazada
- Puede reducir el riesgo de cáncer de seno/ovarios y diabetes tipo-2
- Reduce el riesgo de la osteoporosis pos menopausia
- Es práctico para las madres porque no tienen que comprar, preparar y mezclar la fórmula
- Ahorra tiempo y dinero, la leche materna está disponible inmediatamente cuando el bebé tiene hambre
- Permite a las mamás descansar mientras el bebé esta recostado
- Crea un lazo fuerte entre la madre y el bebé
- Permite a la madre descansar si se ha sacado la leche; el padre u otros cuidadores pueden ayudar con alimentar al bebé



Beneficios para la sociedad

- Reduce los costos del cuidado de la salud que son pagados por los seguros, la asistencia del gobierno y las familias
- Disminuye los días de permiso que la mujer pierde en el trabajo para el cuidado de los niños enfermos
- No requiere de energía como si la requiere la fórmula infantil para su preparación
- Es menos dañina para el ambiente porque la lactancia no requiere de

empaque o energía que es común en la preparación de fórmulas para bebés

Tenga en cuenta que la mujer tiene derechos para lactar a su bebé. Para aprender más acerca de las leyes sobre la lactancia, en la Florida, visite <http://www.Illi.org/Law/Bills14.html>.

¿Quiénes NO deben lactar?

Madres con una dieta inadecuada o alguna condición médica como HIV o AIDS, uso de alcohol o drogas o ciertos tipos de medicina. ¡Ellas deben usar fórmula para alimentar a sus bebés! Asegúrese de hablar con la persona encargada del cuidado de su salud cuando tome esta decisión tan importante.

Algunos consejos para lactar

- ✓ Los bebés digieren bien la leche materna, entonces amamante a su bebé tan frecuentemente como quiera.
- ✓ Seque sus pezones después de alimentar para prevenir resequeidad y dolor.
- ✓ Beba mucha agua y líquidos.
- ✓ Continúe tomando la vitamina prenatal
- ✓ Mantenga una dieta saludable.
- ✓ Lacte tanto como usted pueda. Entre más prolongue el tiempo de lactancia será mejor para su bebé.

Referencias y Recursos

<http://www.lalecheleague.org>
<http://www.womenshealth.gov/Breastfeeding/index.cfm?page=home>
<http://www.4woman.gov/breastfeeding/index.cfm/index.cfm?page=227>
<http://www.fda.gov/opacom/lowlit/feedbby.pdf>
<http://www.cdc.gov/breastfeeding/>
<http://www.fns.usda.gov/wic/>