

# Lactancia materna: beneficios para usted y su bebé

Probablemente ya oyó el mensaje: cuando se trata de alimentar a su bebé, "dar pecho es mejor". Sin embargo, los estudios demuestran que las mujeres aprecian detalles e información científica sobre los beneficios de la lactancia y la leche materna. Las mujeres que entienden los beneficios tienden a amamantar por periodos de tiempo más largo. En este folleto informativo se explica por qué.

## ¿Por qué la leche materna es especial?

La leche de la madre es especialmente valiosa para la salud del bebé. La leche de fórmula para lactantes comprada en las tiendas proporciona nutrición, pero solo la leche materna:

- Contiene anticuerpos, sustancias que ayudan a su bebé a resistir las enfermedades
- Proporciona un equilibrio perfecto de nutrientes para ayudar a su bebé a crecer y desarrollarse, y es fácil de digerir
- Protege a su bebé contra las alergias

Las cualidades especiales de la leche materna se traducen en una mejor salud para los bebés ahora y en los años por venir.

## ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Decida si la lactancia materna o la extracción de leche funcionará para usted y su bebé.
- 2 Cree un plan para adaptar la lactancia materna o la extracción de leche en su vida.
- 3 Obtenga ayuda de un asesor en lactancia si es necesario.

## ¿Cuáles son los beneficios?

Cientos de estudios científicos demuestran que la lactancia materna puede beneficiar a su niño en cada etapa.

### Beneficios a corto plazo

Los estudios han demostrado que, en comparación con los bebés alimentados con leche de fórmula, los bebés que reciben leche materna tienen:

- **Menos infecciones de oídos:** 23% menos infecciones entre los bebés que recibieron leche materna y 50% menos infecciones entre los bebés que amamantaron por lo menos 3 meses.
- **Menos infecciones pulmonares y problemas respiratorios:** 27% menos infecciones entre los bebés que recibieron leche materna y 72% menos hospitalizaciones por problemas respiratorios entre los bebés que amamantaron por lo menos 4 meses.
- **Menos vómitos:** 64% de menos episodios
- **Menos diarrea:** 53% menos hospitalizaciones relacionadas con la diarrea.
- **Menos infecciones en general y menos visitas al hospital en su primer año de vida:** 30% menos hospitalizaciones durante los meses que el bebé recibió leche materna.
- **Una menor posibilidad de muerte a causa del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS):** 36% menos muertes entre los bebés que amamantaron y 50% menos muertes entre los bebés que amamantaron por 1 mes o más.

### Beneficios a largo plazo

En comparación con los bebés alimentados con leche de fórmula, los bebés que recibieron leche materna muestran una mayor inteligencia. También tienen menos probabilidades de:

- **Desarrollar leucemia durante la niñez:** 15% a 19% menos probabilidad
- **Desarrollar asma durante la niñez:** 27% menor riesgo de contraer asma entre los bebés que amamantaron los 3 primeros meses (40% menor riesgo cuando hay historial de asma en la familia)
- **Desarrollar diabetes tipo 1 o tipo 2:** 19% a 27% menor riesgo de contraer diabetes tipo 1 entre los bebés que amamantan por lo menos 3 meses.
- **Desarrollar dermatitis atópica:** los bebés lactantes tienen la mitad de las probabilidades de tener esta condición médica crónica y causante de comezón en la piel.
- **Tener sobrepeso u obesidad durante la adultez:** bebés tienen 42% menor probabilidad de contraer esta afección
- **Tener sobrepeso o ser obesos al ser adultos.**
- **Tener alergias.**
- **Tener presión arterial alta y niveles altos de colesterol durante la vida.**

## Beneficios para los bebés prematuros y aquellos con ciertos problemas de salud

La leche materna es lo mejor para casi todos los bebés. Para los bebés prematuros y aquellos con ciertos problemas de salud puede ser especialmente útil. En un estudio realizado con bebés en una **unidad de cuidados intensivos neonatales** (NICU, por sus siglas en inglés), la alimentación con leche materna:

- **Redujo drásticamente el riesgo de enterocolitis necrosante, (NEC, por sus siglas en inglés)**, que es una condición médica intestinal peligrosa que a menudo se observa en los bebés en la NICU.
- **Ayuda a los bebés a desengancharse de la nutrición por vía IV** (nutrición proporcionada a través de una vena) más rápido.
- **Reduce la cantidad de infecciones contraídas en el hospital** a la mitad
- **Mejora la visión.**
- **Mejora el desempeño del cerebro y en las pruebas de aprendizaje.**

## La lactancia también protege a la madre

La lactancia o proveer la leche materna extraída también protege a la madre en largo y corto tiempo al mejorar la salud maternal.

- **La lactancia materna también es buena para su salud.** Está relacionada con tasas más bajas de depresión posparto, diabetes tipo 2, cáncer de mama y cáncer de ovario. También ayuda a proteger la salud de los huesos y ayuda a su cuerpo a recuperarse del embarazo. Por ejemplo, las madres en período de lactancia materna suelen tener menos sangrado después del parto, y les resulta más fácil regresar al peso que tenían antes del embarazo.
- **Menos episodios de depresión postparto.** Las mujeres que dan de lactar exclusivamente, tienen menos casos de depresión postparto. También hay una relación entre la depresión postparto y el destete temprano. Por favor hable con su proveedor de atención médica sobre sus preocupaciones sobre la depresión para determinar las mejores opciones de tratamiento.

- **Menos casos de cáncer de la mama o cáncer de ovario.** Las mujeres que dan de lactar tienen un menor riesgo de contraer cáncer por un 4% por cada 12 meses que dan de lactar. Más de 12 meses de lactancia está asociada con un 28% a 30% de disminución en cáncer de la mama o cáncer de ovario.
- **Mejora en la salud metabólica.** Con por lo menos 1 mes de lactancia, existe un riesgo menor de desarrollar diabetes tipo 2 más tarde en la vida. Este riesgo disminuye de 4% a 12% por cada año de lactancia en madres que no tienen un historial de diabetes gestacional. También existe un riesgo menor de obesidad maternal.
- **Mejora en la salud cardiovascular.** Cada lactancia está asociada con un riesgo menor de hasta un 10% de desarrollo de enfermedades coronarias y un accidente cerebrovascular. Existe una reducción de hipertensión en mujeres con un total de lactancia de 12 a 23 meses hasta un 5.5% y un riesgo reducido de un ataque al corazón hasta un 8.5%. También el riesgo de hiperglucemia es reducido significativamente en mujeres con un historial de lactancia de 12 a 23 meses. Un total de lactancia de más de 23 meses estuvo asociado con un 18% de riesgo reducido de enfermedades coronarias y un 17% de disminución de riesgo de un accidente cerebrovascular.

## Factores que aumentan los beneficios

Varios estudios destacan que los beneficios de la lactancia materna aumentan aún más por estos 2 factores:

- 1 Darle tiempo.** La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda la lactancia materna durante al menos el primer año de vida de su bebé. Después del primer año, la lactancia materna debe continuar durante el tiempo que la madre y el bebé lo deseen.
- 2 Proporcionar leche materna exclusivamente al principio.** La AAP recomienda que durante los primeros 6 meses, la leche materna sea el único alimento que reciba su bebé. Después de los 6 meses, puede introducir otros alimentos y bebidas saludables que el médico de su bebé le sugiera.

Claro, cualquier cantidad de leche materna es saludable para su bebé. Pero, en general, los expertos coinciden que más es mejor.

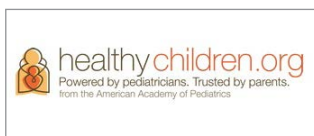
## Más beneficios para usted y su bebé

Además de los beneficios para la salud de su bebé, otros factores también pueden influir en su decisión de comenzar o continuar con la lactancia materna. Los siguientes son algunos para tener en cuenta:

- **Puede hacer que la vida sea más fácil.** Puede llevarle tiempo sentirse cómoda con la lactancia materna o la extracción de su leche. Pero una vez que se adapte a su nueva rutina, es probable que descubra que la lactancia materna hace su vida más fácil. (En primer lugar, ya no más viajes a la tienda en medio de la noche para comprar leche de fórmula). Su leche siempre está disponible cuando su bebé está hambriento.
- **La lactancia materna le ahorra dinero.** La leche de fórmula puede costar miles de dólares al año. Aun si necesita comprar o alquilar un sacaleches, proporcionar leche materna es mucho menos costoso.
- **La lactancia materna es una forma fácil de compartir la cercanía.** El contacto físico ayuda a los bebés a sentirse seguros, cálidos y cómodos. Puede ayudarle a sentirse calma y conectada también. La lactancia materna les ofrece a usted y su bebé muchas posibilidades de disfrutar juntos de estos sentimientos.

### ¿Dónde puedo obtener información?

Para obtener más información sobre los beneficios de la lactancia materna, visite [healthychildren.org](http://healthychildren.org).



### Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Breastfeeding: Benefits for your baby and you*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.