

# 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”. 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.

## ¿Cuáles son los beneficios?

Cientos de estudios científicos demuestran que la lactancia materna puede beneficiar a su niño. Los beneficios pueden durar mucho tiempo después de dejar de amamantar.

### 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 en general y menos visitas al hospital** en su primer año de vida.
  - **Menos infecciones de oídos:** los bebés que recibieron leche materna durante al menos 3 meses tienen la mitad de probabilidades de tener infecciones de oídos.
  - **Menos infecciones pulmonares y problemas respiratorios:** menos de la mitad de los bebés que recibieron leche materna durante más de 4 meses son hospitalizados por problemas respiratorios.
- **Menos vómitos.**

## ¿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.

- **Menos diarrea:** hay alrededor de la mitad de ingresos en el hospital relacionados con la diarrea.
- **Una menor posibilidad de muerte a causa del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés):** el riesgo es más bajo para los bebés que reciben leche materna y se reduce aún más en el caso de los bebés lactantes, a la mitad entre los bebés que reciben lactancia materna durante 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.**
- **Desarrollar asma durante la niñez.**
- **Desarrollar diabetes tipo 1 o tipo 2.**
- **Desarrollar dermatitis atópica:** los bebés lactantes tienen la mitad de probabilidades de tener esta condición médica crónica y causante de comezón en la piel.
- **Tener sobrepeso u obesidad** durante la adultez.
- **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.**

## 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:

- **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.
- **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).



*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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2012-2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS2215-01/19 (Last reviewed - 01/19) (Spanish translation 02/19 by inWhatLanguage)