Intermountain® Healthcare

La lactancia materna: *los beneficios para su bebé*

Es probable que ya haya escuchado este mensaje: en cuanto a alimentar a su bebé se refiere, "darle pecho es lo mejor". **Aun así, las investigaciones demuestran que la mayoría de las mujeres desean obtener información científica y detallada sobre los beneficios de la lactancia materna y la leche de pecho (la lecha materna).** Este folleto contiene dicha información.

Por qué es especial la leche materna

La leche materna es sumamente valiosa y única para la salud de los bebés. La fórmula infantil que se obtiene en las tiendas proporciona nutrición; sin embargo, sólo la leche materna:

- Contiene anticuerpos: sustancias que le ayudan al bebé a combatir las enfermedades
- Ofrece un equilibrio perfecto de nutrientes que ayudan a su bebé a crecer y desarrollarse
- Protege a su bebé contra alergias y es fácil de digerir

A la larga, ¿realmente son importantes estas cualidades? Sí. Lea la siguiente información para ver cómo las cualidades especiales de la leche materna fomentan una mejor salud para los bebés, ahora y en los años venideros.

Beneficios a corto y largo plazo: lo que nos demuestra la ciencia

Cientos de estudios científicos demuestran que la lactancia materna puede beneficiar a su hijo durante todas las etapas de su vida.

A corto plazo...

Comparados con los bebés alimentados con fórmula, los bebés alimentados con leche materna tienen:

- **Menos infecciones de oído:** 23% menos infecciones en los bebés alimentados con leche materna; y 50% por ciento menos infecciones en los bebés alimentados con leche materna durante al menos 3 meses
- **Menos infecciones pulmonares y enfermedades respiratorias:** 27% de disminución en infecciones durante los meses en que los bebés son amamantados, y 72% de disminución en hospitalizaciones por problemas respiratorios en los bebés alimentados con leche materna durante más de 4 meses

Intermountain Healthcare la invita a amamantar a su bebé recién nacido. Si su bebé no está listo para alimentarse de su pecho, le recomendamos extraerse leche para su bebé. Este folleto le explica las razones por las cuales Intermountain fomenta la lactancia materna.

- **Menos vómito:** 64% de disminución en episodios
- **Menos diarrea:** 53% de disminución en las hospitalizaciones relacionadas con la diarrea
- **Menos infecciones en general; y menos visitas al hospital en el primer año de vida:** 30% de disminución en hospitalizaciones durante los meses en que el bebé fue alimentado con leche materna
- **Menos probabilidad de muerte debida al síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés):** 36% de disminución en las muertes de los bebés alimentados con leche materna; y 50% de disminución en las muertes de los bebés amamantados durante 1 mes o más

A largo plazo...

Comparados con los bebés alimentados con fórmula, los bebés alimentados con leche materna:

- Son menos propensos a presentar leucemia infantil: de 15% a 19% de disminución en probabilidad
- Son menos propensos a tener asma durante la infancia: en los bebés alimentados exclusivamente con leche materna durante más de 3 meses, 27% de disminución en el riesgo de sufrir de asma en general (40% de disminución en el riesgo cuando hay antecedentes familiares de asma)
- Son menos propensos a sufrir de diabetes tipo 1 o tipo 2: de 19% a 27% de disminución en el riesgo de padecer diabetes tipo 1 en los niños alimentados con leche materna durante al menos 3 meses
- Son menos propensos a presentar dermatitis atópica: los bebés amamantados son 42% menos propensos a sufrir de esta afección crónica que causa picazón

- Son menos propensos a la obesidad o el sobrepeso en la edad adulta
- Tienen menos alergias en general
- Mantienen niveles más saludables de presión arterial y colesterol a lo largo de la vida
- Muestran mayor inteligencia

Beneficios para todos los bebés

La leche materna es la mejor para casi todos los bebés. En el caso de los bebés prematuros y aquéllos con ciertos problemas de salud, puede resultar especialmente útil. En un estudio realizado con algunos bebés en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés) de un hospital, la alimentación con leche materna demostró que:

- Reduce drásticamente el riesgo del bebé de sufrir de enterocolitis necrotizante (NEC, por sus siglas en inglés), una afección intestinal peligrosa frecuente en los bebés en la NICU
- Ayuda a que los bebés dejen de recibir nutrición por vía intravenosa (IV,nutrición administrada por una vena) con mayor rapidez
- Reduce a la mitad el número de infecciones adquiridas en hospitales
- Mejora la visión
- Mejora el desempeño en pruebas neurocognitivas (del cerebro)

Factores que refuerzan estos beneficios

Varios estudios demuestran que los beneficios de la lactancia materna aumentan debido a estos dos siguientes factores:

- **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 deberá continuar durante el tiempo que la madre y el bebé lo deseen.
- **Al principio, alimentar al bebé exclusivamente con leche materna.** La AAP recomienda que durante los primeros 6 meses de vida, la leche materna debe ser el único alimento que su bebé reciba. Después de 6 meses, usted quizá desee incluir otros alimentos y bebidas saludables según las indicaciones del pediatra.

Por supuesto, cualquier cantidad de lactancia materna es saludable para su bebé. Por lo general, los expertos coinciden en que más es mejor.

Consideraciones adicionales

Además de los beneficios en la salud de su bebé, otros factores también pueden influir en su decisión de iniciar o continuar la lactancia materna. Éstos son algunos que puede tomar en cuenta:

- **La lactancia materna también es buena para la salud de usted.** Se vincula con tener menor riesgo de padecer 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 que amamantan tienden a presentar menos sangrado después del parto y les es más fácil recuperar el peso anterior al embarazo.
- **Puede facilitarle la vida.** Es posible que le tome algo de tiempo sentirse cómoda con la lactancia materna o con la extracción de su leche. Sin embargo, una vez que se adapte a su nueva rutina, usted probablemente se dará cuenta de que la lactancia materna le hará la vida más fácil. (¡Para comenzar, no necesitará ir a comprar fórmula en medio de la noche!) Siempre tendrá leche disponible cuando su bebé tenga hambre.
- **La lactancia materna le ahorra dinero.** La fórmula puede costarle miles de dólares al año. Incluso si usted necesita comprar o alquilar una bomba succionadora de leche, amamantar es mucho menos costoso.
- **La lactancia materna es una manera sencilla de compartir los momentos de cercanía con su bebé.** El contacto físico le ayuda a los bebés a sentirse seguros, cálidos y reconfortados. También puede ayudarle a usted a sentirse tranquila y en contacto con su bebé. La lactancia materna les proporciona a usted y a su bebé muchas oportunidades para disfrutar juntos estos sentimientos.

© 2012 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 cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS221S - 01/12** (Spanish translation 02/12 by Lingotek, Inc.)