

Lactancia materna

Recomendaciones en la lactancia materna:



Beneficios para el bebé:

- 1. La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 1 año
- 2. Proporciona las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa
- 3. Contiene proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan
- 4. Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que el bebé se enferme
- 5. Los bebés alimentados con leche materna tienen menos probabilidades de desarrollar alergias, infecciones del oído, gases, diarrea, estreñimiento, enfermedades de la piel, infecciones estomacales o intestinales, problemas de sibilancias, enfermedades respiratorias, diabetes, obesidad o problemas de peso, síndrome de muerte súbita del lactante y caries en los dientes
- 6. Favorece la correcta formación de la estructura facial, ya que la succión ayuda al desarrollo de la mandíbula y los dientes, y previene de las alteraciones del lenguaje

Beneficios para la madre:

- 1. Disminuye el riesgo de enfermedades, como diabetes tipo 2, osteoporosis, enfermedades del corazón y obesidad
- 2. Disminución del riesgo de cáncer: La lactancia puede disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de ovario y de mama
- 3. Mejora de la anemia y aumento de reservas de hierro: La lactancia puede ayudar a mejorar la anemia y aumentar las reservas de hierro en la madre
- 4. Mejora la relación afectiva materno fetal: La lactancia materna ayuda a establecer un vínculo afectivo fuerte entre la madre y el bebé
- 5. Pérdida de peso y recuperación de la silueta: La lactancia puede ayudar a la madre a perder el peso ganado durante el embarazo y a recuperar su silueta
- 6. Ahorra tiempo y dinero: Al evitar la compra de leche maternizada y la limpieza de biberones, la lactancia materna puede ahorrar tiempo y dinero.
- 7. Recuperación uterina postparto y disminución del sangrado: La lactancia ayuda a la madre a recuperarse después del parto, ya que la succión del bebé estimula la contracción del útero, lo que puede ayudar a reducir el sangrado postparto
- 8. Retrasa el inicio de los periodos menstruales: La lactancia puede retrasar la vuelta de los periodos menstruales, lo que puede ser una ventaja para algunas mujeres



La mayoría de las mujeres pueden amamantar, incluso aquellas con problemas de salud. Sin embargo, existen excepciones en las que se les aconseja a las mujeres no amamantar a causa de ciertas enfermedades por lo que es importante hablar con un profesional médico.

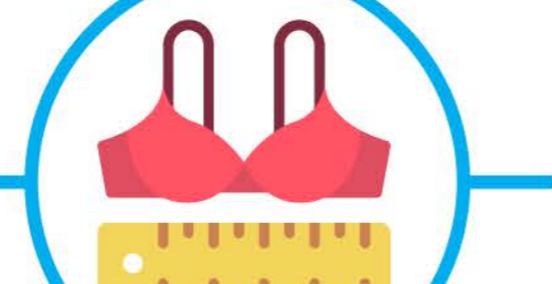
Mitos vs Verdades

No podré producir la cantidad de leche necesaria para el bebé



El cuerpo de la madre produce la cantidad de leche necesaria para el bebé. Dos aspectos que pueden afectar son la posición utilizada para dar el pecho, que puede dificultar la succión, y el número de veces que se amamanta al bebé, ya que, a mayor frecuencia, mayor producción de leche

Los pechos pequeños producen poca leche



El tamaño del pecho es independiente de la cantidad de leche que se genera. Las mamas están formadas por distintas partes, incluyendo el tejido glandular, que es donde realmente se produce la leche

La lactancia materna deforma el pecho



Los cambios en los pechos no dependen tanto de amamantar o no al bebé, sino que se ven más influidos por las modificaciones y procesos por los que pasa el cuerpo de la mujer durante el embarazo o los factores genéticos

La lactancia materna es fácil



Los bebés nacen con el reflejo de buscar el pecho de su madre. Sin embargo, muchas madres necesitan apoyo práctico para posicionar a su bebé para amamantar y asegurar que esté bien agarrado al seno

Es habitual que la lactancia duela



Los pezones adoloridos son inevitables: Después del parto muchas madres experimentan molestias en los primeros días cuando están aprendiendo a amamantar. Pero con el apoyo adecuado para posicionar a su bebé para amamantar y asegurar que esté correctamente agarrado al seno, se pueden evitar los pezones adoloridos

Se debe separar al recién nacido de su madre para que ella descanse



Falso, los médicos, las enfermeras y las parteras fomentan el contacto "piel con piel", también conocido como método madre canguro, inmediatamente después del parto

Solo debes comer alimentos sencillos mientras amamantas



Las madres que amamantan necesitan comer una dieta balanceada y, por lo general, no hay necesidad de cambiar los hábitos alimentarios

Referencias bibliográficas

1. <https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/Lactancia-materna-en-tiempos-de-Covid.aspx>
2. <https://minalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/COM/enloce-minalud-89-maternidad.pdf>
3. https://www.icbf.gov.co/system/files/pdlmac_2021_2030_vf.pdf
4. <https://www.unicef.org/colombia/temas/lactancia-materna>
5. <https://salud.nih.gov/preguntele-a-carla/que-son-los-beneficios-de-la-lactancia-materna>
6. <https://www.unicef.org/lac/crianza/alimento-nutricion/14-mitos-sobre-lactancia-materna-bebe>
7. <https://www.academianutricionydietetica.org/alimentacion-mujer/beneficios-lactancia-materna/>