



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

(ÁREA MUJER)

A pesar de sus múltiples y demostrados beneficios, menos del 40 % de los lactantes de todo el mundo reciben lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad. Esto se debe, en muchas ocasiones, a la falta de asesoramiento por parte de un profesional, que pueda resolver las distintas dudas que puedan ir surgiendo en el proceso.

La lactancia materna (LM) es el método óptimo de alimentación del lactante, tanto desde el punto de vista nutricional, como inmunológico y cognitivo. La LM produce una multitud de beneficios para las mujeres y para los niños a corto plazo (durante el tiempo que dura la lactancia) y a largo plazo (más allá del tiempo de lactancia).



¿QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA EL BEBÉ?

La lactancia materna ofrece múltiples beneficios para el bebé, incluyendo:

- **Nutrición completa:** La leche materna proporciona todos los nutrientes necesarios en las proporciones adecuadas para el desarrollo y crecimiento del bebé durante los primeros meses de vida.
- **Protección contra enfermedades:** la leche materna contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra infecciones comunes, como resfriados y gastroenteritis, y puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 1, obesidad y enfermedad celíaca. La lactancia materna reduce el riesgo de muerte súbita del lactante.
- **Desarrollo cognitivo:** parece que la lactancia materna puede contribuir a un mejor desarrollo cognitivo, resultando en puntajes más altos en pruebas de inteligencia en etapas posteriores de la infancia.
- **Vínculo emocional:** Facilita un fuerte lazo emocional entre la madre y el bebé, lo que es crucial para el desarrollo emocional y psicológico del niño.
- **Digestión:** Es más fácil de digerir que la fórmula infantil, lo que reduce la incidencia de cólicos.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA LA MADRE?

Amamantar también aporta beneficios significativos para la madre, tanto a corto como a largo plazo:

- **Reduce el riesgo de hemorragia postparto:** La lactancia ayuda a contraer el útero, disminuyendo el riesgo de hemorragia después del parto.
- **Retrasa la ovulación:** Esto proporciona un periodo de protección natural contra una nueva gestación y puede ayudar a prevenir la anemia por déficit de hierro.



- Protección contra enfermedades a largo plazo: amamantar ha demostrado reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama premenopáusico, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.
- Ahorro económico: La lactancia materna elimina la necesidad de comprar fórmulas infantiles, biberones y chupetes, lo que puede traducirse en un significativo ahorro económico.
- Menos enfermedades infantiles: Los niños amamantados tienden a enfermarse menos, lo que reduce los gastos en medicamentos y las ausencias laborales de los padres debido al cuidado de niños enfermos.

¿ES EFICAZ COMO MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

La lactancia es un método anticonceptivo eficaz, siempre que se cumplan una serie de requisitos:

- Menos de seis meses desde el parto.
- Lactancia materna EXCLUSIVA.
- Que la mujer siga en amenorrea (que no haya tenido aún la regla).

Si se cumplen estos requisitos la tasa de embarazo es muy baja, por lo que se considera un método anticonceptivo eficaz. Sin embargo, si no se cumple alguno de los tres requisitos, la eficacia baja drásticamente, por lo que se recomienda iniciar inmediatamente otro método anticonceptivo.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com