

Beneficios de la lactancia materna

La leche materna es un alimento ideal para los bebés, ya que puede proporcionar toda la energía y los nutrientes que el bebé necesita en los primeros meses después del nacimiento y promover la salud física y mental de la madre. En este artículo te mostramos los grandes beneficios de la lactancia materna para las mujeres y los niños que están amamantando.

Los expertos dicen que la lactancia materna es buena para las madres y los bebés. Si amamanta durante un período de tiempo prolongado, no importa cuán corto sea, usted y su bebé se beneficiarán de la lactancia.

Aprenda sobre la lactancia materna y determine si la lactancia materna es adecuada para usted. Sepa que la lactancia materna requiere tiempo y práctica. Obtenga ayuda de su familia, enfermera, especialista en lactancia o grupo de apoyo para amamantar con éxito.

Su bebé tendrá menos:

- Alergias
- Infecciones del oído
- Gases, diarrea y estreñimiento
- Enfermedades de la piel (tales como eccema)
- Infecciones estomacales o intestinales
- Problemas de sibilancias
- Enfermedades respiratorias, como la neumonía y la bronquiolitis

El bebé alimentado con leche materna pueden tener un menor riesgo de padecer:

- Diabetes
- Obesidad o problemas de peso
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Caries en los dientes

La lactancia reduce los costos asociados con el cuidado de la salud

Un estudio encontró que por cada 1,000 bebés no amamantados, solo las infecciones de oído, respiratorias y gastrointestinales aumentaron en 2,033 visitas, 212 días de hospitalización y 609 recetas adicionales. Solo en los Estados Unidos, si el 90% de las madres solo amamantarán durante 6 meses, se ahorrarían 13 mil millones de dólares en gastos médicos pediátricos y se evitarían más de 900 muertes.