

Fuente: Diario El Tiempo

Fecha: 29 de agosto de 2012

Título: Diez cosas que debes saber sobre la lactancia materna

Link: [http://www.diarioeltiempo.com.ve/V3\\_Secciones/index.php?id=183712012](http://www.diarioeltiempo.com.ve/V3_Secciones/index.php?id=183712012)

## Diez cosas que debes saber sobre la lactancia materna

Los beneficios de la lactancia materna alcanzan tanto a la madre como al niño. Según las OMS, dar de mamar durante los seis primeros meses reduce el riesgo de infecciones gastrointestinales para el bebé y contribuye a mantener una buena salud durante toda la vida, informó el diario español ABC.

A continuación, te presentamos diez cosas que debes saber sobre la lactancia materna:

- Se recomienda la lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida.
- La leche materna es ideal para los recién nacidos y lactantes, pues les aporta todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo sano.
- Además es inocua y contiene anticuerpos que ayudan a proteger al lactante de enfermedades frecuentes como la diarrea y la neumonía, que son las dos causas principales de mortalidad infantil en todo el mundo.
- Los adultos que de pequeños tuvieron lactancia materna suelen tener una tensión arterial más baja y menos colesterol.
- Además, se asocia con menores tasas de sobrepeso, obesidad y diabetes de tipo 2.
- De hecho, los beneficios de la lactancia son tantos que, incluso, hay datos que indican que las personas que tuvieron lactancia materna obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia.
- Dar de mamar no sólo beneficia al niño sino que también favorece a la madre.

- La lactancia exclusivamente materna constituye un método natural de control de la natalidad -protección del 98 por ciento durante los primeros 6 meses siguientes al parto-.

- Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario en fases posteriores de la vida.

- Ayuda a las mujeres a recuperar más rápidamente su peso anterior al embarazo y reduce las tasas de obesidad.

- La leche artificial no contiene los anticuerpos presentes en la leche materna, y cuando no se prepara adecuadamente conlleva riesgos relacionados con el uso de agua insalubre y material no estéril o con la posible presencia de bacterias en la leche en polvo.

### **El apoyo a la madre es esencial**

La lactancia materna requiere aprendizaje y muchas mujeres tienen dificultades al principio. Son frecuentes el dolor en el pezón y el temor a que la leche no sea suficiente para mantener al niño. Para fomentarla, hay centros sanitarios que prestan apoyo a la lactancia materna poniendo asesores cualificados a disposición de las madres.

Además, muchas mujeres que vuelven al trabajo tienen que suspender la lactancia exclusivamente materna por falta de tiempo o de instalaciones adecuadas para amamantar o extraerse y recoger la leche en el trabajo. Las madres necesitan tener en su trabajo o cerca de él un lugar seguro, limpio y privado para que puedan seguir amamantando a sus hijos.

Algunas condiciones de trabajo pueden facilitar la lactancia materna, como la baja por maternidad remunerada, el trabajo a tiempo parcial, las guarderías en el lugar de trabajo, las instalaciones donde amamantar o extraerse y recoger la leche, y las pausas para amamantar.