

Fuente: La Prensa

Título: Reflexión: tómate la leche a pecho

Fecha: 29 de agosto de 2011

Link: [http://www.laprensa.com.bo/diario/entretendencias/estilo-de-vida/20110830/reflexion-tomate-la-leche-a-pecho\\_5014\\_8789.html](http://www.laprensa.com.bo/diario/entretendencias/estilo-de-vida/20110830/reflexion-tomate-la-leche-a-pecho_5014_8789.html)

## Reflexión: tómate la leche a pecho

Por Ángela Carrasco - La Prensa - 29/08/2011



Desde hace décadas, la incorporación de la mujer al mundo laboral es una influencia para la “cultura del biberón”. - Ángela Carrasco La Prensa

La lactancia materna ya no supone una cuestión de supervivencia, la forma de criar a los recién nacidos es una elección libre para la madre que desee vivir con su cuerpo una experiencia única y, de paso, dar lo mejor de sí a su hijo.

Pediatras y abuelas aseguran que la lactancia materna proporciona innumerables ventajas para la salud, el crecimiento y desarrollo de los niños, además previene enfermedades. El amamantar a un bebé es una práctica saludable, cómoda y barata que reporta múltiples beneficios además de ser el alimento exclusivo del niño hasta los seis primeros meses de vida. El calostro es la primera “vacuna” del niño.

Beneficios de la lactancia para la madre y el niño. La leche materna es la mejor fuente de nutrición por sus altos contenidos de carbohidratos, proteínas y grasa; asimismo, contiene anticuerpos de la madre, que pueden ayudar al bebé a resistir las infecciones y otras enfermedades, como alergias, infecciones de oídos e intestinales, además de enfermedades de la piel.

Recompensas en las madres. Las mujeres que amamantan a sus bebés disfrutan de un vínculo único, además de reducir el riesgo de sangrados excesivos postparto, anemias y cáncer de mama. La lactancia materna exclusiva ayuda a espaciar los embarazos.

### **El mejor alimento**

Lo aconsejable para las madres es mejorar sus hábitos alimenticios con comida que proporcione nutrientes al organismo y, a través de la leche materna, pasen todos los complementos necesarios al bebé.

40% de bolivianas practican la lactancia materna, lo que convierte a Bolivia en el líder latinoamericano en esta forma de alimentación, informó en 2009 el Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la Infancia.

24 meses Es el tiempo ideal para amamantar al niño, complementando la alimentación desde los seis meses con papillas y alimentos sin grasa, según el pediatra Alberto Marín.