

Fuente: RPP Noticias

Data: 27 de noviembre de 2012

Título: Importancia de la leche materna en la alimentación infantil

Link: http://www.rpp.com.pe/2012-11-27-importancia-de-la-leche-materna-en-la-alimentacion-infantil-noticia_544224.html

Importancia de la leche materna en la alimentación infantil



“La lactancia materna exclusiva reduce la mortalidad del lactante por enfermedades frecuentes en la infancia, tales como la diarrea o la neumonía, **y ayuda a una recuperación más rápida de las enfermedades**”, dijo Sarah María Vega, pediatra y consultora internacional de lactancia materna en el programa Salud en RPP.

¿Cómo lograr la lactancia materna exclusiva?

Para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante 6 meses, la OMS y el UNICEF recomiendan:

- Que la lactancia se inicie en la primera hora de vida;
- Que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua;
- Que la lactancia se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche;

- Que no se utilicen biberones, tetinas ni chupetes.

“Las madres y toda la familia debe apoyar la lactancia materna. Es importante comprender que se logra un vínculo afectivo entre la madre y su hijo y que se logra mayor producción de leche cuando el bebé succiona más seguido”, agregó la especialista.

¿Cómo lograr una lactancia materna exitosa?

- No le ofrezca a su bebé un chupete, antes de tener bien establecida la lactancia materna
- Piense en usted. Siempre debe sentirse cómoda cuando está lactando
- Duerma cuando su bebé está durmiendo
- Beba mucha agua
- Crea en que va a tener éxito en la lactancia materna. No hay razón para pensar de otra manera. Ignore los comentarios escépticos de amigos y familiares
- Prepárese para darle de mamar a su hijo varias veces al día, y ofrézcale a su bebé el pecho siempre que muestre deseos
- Disfrute en darle de mamar a su hijo.

Ventajas de la leche materna en madres e hijos:

- Fortalece los lazos entre la madre y el niño a través del contacto físico. Otorga seguridad y confianza al niño al estar en el regazo de la madre
- Es gratuita, da seguridad alimentaria por lo menos los seis primeros meses de vida
- Es una práctica cómoda porque la madre no debe preparar ni calentar la leche
- Es higiénica, no contiene gérmenes
- En la mujer disminuye la hemorragia post parto y la anemia, fortalece los huesos que las protege de fracturas en edad mayor, retrasa la menstruación después del parto y permite que el útero recupere su tamaño regular en menor tiempo
- Diferentes estudios han encontrado que las mujeres que nunca amamantaron desarrollan más fácilmente cáncer al pecho
- Está siempre a la temperatura perfecta.