

Fuente: El Nuevo Dia

Fecha: 26 de octubre de 2008

Título: Amamantar es vital

Link: <http://elnuevodia.com.ve/content/view/42624/2/>

escrito por Dra. Keyla Aguilar
domingo, 26 de octubre de 2008



Amamantar es vital

El acto de amamantar no sólo es la mejor manera de nutrir a su hijo durante sus primeros y muy importantes meses de vida; es también una experiencia de acercamiento con él y una forma única de comunicación.

Debido a que es producida por la madre, la leche materna contiene nutrientes que no se pueden encontrar más que en ella y son el alimento ideal para el bebé en esas primeras etapas de la vida que son de vital importancia.

Se ha comprobado que los niños que son alimentados con leche materna ganan peso y talla favorablemente durante los primeros cinco meses, aunque se dan algunas excepciones, en general a partir del sexto mes exclusivamente con esta leche, se detiene la ganancia de peso. Por este motivo se inicia la ablactación (iniciación de alimentos "no lácteos" en la comida del bebé) con otro tipo de alimentos a partir del cuarto mes.

Para algunas madres, dar el pecho a sus bebés significa un gran esfuerzo. Aunque amamantar puede ser molesto al principio, la gran mayoría de las molestias que conlleva desaparecen con el tiempo, los buenos consejos y la experiencia. Además, el acto de mamar no sólo es puramente alimenticio en el sentido de que nutre al niño de manera correcta, sino que también tiene una serie de connotaciones psicológicas positivas que redundan en bien para el desarrollo posterior del infante.

Importante

Al dar leche materna a tu hijo, le brindas los nutrientes y defensas necesarios para el bebé en su crecimiento saludable.

El bebé nace con el reflejo de succión, pero debe aprender a tomar el pecho; para ello necesita de tu ayuda. Debes sostenerlo con todo el brazo e ir cambiándolo de un pecho al otro. Para que sea confortable para ti y tu bebé, es importante que puedas estar sentada, cómoda y relajada. Si estás tranquila, el bebé va a estar más tranquilo.

Pero si tu cuerpo no generó la suficiente leche, o por otros motivos no has podido darle el pecho a tu pequeño, es importante que sepas que afortunadamente hoy en día, contamos con leches especiales que brindan también los nutrientes necesarios para una buena alimentación y crecimiento saludable para tu hijo.

Sepa que:

-La leche materna proporciona la mejor nutrición y reduce los riesgos de ciertas enfermedades, incluyendo diarrea y problemas respiratorios, de oídos, e infecciones urinarias.

*El dar de mamar acelera el retorno del cuerpo de la madre a su apariencia normal.

-El embarazo y el parto tornan flácidos los músculos del útero y del estómago de la madre, el bebé al mamar estimulará estos músculos y los tensará, retornando el tono muscular a la normalidad.

-La producción de leche supone también un gasto de energía, de forma que cualquier exceso de peso que haya tenido la madre durante el embarazo se perderá de la misma manera que si realizara un ejercicio vigoroso y regular.

- La proteína de la leche materna puede ser digerida mucho más fácil por el aparato intestinal de los bebés.
- La leche de la madre contiene sustancias especiales que evitan el desarrollo de las bacterias nocivas que pueden formarse en el intestino del niño.