

Fuente:Prensa Libre

Fecha:11/09/10

Título:Los beneficios sutiles de la lactancia materna

Link: http://www.prensalibre.com/vida/familia/beneficios-sutiles-lactancia-materna_0_332966961.html

Los beneficios sutiles de la lactancia materna

Brindar lactancia materna a los bebés durante un año, presenta beneficios tanto para el niño como para la mamá.

Para el recién nacido incluyen menos infecciones de oído y alergias alimenticias, menor riesgo de sufrir síndrome de intestino inflamado, y de diabetes juvenil.

Algunas investigaciones sugieren que la leche materna aumenta el coeficiente intelectual de los bebés. Para la madre incluyen menos hemorragias luego del parto, retorno del útero a su tamaño normal, y ahorro familiar, porque las fórmulas de leche artificial son más caras.

¿Cómo comenzar?

Para comenzar a dar de mamar hay que mantener al bebé bastante cerca en sus primeros días y prestar atención a sus señales. A veces mueven la boca cuando tienen hambre. Otras ocasiones tratan de meterse las manos en la boca.

Hay que ser observadora y reaccionar con rapidez, porque si se espera demasiado tiempo, comenzará a llorar y gastará toda su energía en el llanto. Esto evitará que le queden fuerzas para succionar.

Mitos del amamantamiento

Mis pechos son muy pequeños para producir leche.

El tamaño de tus senos no determina tu capacidad de amamantar.

Mi madre no tuvo leche, así que yo tampoco tendré.

Tu madre debe haber tenido mucha leche, pero poco apoyo. Las madres actuales comprenden mejor la importancia de dar de mamar, y tienen mayor acceso a la ayuda e información.

No estoy produciendo leche

Durante los primeros días de vida, los bebés no necesitan leche y las madres no la producen. En su lugar producen calostro, llamado "el líquido de oro" por los expertos porque se necesita sólo una pequeña cantidad de este líquido rico en anticuerpos y nutrientes para ayudar a construir un buen sistema inmunológico en el bebé, y limpiar su tracto digestivo. La leche llega a los 3 a 5 días de vida del bebé.