

Fuente: Tucumán Noticias

Fecha: 14 de noviembre de 2009

Título: Amamantar también es muy bueno para la salud de la madre

Link: <http://www.tucumanoticias.com.ar/noticia.asp?id=35705>

## **Amamantar también es muy bueno para la salud de la madre**

*Al hablar de los beneficios de la leche materna, generalmente se piensa en el bebé y en su buena alimentación. Sin embargo, la Asociación Dietética Americana (ADA) publicó un artículo donde asegura que el amamantamiento mejora la salud del bebé y también de la mamá.*

Neo Mundo | 14/11/2009-00:00 hs. | La leche materna es un alimento natural que el cuerpo de la madre produce para que el bebé consuma al momento de nacer. En el pasado se creía que podía ser reemplazada por compuestos artificiales, pero actualmente se considera que constituye la mejor comida para el recién nacido. De hecho, su composición va cambiando con el tiempo e, incluso, en los distintos horarios del día de acuerdo a las necesidades del niño.

Muchas campañas públicas se abocan a fomentar esta natural costumbre debido a los beneficios que brinda al bebé, pero ADA presentó un artículo donde insiste en que las ventajas de amamantar se sienten tanto en los niños como en las madres. Para analizar el tema en detalle, estos investigadores estudiaron su historial en la salud de niños y mamás de Estados Unidos y en otras naciones.

### **Para los niños**

Con respecto a los tiempos adecuados, ADA afirmó que amamantar de manera exclusiva brinda una óptima nutrición y protección de la salud en los primeros seis meses de vida, y la combinación de amamantar junto a comidas complementarias desde los 6 meses hasta al menos el año de edad es el patrón de alimentación ideal para los niños.

La prestigiosa institución aseguró que una buena alimentación que siga estas pautas disminuye la mortalidad infantil y los daños a la salud a los que están expuestos los bebés. Entre las grandes ventajas que trae esta sana costumbre incluyeron que:

- \* Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
- \* Disminuye el riesgo de sufrir asma, gastroenteritis e inflamaciones en el tracto respiratorio inferior.
- \* Baja las probabilidades de desarrollar alguna alergia o intolerancias.
- \* Fomenta un buen desarrollo de las mandíbulas y la dentadura.
- \* Se lo vinculó con una mayor inteligencia.

\* Disminuye el riesgo de varios males, incluyendo el síndrome de muerte súbita, la obesidad, la diabetes, los problemas cardiovasculares, el colesterol y la leucemia infantil.

### **Para las madres**

Las mamás también pueden sentirse mucho mejor si amamantan. Por un lado, alimentar de esta manera a sus hijos fomenta el vínculo entre ambos y representa un tiempo valioso que pasan con ellos. Además, mejora su autoestima y disminuye el riesgo de desarrollar una depresión postparto.

Por otro lado, protege la salud de diversas maneras:

- \* Permite bajar de peso porque producir la leche requiere de mucha energía.
- \* Se registra menos sangrado post-parto y se vuelve más rápidamente al tener el ciclo menstrual. Además, amamantar hace que el útero vuelva más rápido a su tamaño normal.
- \* Disminuye las posibilidades de sufrir cáncer de seno y ovario, así como de desarrollar diabetes tipo 2.
- \* Al mejorar la densidad de los huesos, baja el riesgo de sufrir fracturas.

Por otro lado, toda la familia se ve beneficiada económicamente ya que las formulas que reemplazan a la leche materna son, en general, bastante caras.