

lactancia materna



¿Qué es?

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de mantener una buena salud en los infantes y garantizar su supervivencia, ya que la leche materna es segura y limpia y además contiene los anticuerpos y nutrientes necesarios para el bebé en sus diferentes etapas, pues la composición de la misma va cambiando para adaptarse a la requisición del lactante.

Se recomienda mantener una lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida y complementaria hasta los 2 años, esto para poder recibir la mayor cantidad de beneficios posibles.



Bebé

El bebé es quien más beneficios recibe al ser alimentado por la lactancia materna, más no el único en tenerlos; algunos beneficios para él son:

- Menor riesgo de presentar enfermedades respiratorias y digestivas
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes y obesidad
- Disminuye riesgo de presentar alergias, gases e infecciones



Mamá

Algunos beneficios para la madre son:

- Reduce el riesgo de cáncer de mama y cérvico-uterino
- Ayuda a la recuperación del cuerpo después del nacimiento del bebé
- Promueve el vínculo bebé-mamá
- Reduce riesgo de presentar depresión post parto



Familia

La familia de un bebé alimentado con lactancia materna también recibe beneficios, tales como:

- Apoyar en los roles de crianza
- Disminución de costos al ser un alimento gratuito
- Ser parte del vínculo de afecto del bebé



Generalidades

En conclusión, la lactancia materna es el mejor alimento para los bebés ya que no cuenta con los componentes específicos que requieren para su crecimiento y desarrollo, mismos que se van adaptando a la nueva requisición de nutrientes. Así mismo, la leche materna es inocua y se encuentra a la temperatura ideal para el bebé. Además de fomentar y mantener el vínculo bebé-mamá que ayuda a prevenir problemas de termorregulación y psicoemocionales tanto de la madre como del lactante, y no implica una alteración en la economía familiar ya que no tiene costo alguno.