

LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia es el mejor camino para ayudar a tu hijo/a

**Conocemos los beneficios para tu salud y la de tu hijo/a.
Por eso queremos apoyarte en tu decisión de amamantar**

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ✚ La leche materna es el **mejor alimento** que una madre puede ofrecer a su hijo recién nacido y contiene todo lo que el niño necesita durante los primeros meses de la vida. **Protege al niño** frente a muchas enfermedades tales como catarros, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, meningitis, infecciones de orina, enterocolitis necrotizante o síndrome de muerte súbita del lactante, **mientras el bebé está siendo amamantado**; pero también **le protege de enfermedades futuras** como asma, alergia, obesidad, enfermedades inmunitarias como la diabetes, la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa y arterioesclerosis o infarto de miocardio **en la edad adulta** y favorece el desarrollo intelectual.
- ✚ Los **beneficios** de la lactancia materna también se extienden a la **madre**. Las mujeres que amamantan pierden el peso ganado durante el embarazo más rápidamente y es más difícil que padezcan anemia tras el parto, también tienen menos riesgo de hipertensión y depresión postparto. La osteoporosis y los cánceres de mama y de ovario son menos frecuentes en aquellas mujeres que amamantaron a sus hijos.
- ✚ Además, la leche materna es un alimento **ecológico** puesto que no necesita fabricarse, envasarse ni transportarse con lo que se ahorra energía y se evita contaminación del medio ambiente. Y también es **económica** para la familia, pues puede ahorrar cerca de 600 € en alimentación en un año.
- ✚ **Por todo ello, la OMS, la ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA y los profesionales sanitarios recomendamos alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses** de la vida del niño y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.

RECOMENDACIONES PARA LA LACTANCIA MATERNA

- ✚ Durante el embarazo, podrás comentar tus ideas sobre el amamantamiento y el cuidado de tu hijo. Durante el tercer trimestre te informaremos más ampliamente de este tema. **Aquí te adelantamos algunos aspectos de cómo te proponemos que sea:**
- ✚ Tras el parto **te facilitaremos tener a tu hijo/a piel con piel** lo antes posible y durante todo el tiempo que desees.
 - **Casi todos los bebés maman durante la primera hora de vida si se les deja tranquilos y se favorece el contacto directo con su madre.** El profesional sanitario que te atienda te ayudará en esta primera toma, si lo precisas.

- Si hay problemas que obliguen a separarte de tu hijo/a, se puede extraer la leche de forma manual o con sacaleches en las primeras 6 horas tras el parto, para alimentarle.
- ✚ **La mayoría de los bebés no precisan otro alimento que la leche de su madre en los primeros 6 meses de vida.** Si por alguna razón tu bebé necesita otro alimento en estos meses, el médico te explicará las razones para hacerlo.
 - ✚ **Os recomendamos que estéis lo más cerca posibles de vuestro hijo/a** para facilitar su alimentación y crianza. Te proporcionaremos información sobre el “colecho” y la seguridad de tu hijo/a. **Durante el ingreso hospitalario, se intentará que permanezcáis siempre juntos.**
 - **Limitar las visitas en el hospital te permitirá** estar más tranquila y que puedas **dedicar más tiempo a amamantar a tu hijo.** Esto es clave para el éxito de la lactancia.
 - ✚ Para ayudar al desarrollo del cerebro del recién nacido, **la madre debe asegurar un adecuado aporte de yodo mientras dure la lactancia materna:** lo puede conseguir con la dieta si toma al menos 3 raciones de productos lácteos (por ejemplo 2 vasos de leche y un yogur) y además utiliza sal yodada. Si no es así, su médico le podrá recomendar un suplemento farmacológico de yodo.
 - ✚ **Te animamos a que le ofrezcas el pecho tantas veces y tanto tiempo como tu bebé desee,** así te aseguras que está recibiendo suficiente alimento. Aliméntale en cualquier sitio que lo pida o cuando percibas movimientos de lengua, muecas o chupeteo de la mano pues indican que está preparado para ser amamantado; no esperes a que lllore para ofrecerle el pecho. Te informaremos sobre cómo amamantar de noche y cómo almacenar la leche al regresar al trabajo o cuando sea imprescindible separarse del niño/a.
 - ✚ **Recomendamos no usar chupetes, pezoneras o biberón durante las primeras semanas de vida.** Espera hasta que el niño mame fácilmente del pecho y tengas establecida la producción de leche.
 - ✚ Te indicaremos como introducir otros alimentos complementarios tras la toma de pecho, a partir de los 6 meses de vida.
 - ✚ Te facilitaremos una lista de contactos de Grupos de Ayuda a la Lactancia Madre a Madre por si necesitas ayuda extra. Puedes contactar también durante el embarazo si lo deseas.
 - ✚ Si quieres más información puedes consultar en la página web de la Asociación Española de Pediatría: <http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm>.