

AMAMANTANDO PROTEGES LA SALUD DE TU BEBE:

La leche materna tiene todo lo que necesita el bebé. Es tan buena que el bebé no necesita nada más, ni agua ni zumos ni infusiones desde que nace y hasta que cumple 6 meses. La leche materna tiene todo el alimento (vitaminas, energía, proteínas, minerales,...) que necesita el bebé en la cantidad adecuada en cada momento.

LOS BEBÉS AMAMANTADOS SE DESARROLLAN MEJOR:

Desarrollo de los dientes y la boca: los movimientos necesarios para mamar favorecen el desarrollo adecuado de la boca, encías, paladar y todos los músculos y los niños amamantados tienen menos caries y problemas que requieran ortodoncias.

Muerte súbita: los bebés amamantados desarrollan su cerebro de forma distinta, y hay menos casos de muerte súbita entre ellos.

Sistema digestivo: la leche materna es más digestiva y es rica en probióticos y hormonas y factores de crecimiento intestinal que les protegen de infecciones, alergias e intolerancia. Los bebés amamantados sufren menos cólicos y regurgitaciones.



La leche materna sabe muy bien y con ella le pasas aromas de los alimentos que comes. Esto le hará más fácil aceptar los nuevos alimentos a partir de los 6 meses (porque reconocerá sus aromas).

Desarrollo cerebral: Con tu leche le ofreces a tu bebé elementos indispensables para su desarrollo cerebral. Al darle de mamar puedes mejorar su coeficiente intelectual, su capacidad para las matemáticas, su desarrollo psicológico y su agudeza visual. Además desarrollará mejor su área emocional y será un niño más independiente, seguro y estable.

Mejor respuesta frente a las vacunas: Las vacunas son importantes para la salud de tu hijo o hija. Si le estás amamantando la eficacia de las vacunas que le administren será mayor.



Prematuros: Los bebés prematuros son aún más inmaduros. Pero la leche de su madre se adapta a sus necesidades. Para un bebé prematuro recibir leche materna es tan importante que hoy en día se considera la

mejor medicina y vacuna que ayuda a evitar enfermedades muy graves en los prematuros. Es tan importante que se han desarrollado los Bancos de Leche Humana para aquellos prematuros cuyas madres no pueden ofrecerles su leche.

CON TU LECHE LE PASAS DEFENSAS. A través de la leche, la madre le pasa al bebé defensas (inmunoglobulinas, leucocitos y otras) y estimula el desarrollo de las propias defensas de su hija o hijo. Por eso, los bebés amamantados sufren menos infecciones y las que les afectan, son menos graves.

Amamantando a tu hijo le protegerás de infecciones digestivas (diarreas y vómitos), respiratorias (otitis, bronquiolitis y neumonías) y de orina. La leche materna es la vacuna natural para muchas enfermedades infectocontagiosas.

Meningitis: La capacidad de fabricar defensas frente a las bacterias que causan meningitis (neumococo, meningococo) no se alcanza hasta el segundo año de vida. La lactancia materna supone una excelente defensa para evitar esta enfermedad.

CON TU LECHE PROTEGES SU SALUD DURANTE MUCHOS AÑOS MÁS ALLÁ DEL TIEMPO QUE LE AMAMANTES

Al ofrecerle, con tu leche, nutrientes de especie estás formando su cuerpo con los elementos esperados y le

proteges años después de haber terminado la lactancia. Entre los bebés amamantados hay muchas menos enfermedades crónicas como la diabetes, la enfermedad celíaca, alérgicos, asmáticos, cáncer,...

Algunos ejemplos:

Diabetes. Al amamantarle disminuyes el riesgo de tu bebé de padecer una Diabetes Mellitus. Si además hay antecedentes en la familia o tú has padecido diabetes durante el embarazo, la importancia de amamantarle y evitar los alimentos derivados de leche de vaca durante el primer año es aún mayor.

Algunos estudios han demostrado la presencia en la leche humana de factores anticancerosos y que al amamantar las madres protegen a sus hijos de la **leucemia aguda y linfomas.**

Obesidad: Al ser amamantado, tu bebé sólo come cuando tiene hambre, aunque a menudo querrá mamar para tranquilizarse, siendo capaz de chupar sin comer. Además con tu leche le ofreces leptina la hormona que controla la obesidad en adultos. Seguramente por eso, darle de mamar le protege de padecer obesidad, estando demostrado que cuanto más tiempo se dé de mamar menor riesgo de obesidad.



Salud del adulto: amamantar protegerá a tu hijo de problemas en la edad adulta como la hipertensión, la obesidad y la arterioesclerosis.

Beneficios psicológicos: al amamantar a tu hijo, mejoras el vínculo afectivo con tu bebé y su desarrollo cerebral en el área de las emociones será más equilibrada, por ello, aunque los primeros años tu bebé dependerá de ti y necesitará sentirte próxima, después será un niño o niña más independiente, menos ansioso y con una personalidad más estable.

Por otra parte, las hormonas que tu cuerpo fabrica durante la lactancia transforman tu cerebro y provocaran en ti conductas maternas más adecuadas. Es decir, que ser una buena madre te costará mucho menos.

Aunque durante los periodos de enfermedad los bebés se quedan sin hambre, rara vez rechazan el pecho. Esto les permite recuperarse antes y es un gran consuelo para la madre.

AL AMAMANTAR PROTEGES TU PROPIA SALUD.

Recuperación postparto: cuando el bebé succiona del pezón inmediatamente después del parto, produce la liberación de oxitocina en la madre. Esta hormona favorece el desprendimiento de la placenta, que el útero vuelva a su tamaño natural, y que haya una menor pérdida de sangre posterior al parto.



Menos anemia: al amamantar el sangrado después del parto disminuye y la regla no aparece hasta muchos meses después, mientras tu bebé mame a menudo, por eso te proteges de la anemia.

Pérdida de peso: mientras tu cuerpo produce leche gasta los depósitos de grasa que acumuló durante el embarazo. Si cuidas tu alimentación, perderás peso fácilmente volviendo a tu peso de antes del embarazo.

Enfermedades de los huesos: está comprobado que dar de mamar ayuda a la salud de los huesos de la madre por lo que amamantando te proteges de enfermedades como la osteoporosis y la artritis reumatoide. Las fracturas de cadera son menos frecuentes en las mujeres que han dado de mamar.

Cáncer de mama y ovario: hay menos cáncer de mama y de ovario entre las mujeres que amamantan.

Otras: la lactancia ayuda en muchas enfermedades; las mujeres diabéticas necesitan menos insulina y la tensión arterial disminuye.

Salud mental: las hormonas de la lactancia mejoran la inteligencia emocional de la madre, la ayudan en sus comportamientos maternos y disminuyen el riesgo de ansiedad y depresión.

OTRAS RAZONES

Comodidad: Amamantar es más cómodo y no hay riesgos de contaminación.

Ahorro: amamantar supone un gran ahorro: no hay que comprar leche, no hay que gastar energía en esterilizar, se gasta menos en medicinas y tendrás que ausentarte menos del trabajo porque tu bebé enfermará menos.

Ecología: la leche materna no contamina, no hay que transportar, ni fabricar, ni esterilizar, ni tirar envases.



En este Centro de Salud, queremos que conozcas las razones por las que AMAMANTAR y disfrutar de la lactancia, para que tomes tu decisión bien informada.

POR QUÉ AMAMANTAR.



Además del embarazo la naturaleza ha regalado a las mujeres otro gran privilegio: amamantar. Sólo nosotras podemos hacerlo.

Y con ello, no sólo tendremos la satisfacción de estar alimentando a nuestro hijo o hija con lo mejor de nosotras, de saber que estamos contribuyendo a que crezca sano y feliz y protegiéndole de múltiples enfermedades para toda su vida. Además la naturaleza nos hace un regalo impagable a las mujeres: dar de mamar mejora nuestra salud física y mental a corto y largo plazo y puede ser una de las sensaciones más placenteras que cualquier mujer puede experimentar.

Tras el nacimiento el bebé humano inmaduro, no sólo crece en tamaño, "termina de hacerse". Al ofrecerle el pecho, la madre ofrece a su bebé el alimento de su propia especie. Su cerebro, su riñón, su tubo digestivo y en fin todo su ser, está por terminar. La leche materna proporcionándole nutrientes de su propia especie le asegura completar su desarrollo de la mejor manera posible.

Tu leche es un elemento "vivo" que cambia con la edad del bebé, con las horas del día, incluso a lo largo de la toma. Y además de alimento ofrece defensas, hormonas, factores de crecimiento y otras sustancias que junto al calor de tu cuerpo le aseguran un desarrollo sano y feliz.