

# Lactancia materna: beneficios para usted y su bebé

Probablemente ya oyó el mensaje: cuando se trata de alimentar a su bebé, “dar pecho es mejor”. Sin embargo, los estudios demuestran que las mujeres aprecian detalles e información científica sobre los beneficios de la lactancia y la leche materna. Las mujeres que entienden los beneficios tienden a amamantar por periodos de tiempo más largo. En este folleto informativo se explica por qué.

## ¿Por qué la leche materna es especial?

La leche de la madre es especialmente valiosa para la salud del bebé. La leche de fórmula para lactantes comprada en las tiendas proporciona nutrición, pero solo la leche materna:

- Contiene anticuerpos, sustancias que ayudan a su bebé a resistir las enfermedades
- Proporciona un equilibrio perfecto de nutrientes para ayudar a su bebé a crecer y desarrollarse, y es fácil de digerir
- Protege a su bebé contra las alergias

Las cualidades especiales de la leche materna se traducen en una mejor salud para los bebés ahora y en los años por venir.

## ¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Decida si la lactancia materna o la extracción de leche funcionará para usted y su bebé.
- 2 Cree un plan para adaptar la lactancia materna o la extracción de leche en su vida.
- 3 Obtenga ayuda de un asesor en lactancia si es necesario.

## ¿Cuáles son los beneficios?

Cientos de estudios científicos demuestran que la lactancia materna puede beneficiar a su bebé.

### Beneficios a corto plazo:

En comparación con los bebés alimentados con fórmula, se ha demostrado que los bebés que reciben leche materna tienen:

- **Menos infecciones de oídos:** Entre los bebés que recibieron leche materna durante al menos 3 meses, solo la mitad tiene la misma probabilidad de tener infecciones de oído.
- **Menos infecciones pulmonares y problemas respiratorios:** Entre los bebés que recibieron leche materna durante más de 4 meses, menos de la mitad son hospitalizados por problemas respiratorios.
- **Menos vómitos.**
- **Menos diarrea.** Sólo aproximadamente la mitad de los casos requirieron ser hospitalizados.
- **Menos infecciones en general** y menos viajes al hospital en su primer año de vida.
- **Una menor posibilidad de muerte a causa del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS): 36% menos muertes entre los bebés que amamantaron y 50% menos muertes entre los bebés que amamantaron por 1 mes o más.**

### Beneficios a largo plazo:

En comparación con los bebés alimentados con fórmula, los bebés que recibieron leche materna muestran una mayor inteligencia y tienen menos probabilidades de desarrollar:

- **Desarrollar leucemia durante la niñez.**
- **Desarrollar asma durante la niñez.**
- **Desarrollar diabetes tipo 1 o tipo 2.**
- **Irritación e inflamación de la piel** (dermatitis atópica).

Ellos también son menos propensos a:

- **Tener sobrepeso o ser obesos al ser adultos.**
- **Tener alergias en general.**
- **Tener presión arterial alta** y niveles altos de colesterol durante la vida.

## Beneficios para los bebés prematuros y aquellos con ciertos problemas de salud:

La leche materna es mejor para casi todos los bebés, especialmente para los prematuros y aquellos con ciertos problemas de salud. Por ejemplo, en una unidad de cuidados intensivos neonatales (**NICU**, por sus siglas en inglés), la alimentación con leche materna:

- **Redujo drásticamente el riesgo de enterocolitis necrosante, (NEC, por sus siglas en inglés),** que es una condición médica intestinal peligrosa que a menudo se observa en los bebés prematuros.
- **Ayuda a los bebés a desengancharse de la nutrición por vía IV más rápido.**
- **Reduce la cantidad de infecciones contraídas en el hospital.**
- **Mejora la visión.**
- **Mejora el desempeño del cerebro y en las pruebas de aprendizaje.**

## Beneficios para usted:

La lactancia materna protege a la madre en largo y corto plazo:

- **Protegiendo la salud ósea y ayudando a tu cuerpo a recuperarse del embarazo.** Por ejemplo, las madres que amamantan tienden a sangrar menos después del parto y les resulta más fácil volver al peso que tenían antes del embarazo. La lactancia materna también reduce el riesgo de enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide.
- **Menos casos de depresión posparto.** Las mujeres que amamantan exclusivamente tienen tasas más bajas de depresión posparto. Las madres que dejan de amamantar temprano tienen tasas más altas de depresión posparto. Si tiene "tristeza posparto" o alguna inquietud sobre la depresión, hable con su proveedor de atención médica.
- **Menos casos de cáncer de mama y de ovario.**
- **Menos casos de diabetes tipo 2 y obesidad en el futuro.**
- **Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares.**

## Impulsando los beneficios:

Varios estudios muestran que los beneficios de la lactancia materna aumentan aún más cuando se amamanta durante 1 año o más.

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda que los bebés reciban únicamente leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Más allá de los 6 meses, la lactancia materna debe continuar mientras se introducen otros alimentos y bebidas saludables (según lo recomendado por el médico del bebé) hasta los 2 años o más.

## Más beneficios para ti y tu bebé:

Además de los beneficios para la salud de tu bebé, amamantar puede hacerte la vida más fácil porque tu leche siempre está disponible y no tienes que ir a la tienda a comprar fórmula.

También le ahorra dinero porque la fórmula puede ser costosa.

La lactancia materna también es una forma de compartir cercanía con su bebé a través del contacto físico, lo que le ayuda a sentirse seguro y reconfortado. También puede ayudarla a sentirse tranquila y conectada con su bebé.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Visite la Academia Estadounidense de Pediatría en el siguiente enlace o use su teléfono para escanear el código a la derecha:

<https://www.aap.org/en/patient-care/breastfeeding/>



### Notas

---

---

---

---

Breastfeeding: Benefits for your baby and you

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2020-2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org) FS221S - 09/23 (Last reviewed - 09/23) (Spanish translation by CommGap)