



Las maravillas de la lactancia materna

Hay pruebas de los beneficios de la lactancia materna para los recién nacidos y las madres.

En 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó alimentar a los recién nacidos exclusivamente con leche materna hasta los seis meses de edad; Después de esta edad se deben introducir alimentos sólidos, como purés de frutas y verduras, a modo de complemento de la lactancia materna durante dos años o más.

Te presentamos 5 datos curiosos que no sabías de la lactancia materna.

- La lactancia materna debe comenzar en la primera hora de vida.
- El amamantamiento deberá hacerse **“a demanda”**, siempre que el niño lo pida ya sea de día y de noche, y se evitará uso de biberones.
- La leche materna es el alimento ideal para los recién nacidos, pues les aporta todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo sano.
- La leche materna es un producto accesible que puede conseguirse fácilmente, lo que ayuda a garantizar que el lactante tenga alimento suficiente y la nutrición adecuada.
- La lactancia materna exclusiva funciona como un método anticonceptivo natural (aunque no totalmente seguro). Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario, diabetes de tipo 2 y depresión postparto.

La importancia que tiene la leche materna para los recién nacidos es vital, al ser el primer alimento natural que consumen, proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida y sigue aportándoles al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio durante el segundo año de vida.

La leche materna promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, además de proteger al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas, así como la reducción de mortalidad infantil por enfermedades de la infancia, como la diarrea.



Técnica para amamantar

1. La madre se sitúa en la postura elegida apoyando bien espalda y pies.
2. Se coloca al bebé perpendicular a la orientación del pezón.
3. Antes de abrir la boca, sin necesidad de ladear, doblar o girar el cuello, el pezón ha de estar frente a la nariz del bebé.
4. El pezón deberá quedar apuntando al paladar del bebé.
5. La cabeza del bebé no debe de quedar en el hueco del codo, sino en el antebrazo de la madre.
6. La madre deberá sujetar al bebé con su mano por la mitad de la espalda del niño.

FUENTE: OMS



Para nosotros es muy importante
tu opinión, **iEscríbenos!**

bewell@mx.lockton.com

