

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

El mejor alimento para un bebé desde el momento de su nacimiento es el que le ofrece el pecho de su madre.

La lactancia materna ofrece grandes beneficios para la madre y su bebé.

Nadie ha conseguido imitarla ni mejorarla.

Intereses comerciales han intentado demostrar lo contrario sin conseguirlo.

Realizar la síntesis de los nutrientes de la leche materna en un laboratorio es imposible y costaría una fortuna.

Los pechos de la mujer lo hace de modo sencillo y feliz.

Se podrá intentar copiar las características bioquímicas de la leche materna, pero jamás reemplazará la satisfacción de las necesidades emocionales del bebé.

Sólo la madre puede “fabricar” una leche que además de alimento, transmite **amor, placer, contacto, consuelo, calor, compañía y seguridad**, satisfaciendo todas las necesidades del bebé.

Los beneficios de la lactancia van mucho más allá de lo físico.

Aporta grandísimos beneficios emocionales para el bebé y su madre.

La leche materna **es una sustancia viva**.

En algunas sabias culturas milenarias como en la India se la denomina “**sangre blanca**”.

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

Beneficios de la lactancia inmediata tras el parto

*El calostro le ayuda a expulsar el meconio.

*Le aporta nutrientes valiosísimos.

*Le aporta los primeros anticuerpos defensivos que le protegen de infecciones.

*Estimula la secreción de endorfinas y aumenta su bienestar.

*La succión recoloca los huesos del cráneo y los nervios.

*Produce el primer y esencial vínculo afectivo de la díada madre-hijo.

*Favorece la lactancia posterior.

Beneficios nutritivos

Es un alimento de calidad nutritiva excepcional.

La leche materna contiene en las cantidades adecuadas todos los elementos nutritivos que un bebé necesita hasta los 6 meses de Vida.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Así el niño lactante no tiene ninguna carencia de nutrientes.

Los nutrientes de la leche materna: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales están perfectamente adaptados a las necesidades y capacidades del niño.

Esta perfectamente adaptada en calidad y cantidad a sus necesidades.

Siendo estos nutrientes que componen la leche materna factores **en equilibrio constante y biológicamente adaptables a las necesidades del niño**.

La composición de la leche materna se adapta a las necesidades cambiantes de cada bebé, se va modificando y adaptándose en cada momento o circunstancia concreta, siempre no es igual.

La Naturaleza adapta de forma precisa la leche materna a las necesidades del pequeño. Así su composición es distinta según la edad, es distinta para un bebé nacido a término que para un prematuro, su composición cambia cuando el bebé tiene una infección para favorecer su curación, en el verano se vuelve más refrescante respecto al invierno... de nuevo decir que la leche materna es un alimento vivo.

Hace posible que el bebé pueda regular su alimentación según sus necesidades y a través de la duración de sus tomas, el tiempo que pasa sin mamar o si mama de un pecho o de los dos.

Ya que al inicio de lactar la leche contiene más agua, luego más proteína y al final más grasa.

La producción de leche se produce por la succión del bebé, se origina en función de la succión.

Así cada madre produce la cantidad de leche que su hijo, y no otro, todos no somos iguales, necesita.

Si el bebé necesita más nutrientes, el bebé aumentara las mamadas más frecuentemente.

Si tiene hambre y quiere tomar leche más grasas, estará mucho tiempo en el mismo pecho.

Si sólo quiere beber agua, mamará un poco de cada pecho.

Así el decide las proporciones exactas de nutrientes que necesita en cada momento.

La leche materna **se digiere mejor** y más rápido que la leche artificial ya que esta perfectamente adaptada al bebé y porque además contiene enzimas digestivas necesarias para su digestión y asimilación.

Por ello se asimilan óptimamente todos sus nutrientes.

La leche materna **es prebiótica** esto significa que aporta sustancias beneficiosas para la flora intestinal, favoreciendo la salud intestinal, la asimilación de nutrientes y favoreciendo la inmunidad.

Además, favorece un correcto tránsito intestinal evitando el estreñimiento.

También favorece un saludable peso corporal evitando la pérdida de peso en el recién nacido y el sobre peso y la obesidad en la infancia y en la vida adulta.

No hay fórmula de leche artificial que pueda imitar ni superar los componentes nutritivos y los beneficios de la leche materna.

Existen importantísimas diferencias en la composición de nutrientes a nivel cualitativo, la calidad, y cuantitativo, la cantidad, entre la leche materna y la de fórmula o vaca.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Los nutrientes de la leche artificial no están totalmente adaptados a la fisiología del bebé, pudiendo causar desequilibrios en la salud del bebé.

Función inmunitaria

La lactancia materna **protege frente a infecciones.**

Contiene componentes como linfocitos y macrófagos que destruyen activamente virus, bacterias, hongos y parásitos y que contribuyen a regular la respuesta inmunológica.

Los gérmenes se multiplican menos y con menos rapidez en la leche materna.

Tiene el factor bífido que impide el sobredesarrollo de gérmenes en el intestino.

Tiene anticuerpos que protegen al niño de las enfermedades a las que estuvo y está expuesta la madre.

Aporta zinc y ácidos grasos polinsaturados que contribuyen a una buena respuesta inmunológica.

Un niño amamantado está protegido frente a procesos infecciosos como infecciones intestinales, diarreas, infecciones respiratorias, catarros, otitis, meningitis e infecciones urinarias.

Por ello hay un dicho popular de que las otitis se curan con la teta.

Con la lactancia artificial el niño se encuentra indefenso antes las infecciones por falta de leche materna y por falta de cálido afecto.

La lactancia materna **previene los procesos de alergias.**

Ya que no existe entrada de proteínas u otras sustancias extrañas al intestino y al organismo del niño, como si ocurre con la lactancia artificial.

Así hay una menor incidencia de asma, dermatitis, psoriasis y celiaquía en los bebés alimentados a pecho.

Aporta **factores antiinflamatorios.**

Incluso hay una mejor respuesta a las vacunas en los niños de pecho.

*En el niño se produce un **estímulo epigenético**, que favorece el desarrollo de su potencial genético de una forma equilibrada.

Emocional e intelectual

La lactancia **favorece la relación y el vínculo madre-hijo.**

Estableciendo lazos afectivos esenciales para el vínculo y el desarrollo psicofísico saludable de la madre y del niño.

A la madre y su hijo les proporciona bellísimos momentos de intimidad, de plenitud y de mutua comunicación y complicidad.

Es un momento privilegiado compartido por mamá y bebé.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

También los componentes bioactivos de la leche materna como los ácidos grasos esenciales, que son esenciales para el desarrollo y salud del sistema nervioso y cerebro, hacen que los niños de pecho tengan mayor capacidad para el aprendizaje e inteligencia.

La lactancia materna favorece un **mejor desarrollo emocional, psicomotriz y social y mayor coeficiente intelectual**, los niños de pecho serán niños más inteligentes.

La leche materna **favorece la salud y el equilibrio emocional-mental** y previene el desarrollo de problemas emocionales-mentales como depresión, ansiedad y trastornos de la conducta, antisocial y de la personalidad.

Ya que la leche materna contiene sustancias que reducen el estrés de los pequeños.

Los primeros contactos del bebé con el pecho materno ofrecen muchísima información a su cerebro.

Nuestro bebé apoya su manita en nuestro pecho y recibe el tacto de su piel cálida, percibe el latir de nuestro corazón, con sus labios succiona el pezón obteniendo muchísimo placer y un delicioso alimento cálido dulzón que le sacia del hambre y la sed con su olfato percibe nuestro olor y el olor de nuestra leche parecido al de su querido líquido amniótico que tanto le ha acariciado durante 9 meses

Con su vista aprende a disfrutar del pecho materno y de su madre.

Se queda feliz, satisfecho, se siente seguro y protegido, se relaja y... se duerme.

El niño va integrando todas estas amorosas percepciones de placer y satisfacción en su cerebro, el mensaje que queda es el del placer.

Los beneficios emocionales e intelectuales son importantísimos sobre todo si comprendemos que acompañarán a nuestros hijos durante toda su infancia, adolescencia y vida adulta.

Amamanatar es un acto de amor. Tomar el pecho es una gran fuente de amor.

La lactancia es una gran fuente de placer

Placer en el bebé

La lactancia es el medio a través del cual el bebé siente **placer**

Al inicio de la vida extrauterina la boca es el principal órgano y lugar del cuerpo.

El bebé se relaciona con su entorno principalmente a través de su boca: conoce el mundo y su propio cuerpo: primero sus dedos, manos, pies y así todo objeto al que tenga acceso.

Esta experimentación le produce placer, placer que es un refuerzo positivo instaurado por la Naturaleza para su supervivencia.

Tras una amplia mamada el bebé se sonroja, sus labios comienzan a temblar de placer, sus ojos se entornan y acaban relajados y dormidos.

Durante la lactancia el bebé y su madre, comparten la bella e intensa experiencia del placer de estar juntos.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Placer en la madre: El placer de amamantar

La lactancia también produce placer en la madre.

Este placer es la razón por la que la lactancia se mantiene en las especies mamíferas, el placer es lo que motiva a las hembras a amamantar.

Amamantar es algo sumamente placentero.

Satisface la necesidad de contacto

Los bebés necesitan mucho contacto.

Los bebés humanos necesitan tanto contacto debido a su indefensión por su larga inmadurez.

Por ello es tan importante el vínculo con la madre, es su garantía de supervivencia.

Los cachorros de otras especies tienen desde muy pronto recursos para defenderse: vuelan, corren, se camuflan, tienen pinchos...

La especie humana ha desarrollado otro recurso para sobrevivir: el vínculo.

El vínculo es un lazo establecido entre dos que garantiza la supervivencia de la especie.

Es una tendencia natural a mantener proximidad corporal.

En las primeras horas de vida del recién nacido, se produce una impronta hormonal que favorece el vínculo, que también aparece durante la lactancia.

Es esencial fomentar el vínculo.

El contacto corporal estrecho que implica la lactancia y las hormonas producidas durante la lactancia: oxitocina u hormona del amor y endorfinas u hormonas del placer hacen que una madre y su bebé deseen permanecer juntos y así favorecer el establecimiento de un vínculo seguro.

La creación del vínculo madre-bebé tiene beneficios emocionales para ambos.

Satisface la necesidad de seguridad

El vínculo significa seguridad y afecto

Es el medio a través del que el bebé siente **seguridad** y se calma.

Es la vía por la que recibe también principalmente el **afecto** de su madre.

Sustituye al vínculo entre madre e hijo que existía antes con el cordón umbilical.

El contacto de boca-pezón más el contacto ocular, sustituye la unión de madre y su bebé por el cordón umbilical.

Así con el contacto y la mirada durante la lactancia los bebés se duermen al pecho.

En las primeras etapas de la vida seguridad y afecto son inseparables.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Un niño que se siente querido, se siente seguro.

La lactancia materna hace que tu hijo crezca sintiéndose querido, seguro y Feliz.

Los bebés amamantados lloran menos al estar más tiempo en los brazos de su madre.

La lactancia hace que la madre aprenda a identificar y a responder a las señales de su bebé, lo que ayuda a los bebés a organizar su comportamiento, aprenden a confiar en sí mismos y en los demás.

Es esencial que la lactancia sea a demanda del bebé.

La lactancia a demanda del bebé le genera confianza en la Vida:

El bebé siente: mis necesidades son atendidas y el mundo es un lugar agradable.

Y confianza en uno mismo, que es el fundamento de la autoestima.

Un niño amamantado a demanda con contacto y mirada será confiado y relajado.

Y ante un susto o malestar, el contacto les devuelve a la calma.

La teta es el recurso más recomendable y útil para calmar a un bebé.

La lactancia nada más nacer ofrece seguridad, por ello es tan importante la lactancia inmediata tras el parto.

Con la lactancia el pequeño no sólo busca comida.

El recién nacido es un mamífero que necesita el contacto con su madre, tiene que sentir su olor, su tacto, escuchar su voz, sentir su presencia, que es lo que conoce el bebé y así su mundo se ampliará poco a poco a través de ella.

El recién nacido no tiene hambre porque acaba de estar unido y alimentado por la sangre materna a través del cordón umbilical.

El calostro o primera leche no sacia, ya que su función más importante es a nivel de la inmunidad, el aporte de defensas para la vida extrauterina, pero no aporta calorías.

También el bebé nace cubierto del nutritivo **vérnix caseoso** que al ser absorbido por la piel le nutre, por lo que **no se recomienda lavar al recién nacido**.

Si un recién nacido tiene buen peso, tiene reservas para 48 h por la grasa parda del vernix que se absorbe y le alimenta.

La lactancia materna, genera **endorfinas** favoreciendo aún más el placer y el bienestar.

Favorece la necesidad de descanso y sueño

Los bebés prefieren dormirse al pecho, si se lo permitimos.

Dormirse en la teta no es un capricho, forma parte de los mecanismos de supervivencia de nuestra especie.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Un bebé para sobrevivir necesita de su madre, no puede permitirse quedarse dormido en cualquier parte.

Por ello cuando se despiertan de vez en cuando es para comprobar que su madre permanece con él.

Necesita tener la seguridad de que su madre está cerca para velar su sueño.

Por ello por la noche se recomienda practicar el colecho, ya que favorece el descanso y sueño, el bebé se despierta menos y cuando lo hace se vuelve dormir más rápido.

La lactancia materna ofrece una menor incidencia de muerte súbita.

Otros beneficios

La lactancia materna reduce el riesgo de diabetes, hipertensión arterial, infarto y obesidad en la vida adulta.

Y menor incidencia de cáncer, leucemia y linfomas en la infancia y una menor producción de caries y problemas de ortodoncia y de miopía.

Recuerda:

La leche materna no sólo es el mejor alimento, es, además, una gran medicina: preventiva y curativa.

Hay menor procesos de enfermedad en el bebé que toma pecho y cuando estos enferman su recuperación es más rápida.

Proporcionando al niño una lactancia materna natural, practicamos una buenisísima prevención de muchas enfermedades.

Beneficios para la madre de la lactancia materna

Beneficios inmediatos tras el parto

*La lactancia inmediata tras el parto hace que el organismo materno genere oxitocina que provoca contracciones uterinas que:

Detienen y previenen el sangrado y la hemorragia.

Favorecen una correcta involución del útero que vuelve a su forma original de volumen y lugar, volviendo el vientre a su forma anterior del embarazo: plano.

*Estimula la secreción de endorfinas reduciendo el dolor y aumentando el bienestar.

*Favorece recuperación materna tras el parto.

*Produce el primer y esencial vínculo afectivo de la díada madre-bebé.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Beneficios para la madre de la lactancia

***Equilibrio hormonal global**

La lactancia aporta equilibrio hormonal.

Los cambios hormonales por la lactación influyen en el equilibrio hormonal materno, produciendo interacciones endocrinas para proteger la salud de la madre.

En cada mamada se segregan un flujo de hormonas:

Oxitocina, que es la hormona del Amor.

Vasopresina y ACTH para aumentar la tensión arterial y equilibrar el metabolismo.

Hormona de crecimiento para favorecer la multiplicación celular y la cicatrización.

TSH para estimular el tiroides.

Colecistocinina para favorecer el equilibrio digestivo.

***Digestivo**

Aumenta la absorción de nutrientes igual que en el embarazo.

Ya que están aumentadas, multiplicadas las células orgánicas de las superficies de absorción digestivas de estómago e intestino.

Así los nutrientes son optimizados, digeridos y absorbidos más rápidamente.

También aumenta el rendimiento del hígado.

***Recuperación rápida del peso corporal: adelgazamiento.**

La lactancia prolongada de 6 meses o más, con el tiempo quema las reservas de grasa:

Las reservas que el organismo materno había formado para el bebé y otras reservas de grasa antiguas.

Se adelgaza fácilmente y sin esfuerzo.

***Aumentan el nivel de energía** de la madre y reducen la fatiga para que este más disponible para el niño.

***Genera endorfinas.**

Favoreciendo el bienestar, la alegría, la confianza, las emociones y los sentimientos positivos maternos.

***Por la noche, si se practica el colecho, favorece el descanso y sueño materno.**

***Efecto anticonceptivo.**

La lactancia materna mantiene los niveles de prolactina altos, ya que es la hormona de la lactancia.

La prolactina inhibe la ovulación, es un mecanismo diseñado por la Naturaleza de control de natalidad para que una hembra no se quede embarazada cuando todavía debe criar.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

El efecto anticonceptivo depende de los niveles de prolactina sanguínea, relacionada con el número y la frecuencia de las tomas.

Cuanto más mama el niño y cuanto más tomas y a más demanda es la lactancia más prolactina se produce.

Para que el efecto sea anticonceptivo la lactancia debe ser con tomas frecuentes, prolongadas, debe ser a demanda, que haya tomas nocturnas y que no haya un intervalo de más de 6 horas entre las tomas.

Así es como la concentración sanguínea de prolactina permanece elevada e inhibe la actividad ovárica.

***Previene la anemia**

La ausencia prolongadas de reglas economiza las pérdidas sanguíneas y de hierro.

Así la madre reconstruye sus propias reservas de hierro y aporta hierro con su leche a su bebé junto con las enzimas necesarias para la absorción del hierro a nivel intestinal.

Por ello, las anemias de recién nacidos y prematuros alimentados a pecho, se tratan dando hierro a la madre.

***Previene el cáncer**

Debido al descanso hormonal de estrógenos previene de procesos estrógenos dependientes como el cáncer de mama, útero y ovario.

***Previene la osteoporosis**

La lactancia materna produce una reconstrucción y una renovación de la matriz ósea, protegiendo de la osteoporosis y de las fracturas.

En general, previene enfermedades agudas y crónicas en madre.

Además de estos beneficios para la salud, la leche materna está siempre preparada y calentita, a la temperatura ideal en el momento en que se necesita.

Ideal para disfrutarla.

Los mamíferos son los seres vivos más evolucionados:

Así siempre tienen el alimento de sus crías siempre disponible.

Esto es una adaptación máxima al mundo exterior.

Deja disponible **más tiempo y energía, facilitando la vida.**

No hay que lavar biberones, ni transportar leche en polvo ni agua...

No supone tanto gasto económico.

La lactancia es ecológica

Los beneficios de la lactancia van más allá de la madre y su bebé

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Beneficia y protege a nuestra Madre Tierra, ya que es la forma más **ecológica** de alimentar a los bebés.

No es producida ni envasada en una fábrica, por ello no contribuye a la contaminación del aire, del agua o el suelo.

Es ofrecida directamente desde su “recipiente” no necesita electricidad, gas, ni ningún otro tipo de energía para calentarla o para lavar los recipientes.

No genera desechos como biberones, tetinas y envases, por lo que no contribuye a contaminación del medio ambiente

Beneficios en relación a la duración de la lactancia

La lactancia ofrece **mayor protección** frente a las enfermedades cuando los bebés reciben **exclusivamente** leche materna.

Los beneficios que los bebés obtienen de la leche materna son **directamente proporcionales a la cantidad de tiempo que son amamantados**.

Protección que **disminuye** en proporción a la cantidad de **complementos** que reciben los bebés de leche artificial, de vaca o alimentos sólidos.

Recuerda que la lactancia artificial no aporta los grandísimos beneficios de la lactancia materna.

El hecho de que las madres no lacten se debe a la influencia de profesionales de la salud no informados.

Yo invito a que se anime a las madres a la lactancia y a las madres las invitaría a cambiar de médico si son aconsejadas de modo contrario.

Recuerda siempre que el organismo materno esta perfectamente diseñado para crear y ofrecer el mejor y más perfecto alimento para su pequeño.

Los **beneficios** de la lactancia materna protegen la salud de los niños en su **infancia, adolescencia y, también, en su vida adulta**.

Por ello, **es el mejor regalo** que acompañará toda la Vida a Tu hijo.

Amamantar es una forma maravillosa de alimentar a tu hijo, es una **bella herramienta de crianza** y una experiencia única en la Vida: **Amamantar. el Arte de Amar**.

Los ojos de Tu hijo te hablan del piel con piel, de colecho, de Amor y te dicen... que le des el pecho.