

Por que la alimentación con leche materna es lo mejor para usted y su bebé

La alimentación con leche materna es la clave para la buena salud de las madres y los bebés.

¿Por Qué es la Lactancia Mejor para las Madres?

- ❖ La alimentación de pecho es algo especial que usted puede darle a su bebé.
- ❖ La alimentación de pecho le ayuda a las madres y a los bebés a formar un vínculo afectivo más profundo.
- ❖ Las hormonas de la alimentación natural le ayudarán a sentirse más relajada, afectuosa y con una actitud protectora hacia su bebé.
- ❖ La alimentación con leche materna le puede ayudar a las madres a perder el peso que ganaron durante el embarazo.
- ❖ La alimentación de pecho es para la madre un medida preventiva de salud. Reduce el riesgo de que la madre contraiga cáncer del seno o de los ovarios y osteoporosis (huesos débiles).



La mayoría de las madres pueden alimentar con leche materna, incluso las siguientes:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| Las madres adolescentes | Las madres mayores |
| Las madres con senos pequeños | Las madres con senos grandes |
| Las madres que hayan tenido cesárea | Las madres que trabajan o estudian |
| Las madres con incapacidades | Las madres, hijas de madres que no alimentaron de pecho |

¿Por Qué es la Lactancia Mejor para los Bebés?

- ❖ La alimentación de pecho es la forma en que los bebés están dispuestos a ser alimentados. Las fórmulas para bebés (leche artificial para bebés) por lo general son de leche de vaca que se destina a terneros. Ninguna fórmula le puede dar a su bebé lo que puede brindarle la leche materna.
- ❖ La alimentación de pecho estimula el mejor crecimiento y desarrollo del cerebro de los bebés. Los bebés alimentados con leche materna por lo general tendrán un CI más alto cuando sean niños o adultos comparados con aquellos bebés que no lo fueron.
- ❖ Los bebés alimentados de pecho estarán un 30% menos propensos a sufrir "muerte de cuna" (SIDS, por sus siglas en inglés, síndrome de muerte súbita del lactante).
- ❖ Los bebés alimentados de pecho padecen de menos enfermedades y cuando se enferman sus efectos son menos severos.
- ❖ La alimentación de pecho protege a su bebé contra infecciones respiratorias, del oído, diabetes infantil y ciertos tipos de cáncer. Las fórmulas para bebé no pueden hacer esto.
- ❖ La alimentación de pecho ayuda a que la estructura facial se desarrolle adecuadamente y puede ayudar a que su niño sea más atractivo. Los bebés alimentados con leche materna están menos propensos a tener los dientes torcidos o caries.
- ❖ Los bebés alimentados de pecho rara vez se convierten en niños de peso excesivo.



Si necesita ayuda con la alimentación materna, inmediatamente llame al personal WIC. El personal WIC conoce a otras madres que brindan lactancia materna y expertos en este campo que le pueden ayudar.

Pese a que la alimentación materna es algo normal, usted podría sentirse un poco insegura de sí misma al principio. Tenga paciencia al aprender esta nueva aptitud. La alimentación materna es importante para usted y su bebé.

Todas las mujeres embarazadas deben conocer su estado en cuanto al VIH y deben pedirle a su proveedor médico una prueba del VIH. En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH o SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna.

Los pediatras recomiendan...

- ❖ Que a los bebés se les dé solamente leche materna por sus primeros 6 meses de vida.
- ❖ Que se ofrezcan alimentos sólidos alrededor de los 6 meses y continuar con la alimentación materna hasta que el bebé cumpla 1 año de edad o más.

Ideas falsas sobre la alimentación de pecho

- ❖ **Las madres que alimentan de pecho tienen que tener mucho cuidado con lo que comen.** Las madres que alimentan de pecho pueden comer todo lo que les guste en cantidades razonables incluyendo las verduras, frijoles, ajo, cebolla, brócoli y pizza. A la mayoría de los bebés no les molesta lo que comen sus madres. Para permanecer saludables, las madres deben seguir consumiendo los alimentos sanos que comían mientras estaban embarazadas.
- ❖ **Mi madre y mi abuela "no pudieron" alimentar de pecho, así que yo tampoco puedo.** Las experiencias de alimentación materna de su madre y abuela no están vinculadas con su capacidad de alimentar de pecho. Probablemente ellas no tenían el conocimiento, la ayuda y el apoyo que necesitaban. Hoy día se conoce mucho más sobre la alimentación materna y hay ayuda disponible, simplemente pídale.
- ❖ **El enojarse o alterarse estropea la leche.** Su leche aún es buena para su bebé aunque se enoje o se altere.
- ❖ **La alimentación de pecho duele.** La alimentación de pecho no debe doler si su bebé está "pegado a su seno" correctamente. Pídale a una instructora de alimentación materna que le indique cómo empezar.
- ❖ **La alimentación de pecho da vergüenza.** La alimentación de pecho no necesariamente tiene que dar vergüenza. Usted puede aprender cómo alimentar de pecho recatadamente. Pídale a una instructora de alimentación materna que le indique cómo hacerlo.
- ❖ **Tendré que tomar leche si estoy alimentando de pecho.** Usted no tiene que tomar leche para producir leche. Usted puede consumir otros alimentos para obtener el calcio que requiere su cuerpo. Pídale ideas a una nutricionista.

Si usted es una madre lactante WIC y no recibe fórmula (leche artificial para bebés) de WIC, su paquete de alimentos mensual podría incluir alimentos adicionales como atún, zanahorias, queso, jugo y frijoles secos o arvejas.

