

# La Importancia de la Lactancia Materna para su bebé

## ¿Qué es y por qué debo amamantar?

- La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. La leche materna es:
  - Completamente natural. Producida por usted para su bebé.
  - No sólo es alimento sino también medicina para su bebé.
  - Tiene la mezcla correcta de nutrientes y proteínas para ayudar a mantener a su bebé sano. Además ayuda a su evitar que su bebé se enferme. La leche materna puede proteger a su bebé contra las alergias, la diabetes, enfermedad cardiaca y el cáncer más adelante en su vida.
- La lactancia materna es una buena opción para usted. La lactancia materna le ayudará a:
  - Establecer lazos afectivos y sentirse más cerca a su bebé.
  - Ayudar a su bebé a tener una menor probabilidad de resfriarse, tener infecciones de oído, virus estomacales y problemas para respirar (sibilancias).
  - Ayudar a su bebé a tener una menor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad en el futuro.
  - Ahorrar dinero. No tendrá que comprar fórmula.
  - Ahorrar tiempo. La leche materna siempre está lista cuando su bebé la necesita. No tendrá que lavar biberones (o no tantos si necesita amamantar y bombear leche) o ir a la tienda a comprar fórmula.
  - Ayudar a su útero a regresar a su tamaño normal de antes de que se estirara durante el embarazo. (Cuando el bebé succiona, el cuerpo libera una hormona que hace que el útero disminuya de tamaño).
  - Regresar a su peso previo al embarazo. La lactancia materna puede hacer quemar hasta 700 calorías adicionales por día.
  - Proteger su salud. Las madres que amamantan tienen una menor probabilidad de tener cáncer de mama en el futuro.

## ¿Qué necesito hacer?

- ¡Elija la lactancia materna! Aprenda tanto como pueda sobre la lactancia materna antes de que nazca su bebé.
- Converse con su proveedor de atención médica sobre si la lactancia materna es la mejor opción para usted.

## ¿Qué pasa si tengo preguntas?

- Llame a su administrador de caso del plan de salud. Su administrador de caso le puede ayudar:
  - Contestando sus preguntas.
  - Dándole información sobre la lactancia materna y recursos para la lactancia materna.
  - A conseguir una bomba para extraer leche materna y materiales.
- Hable con su médico. Éstas son cosas específicas sobre las que debe hablar con su médico.
  - Problemas de salud. Hable primero con su médico si:
    - tiene VIH, hepatitis B, hepatitis C o abusa de drogas de la calle o alcohol.
    - Toma medicamentos recetados.
    - Es vegetariana. Puede ser necesario que tome vitaminas adicionales.
  - Por cuánto tiempo debería amamantar. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) sugiere:
    - Las madres que no tienen problemas de salud deben dar a sus bebés sólo leche materna durante los primeros seis meses de vida del bebé.
    - Las madres deberían tratar de amamantar durante los primeros 12 meses de vida porque es bueno tanto para la madre como el bebé.
  - Vitaminas para su bebé.
  - Control de la natalidad.

***La mejor manera de ayudar a su bebé es amamantarlo durante seis a doce meses.***