

## ¿LACTANCIA MATERNA O ARTIFICIAL?

Elegir entre la lactancia materna y la lactancia artificial es una de las decisiones más importantes que tienen que tomar los padres que esperan a un bebé. Los expertos consideran que la leche materna es la mejor opción nutricional para los bebés, pero la lactancia materna puede no ser posible para todas las mujeres. En muchas de ellas, la decisión de dar el pecho o el biberón al bebé se basa en criterios de comodidad, estilo de vida y situaciones médicas

específicas. Las organizaciones internacionales de Pediatría, así como la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomiendan la lactancia materna como mejor opción para alimentar a un bebé porque le ayuda a defenderse de las infecciones, a prevenir alergias y le protege contra diversas afecciones crónicas. Siempre que sea posible, se recomienda alimentar a los bebés exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.

### DISIPANDO DUDAS

**MITO.** La cantidad de leche producida por la madre es insuficiente para alimentar al bebé.

**REALIDAD.** La lactancia materna es la vía natural de alimentación. Solo unas pocas mujeres no producen suficiente leche.

**MITO.** No hay suficiente leche en los 3-4 primeros días después del parto.

**REALIDAD.** Hay la cantidad perfecta de una leche especial, llamada calostro, que protege al bebé de infecciones y de problemas digestivos.

**MITO.** El bebé amamantado necesita agua adicional en verano.

**REALIDAD.** La leche materna contiene todo el agua que el bebé necesita. Se recomienda no dar al bebé ningún alimento ni líquido adicional en los primeros 6 meses de vida.

**MITO.** Las leches modernas artificiales son iguales o mejores que la leche materna.

**REALIDAD.** La leche materna es mejor que la artificial, ya que contiene anticuerpos, hormonas, enzimas y nutrientes adaptados.

## LAS VENTAJAS DE LA LECHE MATERNA

La leche materna posee los nutrientes perfectos para el bebé. Además, su composición va modificándose conforme transcurre el tiempo desde el nacimiento, al objeto de proporcionar al lactante los nutrientes necesarios y protegerle de las infecciones a través de anticuerpos que van formándose. Por estos motivos, la leche materna es mucho más fácil de digerir y

previene diarreas y vómitos. Una vez finalizado el parto, en las mujeres que recurren a la lactancia materna se produce el aumento de una hormona llamada oxitocina que ayuda a que el útero se recupere más rápidamente. También se ha comprobado que se reduce el riesgo de padecer cáncer de mama y ovarios. Además, la leche materna es más económica.



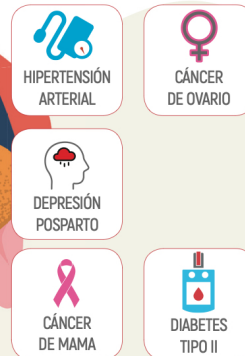
- 🔹 FÁCIL DE DIGERIR
- 🔹 PREVIENE INFECCIONES
- 🔹 AYUDA AL DESARROLLO FACIAL
- 🔹 CONTIENE NUTRIENTES PERFECTOS
- 🔹 ES MÁS ECONÓMICA
- 🔹 FACILITA LA RECUPERACIÓN UTERINA
- 🔹 PREVIENE EL CÁNCER DE MAMA

## LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD

EN EL BEBÉ REDUCE EL RIESGO DE:



EN LA MADRE REDUCE EL RIESGO DE:



Se ha comprobado que la lactancia materna tiene numerosas ventajas, tanto para la salud del bebé como para la madre. Los anticuerpos de la leche materna disminuyen hasta un 70% las infecciones respiratorias, el asma, las infecciones de oído y las diarreas del lactante. Protege frente a la diabetes infantil y la obesidad, y se ha demostrado una

reducción del 50% en el síndrome de muerte súbita. En la madre, las hormonas que se producen durante el amamantamiento (oxitocina) ayudan al útero a recuperarse y previenen del cáncer de mama y de ovario. La relación tan especial afectiva entre madre y lactante ayuda a superar, en muchos casos, la depresión posparto.

### LACTANCIA MATERNA Y SALUD ORAL

Los beneficios de la lactancia materna también alcanzan a la salud oral. El ejercicio que supone para el bebé obtener su alimento fortalece la musculatura perioral, el desarrollo

armónico de la mandíbula y una respiración adecuada. Todo ello contribuye a favorecer una óptima salud bucodental en el futuro del recién nacido.

- Al chupar el pecho, el bebé favorece el crecimiento de la mandíbula preparándola para las siguientes etapas de crecimiento.
- El crecimiento inadecuado de la cara afecta a la respiración. Una respiración inadecuada influye en el sueño, la memoria y la concentración.
- La posición de los labios en el pezón favorece el desarrollo perioral y la posterior pronunciación de los fonemas.



- Todos los músculos faciales se fortalecen durante los intervalos de succión.
- La dinámica de la cadena neuromuscular relacionada con la respiración, masticación, deglución y fonación, depende del amamantamiento. Todos los sistemas musculares están interconectados.
- Con el amamantamiento, el bebé va aprendiendo a tragar y a respirar adecuadamente.