

# Los beneficios de la lactancia

Incluso antes de que tu bebé haga su grandiosa aparición, es posible que hayas notado cambios en tus senos. Esto es debido a que tu cuerpo se está preparando para amamantar. Comprender lo que significan estos cambios y cómo el acto de amamantar es beneficioso para ti y para la salud de tu bebé es de vital importancia para muchas mujeres. He aquí algunos beneficios, que podrán tener un significado especial para ti cuando piensas en la lactancia. La leche materna tiene todo lo que tu pequeño necesita para crecer saludable, y también tiene beneficios para ti. Beneficios para el bebé

- La leche materna es el alimento perfecto de la naturaleza para tu bebé. Este es el porqué: La leche materna evoluciona conforme las necesidades nutricionales de tu bebé cambian. Durante los primeros 3 o 4 días, tus senos producen una leche amarilla espesa llamada calostro, o leche inicial. Está concentrada con anticuerpos y proteínas para proteger los intestinos de recién nacido de tu bebé y ofrece una especie de inmunización natural.
- La leche materna cuenta naturalmente con las proporciones perfectas de proteínas, carbohidratos y grasas para satisfacer las necesidades energéticas de tu bebé.
- La grasa contenida en la leche materna es rica en ácidos grasos omega, ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido araquidónico (ARA), que ayudan a fomentar el desarrollo saludable del cerebro y de los ojos durante los primeros años de vida. Se digiere y absorbe fácilmente.
- Los cientos de nutrientes que se encuentran en la leche materna promueven el ambiente más saludable para el sistema digestivo de tu bebé.
- A diferencia de las proteínas que se encuentran en la leche de vaca común y en la mayoría de las fórmulas infantiles, las proteínas de la leche materna son naturalmente ligeras y fáciles de digerir. Ofrece protección: Ayuda a protegerlo contra la sensibilidad, la intolerancia a la proteína y las alergias alimentarias prematuras.
- La leche materna contiene anticuerpos y otros componentes que ayudan a reducir el riesgo de infección, como por ejemplo, infecciones del oído y neumonía.
- Las bacterias saludables (bifidobacterias y lactobacilos), llamadas probióticos, que se encuentran en la leche materna tienen una influencia positiva en la función digestiva y en el soporte inmunitario.

Beneficios para mamá

- La lactancia también es buena para la salud. Este es el porqué: Disminuye los riesgos futuros para la salud
- Menor riesgo de padecer diabetes de tipo 2, cáncer de mama y cáncer de ovario más adelante.
- Las hormonas de la lactancia, como la oxitocina, reducen el tiempo de recuperación
- El acto de amamantar provoca la liberación de oxitocina, que ayuda a que el útero se contraiga y vuelva al tamaño que tenía antes del embarazo en menos tiempo.
- También produce una mejor coagulación sanguínea, que reduce la cantidad de sangrado inicial posparto después del alumbramiento. Fomenta la reducción de estrés y tiene un efecto calmante
- Las hormonas estimuladas por el contacto físico con tu bebé y la producción de leche materna te ayudan a relajarte y a sentirte más calmada.
- Este potenciador de estado de ánimo positivo se ha vinculado con un menor riesgo de depresión posparto. Te ayuda a establecer vínculos afectivos con tu bebé y a descifrar sus señales
- Escapen juntos del ajeteo.
- Relájate con tu bebé y observa cómo se comunica.
- El contacto piel con piel y el contacto directo con los ojos brinda una cercanía única. Es económico, práctico y es producto de la naturaleza
- Requiere poco o ningún equipo.
- Se puede realizar casi en cualquier lugar y a cualquier hora.