

[Inicio](#) > Por qué amamantar es bueno para ti

Share this Artículo

X



Por qué amamantar es bueno para ti

Amamantar estimula las hormonas que ayudan a recuperar tu cuerpo del embarazo y el parto. Igualmente, acelera el retorno del útero a su posición original al estimular la secreción de una hormona natural llamada oxitocina.

<https://www.babyandme.nestle.co/por-que-amamantar-es-bueno-para-ti> [1]

[2] [3] [4]



Por qué amamantar es bueno para ti

(0 Comentarios)

Amamantar estimula las hormonas que ayudan a recuperar tu cuerpo del embarazo y el parto. Igualmente, acelera el retorno del útero a su posición original al estimular la secreción de una hormona natural llamada oxitocina.

Lunes, Junio 8, 2020 - 13:07

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Amamantar te ayuda a quemar calorías y a perder peso

Dar pecho promueve la pérdida de peso después del parto. Estudios clínicos demostraron que las madres que amamantaron exclusivamente o parcialmente tuvieron una reducción en la circunferencia de sus caderas y tuvieron un peso inferior al que tenían antes de dar a luz, a diferencia de aquellas madres que no amamantaron.

Esto se debe a la energía extra que se requiere para producir la leche materna (hasta 500 kilocalorías por día).

Amamantar ayuda a reducir el riesgo de cáncer de seno y de ovario al igual que la osteoporosis.

El cáncer dependiente de hormonas es el más frecuente en las mujeres. Una de cada tres mujeres puede tener eventualmente cáncer de seno o de ovario. Amamantar estimula la producción de hormonas protectoras. Se ha demostrado en estudios a largo plazo que las mujeres que han amantado a sus hijos han tenido menores posibilidades de desarrollar cáncer.

Igualmente, se ha demostrado que amamantar ayuda a prevenir la osteoporosis.

Amamantar ayuda a ahorrar dinero

Amamantar es más económico que alimentar a un bebé con fórmula infantil, ya que el costo de la alimentación de la madre que está lactando a su bebé es mucho menor que el costo de una fórmula infantil.

Finalmente, amamantar es sin dudar lo más práctico

Amamantar es práctico puesto que la leche materna esta siempre disponible con la temperatura ideal y es 100% higiénica. Al no requerir tiempo de preparación, permite pasar más tiempo de calidad con tu bebé.

Cuando estas fuera de casa no es necesario improvisar la preparación de un biberón, ya que la leche materna está siempre a tu disposición.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/por-que-amamantar-es-bueno-para-ti>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/por-que-amamantar-es-bueno-para-ti>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/por-que-amamantar-es-bueno-para-ti&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/8b.jpg&description=Por qué amamantar es bueno para ti](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/por-que-amamantar-es-bueno-para-ti&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/8b.jpg&description=Por%20qu%C3%A9%20amamantar%20es%20bueno%20para%20ti)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Por%20qu%C3%A9%20amamantar%20es%20bueno%20para%20ti&url=https%3A//www.ba-que-amamantar-es-bueno-para-ti>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/por-que-amamantar-es-bueno-para-ti>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4711>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>