

## Amamanta a tu bebé para darle un comienzo saludable

Por Teddi Dineley Johnson

**N**ada se compara con la alegría que se siente cuando ponen a tu recién nacido en tus brazos por primera vez.

Abrumada y completamente asombrada, miras con amor ese diminuto rostro, queriendo darle a tu hijo, con todo el corazón, el comienzo más saludable en la vida.

Uno de los pasos más efectivos que puedes tomar para proteger la salud de tu bebé es amamantar. La leche materna, el primer mejor regalo que le puedes dar a tu hijo, contiene anticuerpos que combaten enfermedades, que pueden ayudar a protegerlo contra infecciones y enfermedades. Los profesionales de la salud coinciden en que la leche humana proporciona la forma de nutrición más completa para tu bebé.

"Cuando tu nuevo bebé nace, es un momento de motivación para que muchas personas comiencen a hacer cambios que son saludables, y comenzar con la lactancia es una manera magnífica de comenzar un hábito saludable que durará toda una vida," afirma Laura Viehmann, MD, de Pawtucket, R.I., miembro de la Academia Americana de Pediatría. "Es una nutrición saludable. Es un comienzo saludable para el sistema digestivo del bebé, un comienzo saludable para su sistema inmunológico y el cimiento de una relación de confianza."

Para la mayoría de los bebés, la leche

materna es más fácil de digerir que la leche de fórmula. La mayoría de las leches de fórmula están hechas de leche de vaca que ha sido alterada para que se asemeje a la leche materna, pero no tienen la misma composición química que la leche humana, especialmente las células, las hormonas y los anticuerpos que combaten las enfermedades.

"La clave es que la leche humana está hecha para los bebés humanos, y cualquier cosa que se fabrique en una planta, independientemente de cuántos científicos hayan estado involucrados, no es leche humana, por lo cual nunca puede ser lo mismo," sostiene Viehmann, que trabaja en el comité ejecutivo de la sección de lactancia de la Academia Americana de Pediatría.

La lactancia no es sólo para los bebés: también tiene una serie de beneficios para la salud de la mamá. Las madres que amamantan tienen un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, cáncer de mamas, cáncer de ovario y depresión posparto.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés, durante sus primeros 6 meses de vida, se alimenten únicamente con leche materna, y que continúen tomando leche materna al menos hasta el final de su primer año de vida, a medida que se añaden otros alimentos. Después del año, una madre debería continuar amamantando durante el tiempo que ella y su bebé lo deseen mutuamente, afirma Viehmann.

### No te rindas demasiado rápido

A pesar de los muchos beneficios para la salud, muchas mujeres dejan de amamantar o agregan otros alimentos o líquidos a las dietas de sus bebés mucho antes de que el niño haya llegado a los 6 meses de edad. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, tres de cuatro madres estadounidenses comienzan amamantando pero, al finalizar los seis meses, las tasas de lactancia disminuyen a un 43 por ciento, y solo el 13 por ciento de los bebés son alimentados con leche materna exclusivamente por seis meses.

La lactancia puede ser difícil, y muchas mamás necesitan mucho apoyo y orientación, especialmente al principio. El éxito empieza teniendo confianza en ti misma. La lactancia es una habilidad adquirida, que requiere de paciencia y práctica. Otras cosas que puedes hacer para prepararte para la lactancia incluyen hablar sobre tus planes con tu proveedor de atención médica durante las visitas prenatales. Pregunta si el establecimiento en el



>> Para obtener más consejos sobre la lactancia, visita [www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)

que piensas tener a tu bebé tiene un programa establecido que apoye la lactancia exitosa. Además, tú y tu pareja deberían inscribirse en una clase sobre lactancia, donde conocerán a otros padres y podrán hacer preguntas mucho antes de que llegue el bebé. Y no minimices el rol que juegan los cónyuges, las parejas, los amigos y la familia para brindarte apoyo y ánimo.

"Van a pasar entre dos y tres semanas hasta que muchas mamás y bebés se sientan seguros de haber logrado manejar la cuestión y sepan lo que están haciendo," afirma Viehmann.

La necesidad de volver al trabajo es una de las razones más comunes por las que las madres no comienzan a amamantar. Las mamás que trabajan y que amamantan tienden a hacerlo durante períodos de tiempo más cortos que sus pares que permanecen en casa, dice Viehmann. Consulta con tu empleador para encontrar un espacio en donde puedas extraer y almacenar tu leche materna.

¿Necesitas ayuda adicional? Los pediatras, los obstetras y los grupos de apoyo para la lactancia están todos dispuestos a compartir información. Es posible que también quieras contactar a un especialista profesional en lactancia, denominado "asesor en lactancia." O llama a la Línea Nacional de Ayuda para la

Lactancia, que ofrece la Oficina para la Salud de la Mujer de los Estados Unidos, al 800-994-9662.



### ¿Cómo ayuda a los bebés la leche materna?

La lactancia protege a los bebés de una gama de infecciones y enfermedades, que incluyen diarrea, infecciones de oído, virus estomacales, infecciones respiratorias y leucemia infantil. Además, los bebés alimentados con leche materna son menos propensos a desarrollar asma, y los bebés alimentados con leche materna durante los primeros meses de vida son menos propensos a tener sobrepeso. De hecho, el riesgo de un bebé de tener sobrepeso disminuye con cada mes que se lo alimenta con leche materna.



 American Public Health Association