



## **La lactancia es más que un vínculo de salud**

### **Amamantar trae beneficios físicos y emocionales únicos para la madre y el bebé.**

Amamantar a un hijo es llenarlo de fortalezas en su cuerpo y en su corazón para enfrentar la vida. Mientras toma un alimento que no tiene comparación, recibe el amor y la protección necesarios para sentirse seguro en el mundo. Fortalece el vínculo entre madre e hijo y le permite a esta una mejor y más saludable recuperación después del parto.

La leche materna es un alimento único. Contiene todos los nutrientes que necesita un bebé en las cantidades justas. Tiene proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, ácidos grasos, aminoácidos, hormonas y los anticuerpos que ayudan a evitar que el bebé se enferme.

“La leche materna es el primer alimento natural de los niños, proporciona la energía y los nutrientes que se requieren durante sus primeros meses de vida y sigue aportándoles al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio durante el segundo año de vida”, precisa la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Un bebé amamantado es menos propenso a sufrir alergias, infecciones de oído, gases, diarrea y estreñimiento, enfermedades de la piel, infecciones estomacales o intestinales, enfermedades respiratorias como neumonía y bronquitis. Y puede tener menor riesgo de padecer diabetes, obesidad o problemas de peso, caries y síndrome de muerte súbita del lactante.

La OMS afirma que “la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y tiene beneficios sanitarios que llegan hasta la edad adulta”. Adicional a estos beneficios para la salud, al sostener al bebé en brazos y contra su cuerpo, “la madre le ofrece una sensación de continuidad de una vida antes y después del nacimiento. Al verla a los ojos, su bebé comprende que es amado y protegido y que usted está allí para proveer sus necesidades a medida que se adapta a este nuevo mundo”, sostiene, mientras tanto, la Asociación Americana de Pediatría (AAP).

La lactancia es una manifestación clara de la perfección con la que está creado el cuerpo humano. Si por un lado alimenta al niño, también genera las hormonas necesarias para que desde el mismo cuerpo se fomente el lazo entre madre e hijo.

Los pediatras estadounidenses explican que, al lactar, el cuerpo femenino también libera hormonas que promueven sus comportamientos maternos y con ello se establece un vínculo emocional.



Además, permite la recuperación del cuerpo de la mujer después de todos los cambios que se vivieron en 9 meses y del esfuerzo del parto. La succión por parte del bebé estimula la generación de hormonas que contraen el útero y ayuda a eliminar los restos de sangre y de placenta que quedan tras el parto.

### **Otros beneficios de lactar**

La lactancia también ayuda a bajar de peso más rápidamente y reduce los riesgos de sufrir enfermedades como osteoporosis, cáncer de seno y de útero, enfermedades del corazón y obesidad.

Y lo mejor de todo es que estos beneficios no cuestan ni un peso, son totalmente gratis y recibirlos no exige ningún esfuerzo adicional. Lactar también es bueno para el bolsillo y reduce labores domésticas como lavar biberones o preparar leches de fórmula. La leche materna va con la madre a todas partes y no requiere un equipo adicional ni para cargarse ni para suministrarse.

Diario EL TIEMPO, 2 de Agosto de 2017. Página 2