

Cómo tomar una decisión informada sobre la alimentación de su bebé

Lo que usted elija para alimentar a su bebé es una de las primeras decisiones importantes que usted hará como madre. Esta información la ayudará a tomar una decisión informada sobre cómo alimentar a su bebé.

Los expertos en salud y los médicos recomiendan dar solo leche materna durante los primeros 6 meses de vida de su bebé. Después, seguir alimentando leche materna mientras que su bebé está aprendiendo a tomar alimentos sólidos.

Estos expertos en salud incluyen: American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría), American Congress of Obstetrics and Gynecologists (Congreso Americano de Obstetricia y Ginecología), World Health Organization (Organización Mundial de la Salud), Centers for Disease Control (Centros para el Control de Enfermedades) y U.S. Surgeon General (Cirujano General de los EE. UU).



Como madre, ¿cuáles son mis beneficios de la lactancia materna?

- La lactancia materna le da una intimidad especial con su bebé
- Usted puede tener menos sangrado y un menor riesgo de infecciones después del parto
- ¡Su familia ahorrará dinero!
 - Los suministros de alimentación y la fórmula cuestan miles de dólares en el primer año
 - Menos facturas médicas
 - Menos días de trabajo perdidos debido a una enfermedad infantil
- Crea menos residuos – La lactancia materna es ecológica.

¿Hay riesgos de salud por no alimentar a mi bebé la leche materna?

Los bebés que se alimentan con fórmula tienen mayores tasas de:

- Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)
- Obesidad en la infancia o en la edad adulta
- Enfermedad grave que requiere atención hospitalaria
- Infecciones graves de los pulmones, oídos, garganta, riñones e intestinos
- Enfermedades de por vida graves, como asma, diabetes, cáncer infantil, enfermedades del intestino (enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa y enfermedad celíaca)
- Enfermedad del corazón y presión arterial alta
- Alergias
- Enfermedades de la piel (eccema)
- Skin diseases (eczema)



¿Por qué mi bebé solo debe recibir leche materna?

- La leche humana está hecha para los bebés. La leche materna tiene todo lo que su bebé necesita para crecer y estar sano.
- La leche materna proporciona a su bebé los nutrientes y anticuerpos que combaten las infecciones que no se encuentran en la fórmula.
- La leche materna es mejor para el estómago de su bebé y su bebé puede tener menos problemas con la regurgitación y el estreñimiento.
- Los niños alimentados con leche materna tienen mejores resultados en lectura, matemáticas y pruebas de aprendizaje



¿Tengo riesgos para mi salud si no amamanto?

La lactancia materna ofrece beneficios de salud para las mujeres. Las mujeres que no amamantan tienen un mayor riesgo de enfermedades crónicas más tarde en la vida, tales como:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Enfermedad del corazón
- Cáncer de mama
- Cáncer de matriz (útero) y ovarios
- Enfermedad ósea (osteoporosis)
- Artritis

La leche materna es importante para el desarrollo de un sistema inmunológico saludable. La alimentación con fórmula puede quitar algunos de los beneficios que la leche materna da y poner la salud de su bebé en riesgo.

- La fórmula puede cambiar cómo se desarrolla el sistema inmunológico de su bebé. El sistema inmunológico nos protege de infecciones y enfermedades.
- Dar fórmula puede disminuir la producción de leche. Cuanto más amamante, más leche producirá.

¿Hay razones de salud por las que no le debería dar leche materna a mi bebé?

Solo hay unas pocas razones de salud por las que no se debe dar leche materna:

- Infección por el VIH
- Uso de drogas callejeras y/abuso del alcohol
- Recibir ciertos tratamientos de radiación para el cáncer
- Tomar ciertos medicamentos, como medicamentos para el cáncer, y otros en los que los riesgos para el bebé son peores que los beneficios de la alimentación con leche materna

¿Hay otras maneras en que puedo dar leche materna a mi bebé?

Puede seguir dando leche materna a su bebé después de que regrese a trabajar. Algunas mujeres eligen dar leche materna en un biberón o por otros métodos de alimentación.

Decidir cómo alimentar a su bebé es una opción personal. El personal de salud puede ayudarla a tomar esta importante decisión.

Para más información acerca de la lactancia materna:

- American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) <http://www2.aap.org/breastfeeding/>
- Black Breastfeeding Mothers Association (Asociación de Madres Lactantes Negras) <http://blackbreastfeedingmothers.org>
- International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Consultoras de Lactancia) www.ilca.org
- La Leche League International www.llli.org
- Stanford University – Breastfeeding (Universidad de Stanford Lactancia) <http://newborns.stanford.edu/breastfeeding>
- U.S. Department of Health and Human Services. Office on Women's Health (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Oficina para la Salud de la Mujer) www.womenshealth.gov



References:

- American Academy of Pediatrics (2012) Breastfeeding and the Use of Human Milk Pediatrics 2012;129:e827–e841
- ACOG Committee Opinion No. 361 (2013) Breastfeeding: Maternal and Newborn Aspects
- AWHONN Breastfeeding Position Statement 2015 JOGNN 44 (1) 145-150
- CDC (2011) The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding www.cdc.gov
- Specifications Manual for Joint Commission (v2015A) Perinatal Care Measure: Exclusive Breast Milk Feeding
- World Health Organization (2014) Global Nutrition Report <http://www.who.int/nutrition>