



Nestlé
Comienzo Sano
Vida Sana



Por qué la
leche materna es
El mejor alimento
para tu bebé ?

La leche materna es el alimento natural perfecto que le dará a tu bebé el mejor comienzo en su vida. Es por eso que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda amamantar durante los primeros 6 meses de vida, con beneficios no sólo para tu bebé sino para ti también.

Por qué la leche materna es lo mejor para

tu bebé

La leche materna es el alimento más nutritivo que puedes ofrecer a tu bebé

La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios tales como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y elementos trazas que tu bebé necesita para crecer saludablemente de acuerdo con su edad.

El contenido de la leche materna se adapta de manera precisa a las necesidades del lactante a través de sus etapas de crecimiento y desarrollo. El calostro, la leche materna de los primeros días, tiene una composición diferente a la leche de transición (alrededor del cuarto o quinto día de edad hasta las dos semanas) o de la leche madura que el bebé recibe a partir de las dos semanas de su nacimiento



Deja que tu bebé

disfrute

de un alimento natural perfecto

La leche materna también va cambiando en su composición nutricional durante el amamantamiento. Al principio de la alimentación la leche es "aguada" saciando la sed del bebé. Posteriormente, al final de la lactancia, el contenido de grasa y energía aumentan al máximo para satisfacer el hambre del bebé.

La leche materna es de fácil digestión para tu bebé

En tu leche materna predominan nutrientes de fácil digestión, que protegen el estómago de tu bebé. Por el contrario, algunos nutrientes presentes en la leche de vaca tales como ciertas proteínas dificultan la digestión de tu bebé.

La leche materna refuerza las defensas naturales de tu bebé

A través de la lactancia materna estás compartiendo con tu bebé parte de tus defensas en forma de sustancias protectoras. Esto es muy bueno, ya que las defensas naturales de tu bebé se encuentran en un proceso de formación y reconocimiento.

Entre otros factores de protección, la leche materna contiene probióticos (bifidobacterias y lactobacillus) importantes para el desarrollo de la flora intestinal y por tanto del sistema inmune (defensas del bebé).

Por ende, amamantar a tu bebé es un paso esencial para desarrollar y fortalecer el sistema inmune del bebé.




Nestlé
Comienzo Sano
Vida Sana

Por qué amamantar es mejor para tu bebé

La leche materna contribuye a proteger a tu bebé de enfermedades

Se ha demostrado que amamantar previene enfermedades infantiles como infecciones gastrointestinales, respiratorias y de oídos. También, contribuye a proteger a tu bebé de alergias (eczema y problemas respiratorios como el asma).

Los beneficios de la lactancia materna se extienden más allá del inicio de los alimentos complementarios. La leche materna ejerce un efecto preventivo en diversas enfermedades metabólicas tales como la obesidad, hipertensión, altos niveles de lípidos en la sangre y diabetes tipo 2.

Amamantar ayuda a desarrollar niños más inteligentes

Evidencia científica sugiere que amamantar puede estar asociado con una ventaja en el desarrollo cognitivo que persiste hasta la edad adulta.

Investigadores aseguran que esto se debe a dos razones principales:

1. La leche materna es rica en ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (LC PUFAS) como DHA y ARA que son nutrientes claves para el desarrollo cerebral y visual.
2. En comparación con una fórmula infantil, la lactancia materna estrecha el vínculo entre madre e hijo. Este proceso, a su vez, contribuye con el bienestar emocional que favorece la capacidad de aprendizaje del bebé.



A photograph of a woman with light brown hair, smiling gently as she breastfeeds her newborn baby. The woman is shirtless, and the baby is lying against her chest. The background is a soft, warm yellow. The text is overlaid on a yellow rounded rectangle on the left side of the image.

Madre e hijo creando vínculos a través del amamantamiento

Amamantar ofrece la mejor oportunidad para crear contacto piel a piel con tu bebé. Es el espacio perfecto para tener un tiempo de calidad, relajarse y disfrutar del momento en compañía de tu bebé.

Por ejemplo, el contacto piel a piel es recomendado en las primeras semanas y se considera como uno de los medios que permite desarrollar vínculos y apoyar el proceso de lactancia materna.

Por último y no menos importante, uno de los principales beneficios de amamantar es la alegría y satisfacción que experimenta la madre al ver que su bebé crece en las mejores condiciones como resultado de todo su cuidado.



Nestlé
Comienzo Sano
Vida Sana

Por qué amamantar es bueno **también para ti**

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

Por supuesto esto también ocurre si no amamantas, pero a un ritmo más lento.



Amamantar te ayuda a gastar 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 amamantado 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 duda lo más práctico

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

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




Nestlé
Comienzo Sano
Vida Sana



Nestlé
Comienzo Sano
Vida Sana



**Si por algún motivo no puedes amamantar a tu hijo,
las formulas infantiles son el único sucedáneo aprobado por la ONU.
Siempre consulta a tu medico.**

NOTA IMPORTANTE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado que se informe a las mujeres embarazadas y a las que acaban de dar a luz, de los beneficios y la superioridad de la lactancia al seno, sobretodo que la lactancia materna es el medio ideal de nutrir a su bebé y protegerle contra las enfermedades. Las madres deberían ser aconsejadas sobre la manera de prepararse a la lactancia al seno y su mantenimiento, y sobre la importancia de una buena nutrición materna, tanto durante el embarazo como después de dar a luz. Debería evitarse la introducción superflua de la alimentación parcial con biberón u otros alimentos y bebidas, debido a su efecto negativo sobre la lactancia. Así mismo, debe advertirse a las madres de la dificultad de desistirse después de haber decidido no iniciar a interrumpir la lactancia al seno. Antes de utilizar una fórmula infantil, las madres deberían ser informadas de las consecuencias sociales y económicas de dicha decisión: por ejemplo, si el bebé está alimentado exclusivamente con biberón, necesitará más de una lata (450g.) por semana; así pues, hay que tener en cuenta la situación familiar y económica. Habría que recordar a las madres que la leche materna no sólo es el mejor alimento para bebés sino que también es el más económico. Si decide utilizar una fórmula infantil, es importante darle las instrucciones necesarias para su correcta utilización y llamarles la atención sobre el hecho de que el bebé puede enfermar si no se hierve el agua, no se esteriliza el biberón o no se