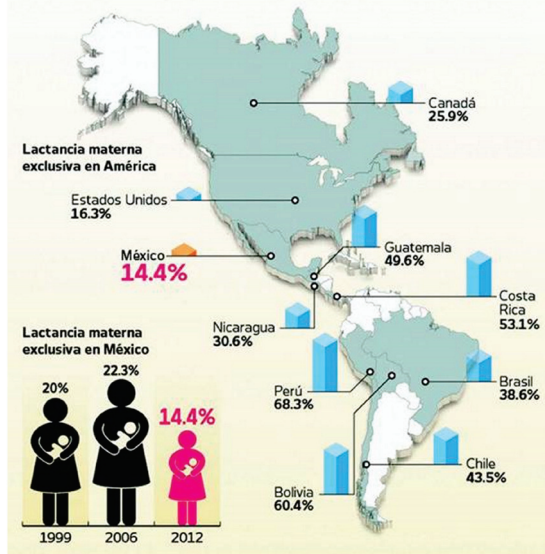


# Lactancia materna



## Beneficios para la madre:

- Por más de siete meses es un factor protector contra cáncer de mama y ovario
- Acelera la involución del útero
- Ayuda a recuperar el peso anterior al embarazo
- Es un factor protector contra la artritis reumatoide
- Disminuye el riesgo de sufrir depresión posparto
- Fortalece el vínculo madre-hijo
- Representa un ahorro económico

## Beneficios para el lactante:

- Disminuye el riesgo de muerte súbita
- Contiene enzimas que favorecen la digestión
  - Ayuda a eliminar el meconio
  - Favorece el aumento del IQ
- Protege contra gastroenteritis, otitis media, dermatitis atópica, asma, infecciones respiratorias, leucemia y obesidad
  - Brinda mayor autoestima y estabilidad emocional
  - La leche materna cambia su composición de acuerdo con las necesidades del lactante

**Muchas mujeres no lo saben pero la OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y complementaria durante los dos primeros años.**

**Es nuestro deber informar a nuestras pacientes de los grandes beneficios que tiene para ellas y sus hijos.**

Autores: Mysora Luisa Borbolla Dotor y Vicente Jesús Gutiérrez Aguilar



**Ambiente**

🕒 de 4 a 6 horas

🌡 de 19 a 26 °c



**Hielera**

🕒 24 horas

🌡 15 °c



**Refrigerador**

🕒 de 3 a 8 días

🌡 4 °c



**Congelador**

🕒 de 6 a 12 meses

🌡 de -18 a -26 °c

Contar con un banco de leche es una gran inversión y es fácil de conservar. Si tu paciente trabaja puede utilizar un tiraleche para mantener la producción de leche que su hijo necesita y almacenarla.

## No fomentemos mitos que roben la oportunidad de amamantar...

“Yo no tuve buena leche, así que no te sorprendas si tú tampoco tienes” *La mamá*

“Vamos a darle un biberoncito de refuerzo para ayudarlo” *El pediatra*

“Nunca le des antes de las tres horas” *La vecina*

“Yo crié a todos mis hijos con fórmula y crecieron muy sanos” *La suegra*

“¡Dar el pecho es tan esclavo! Los biberones te facilitan la vida” *La cuñada*

“¿Será que no duerme de noche porque se queda con hambre?” *El marido*

“Debes darle sólo 15 minutos de cada pecho en todas las tomas” *La amiga*

## Referencias

1. Chantry C, Howard C, Auinger P. Full breastfeeding duration and associated decrease in respiratory tract infection in US children. *Pediatrics*. 2006;117:425-32.
2. OMS/UNICEF. Estrategia Mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2003.
3. OMS/OPS. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2010.
4. Oddy WH, Kendall GE, Li J, Jacoby P, Robinson M, De Klerk NH, et al. The long-term effects of breastfeeding on child and adolescent mental health: a pregnancy cohort study followed for 14 years. *J Pediatr [Internet]*. 2010;156:568-74. Disponible en: doi:10.1016/j.jpeds.2009.10.020.
5. Karlson EW, Mandl LA, Hankinson SE, et al. Do breast-feeding and other reproductive factors influence future risk of rheumatoid arthritis? Results from the Nurses' Health Study. *Arthritis Rheum*. 2004 Nov;50(11):3458-67.
6. Mapa. Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición. [http://ensanut.insp.mx/resultados\\_principales.php#.U4KxpJUU\\_IU](http://ensanut.insp.mx/resultados_principales.php#.U4KxpJUU_IU)