

HOJA INFORMATIVA N°1

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD RECOMIENDA:

"LACTANCIA MATERNA EN EXCLUSIVA SEIS MESES Y QUE SE PROLONGUE AL MENOS HASTA LOS DOS AÑOS DE VIDA"

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

* PARA LA SALUD DEL NIÑO

MENOR RIESGO DE:

- ENFERMARSE Y REQUERIR HOSPITALIZACIÓN DURANTE SU PRIMER AÑO DE VIDA
- CONTRAER ENFERMEDADES DE CARÁCTER INFECCIOSO (OTITIS, INFECCIONES URINARIAS, MENINGITIS...)
- DISMINUYE LA TENDENCIA A LA OBESIDAD Y EL RIESGO DE PADECER DIABÉTES
- DISMINUYE LA TENDENCIA A LA MALA OCLUSIÓN DENTAL
- PREVIENE LA SENSIBILIZACIÓN ALERGICA
- PREVIENE DESARROLLAR CÁNCER ANTES DE LA EDAD DE 15 AÑOS
- MUERTE "SÚBITA"
- BACTERIOLÓGICAMENTE SEGURA Y SIEMPRE FRESCA
- FAVORECE EL VÍNCULO PSICOLÓGICO MADRE-HIJO/A

* PARA LA SALUD DE LA MADRE

MENOR RIESGO DE:

- PADECER CÁNCER DE PECHO Y DE OVARIOS ANTES DE LA MENOPAUSIA
- PADECER OSTEOPOROSIS DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA

VENTAJAS:

- EL ÚTERO RECUPERA ANTES SU TAMAÑO NORMAL
- FAVORECE LA VUELTA AL PESO IDEAL
- RETRASA SU RETORNO A LA FERTILIDAD

* PARA LA SOCIEDAD

VENTAJAS:

- PARA LAS FAMILIAS AHORRO DEL COSTO DE LA LECHE ARTIFICIAL Y EL EQUIPO QUE ÉSTA REQUIERE
- SE REDUCEN LAS VISITAS A MÉDICOS, HOSPITALIZACIONES, MEDICAMENTOS...
- SE FAVORECE LA CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE, MINIMIZANDO LOS DESPERDICIOS RELACIONADOS CON LA PRIMERA ALIMENTACIÓN DEL BEBE

DIFICULTADES A LA HORA DE AMAMANTAR

FACTORES QUE HAN INFLUIDO EN LA DISMINUCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA:

- CAMBIO DE ESTILO DE VIDA DE LAS MUJERES
- CAMPAÑAS DE PROMOCIÓN DE LA INDUSTRIA DE DIETÉTICA INFANTIL
- CARENCIA DE ORIENTACIÓN Y APOYO A LAS MADRES

LA LACTANCIA ES UNA TÉCNICA QUE SE HA DE APRENDER Y PRACTICAR, Y AUNQUE LACTAR SEA NATURAL, NO ES INSTINTIVO.

CLAVES PARA EL ÉXITO DE LA LACTANCIA

- DAR PECHO A DEMANDA
- POSTURA ADECUADA: PIEL CON PIEL Y BUEN AGARRE DEL PECHO

EL MEJOR ESTIMULO PARA LA PRODUCCIÓN DE LECHE, ES EL VACIAMIENTO PERIÓDICO Y COMPLETO DE LA MAMA

LA O.M.S. EN SU "*DECÁLOGO HACIA UNA FELIZ LACTANCIA NATURAL*" RECOMIENDA EL ESTABLECIMIENTO DE GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA:

"LOS GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA CONSTITUYEN PILARES FUNDAMENTALES DONDE LAS MADRES APRENDEN, COMPARTEN EXPERIENCIAS, ACLARAN DUDAS Y RESUELVEN DIFICULTADES ENTORNO A SU LACTANCIA"