

## La leche materna es la mejor

La leche materna es, por naturaleza, el mejor alimento para su bebé. Contiene todos los ingredientes necesarios en la medida justa para cubrir las necesidades nutricionales de su bebé. La leche materna se ajusta a las necesidades cambiantes de su bebé.

En los primeros días, los pechos producen un líquido claro amarillento llamado calostro. El calostro es alto en glóbulos blancos y proteínas que protegen contra infecciones en el momento más importante – cuando su bebé es pequeño y no ha desarrollado anticuerpos para combatir gérmenes.

Contiene la cantidad adecuada de grasas (que son un buen alimento para el cerebro), colesterol bueno, proteínas potentes y de 20 a 30 por ciento más de lactosa (azúcar) que la leche de vaca. La leche materna contiene vitaminas altamente absorbibles, minerales y hierro. También contiene glóbulos blancos e inmunoglobulinas que se adaptan constantemente y combaten enfermedades. Toda cantidad de lactancia, incluso si se hace solo durante las primeras semanas, beneficia en gran medida a su bebé.

## Más beneficios de la lactancia

- Su leche materna siempre está lista. No hay que mezclarla, medirla, entibiarla, filtrarla, ni usar biberones.
- Amamantar de noche es rápido y fácil. A veces ni siquiera tiene que estar despierta por completo para alimentar a su bebé.
- Amamantar es un relajante natural. Su leche contiene una proteína que ayuda a su bebé a dormir. El cuerpo de la mamá produce hormonas cuando amamanta que le permite relajarse también.
- Amamantar la ayuda a sentirse más cerca de su bebé y fortalece el vínculo entre ambos.
- Amamantar la ayuda a volver a estar en forma más rápido. Las hormonas producidas durante la lactancia contraen el útero a un tamaño prebarazo.
- La lactancia contribuye a tener menos probabilidad de tener cáncer de mamas.
- Amamantar a su bebé puede hacer que sea más sana, lo cual le ahorra dinero en facturas médicas.
- Amamantar le ahorra dinero: no tiene que comprar nada.

## Componentes de la leche materna

**Grasas:** su leche es personalizada para cubrir las necesidades de su bebé. Las grasas son el ingrediente que más cambia en su leche materna. El contenido graso de su leche cambia cuando amamanta, en diferentes momentos durante el día y a medida que su bebé crece. Cambia de manera constante para ajustarse a las necesidades calóricas de su bebé en crecimiento. Los bebés lactantes no solo reciben la cantidad adecuada de grasa, sino los tipos adecuados de grasas. La leche materna contiene grasas saludables y colesterol sano que ofrece nutrientes vitales necesarios para el desarrollo del cerebro, las retinas y el sistema nervioso.

**Proteínas:** las proteínas son las piezas fundamentales del crecimiento. Su leche materna contiene dos tipos de proteínas: suero y caseína. Su leche contiene más suero y caseína y este equilibrio especial permite la fácil digestión y absorción de nutrientes.

**Vitaminas:** las vitaminas en su leche materna son únicas porque tiene biodisponibilidad alta – lo cual significa que hay más vitaminas disponibles para ser usadas por el cuerpo de su bebé. Estas vitaminas, como las grasas de la leche materna, cambian junto con las necesidades nutricionales de su bebé.

*Su leche materna tiene la combinación perfecta de proteínas, grasas, vitaminas y carbohidratos. No hay nada mejor para la salud de su bebé.*

**Carbohidratos:** lactosa (azúcar) es el carbohidrato principal de la leche humana. La lactosa ayuda a disminuir la cantidad de bacterias no saludables en el estómago y esto mejora la absorción de calcio, fósforo y magnesio. También ayuda a combatir enfermedades y permite el crecimiento de bacterias saludables en el estómago.

### Inmunización en la leche materna

La leche materna temprana le da a su bebé protección contra enfermedades. Los bebés lactantes tienen menos problemas intestinales. Incluso la leucemia, el cáncer infantil más común, se reduce con la lactancia. La lactancia durante los primeros dos meses reducirá a la mitad el riesgo de que su bebé tenga SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante). Según los estudios, la lactancia también tiene un efecto positivo en el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del bebé, lo cual produce CI más altos y menos problemas de conducta y aprendizaje. Según las investigaciones, los bebés lactantes se vuelven adultos más sanos con niveles de colesterol más bajos, tasas de diabetes más bajas, menos enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa, menos obesidad, una de las principales causas de muerte en Estados Unidos.

### Mejores pañales

La leche materna le cae bien al estómago de su bebé y es muy fácil de digerir. Las enzimas en la leche materna ayudan a que menos nutrientes y grasas sean rechazados por los intestinos de su bebé. Esto significa que se produce menos olor al defecar. El olor es similar a palomitas de maíz con mantequilla. Los bebés lactantes tienen menos cólicos, constipación y diarrea.

### Los bebés prefieren la leche materna

La leche materna tiene un sabor fresco. Los bebés prefieren el sabor dulce por naturaleza. Su leche contiene más lactosa (azúcar) que la de vaca, lo que le da un sabor más dulce. Esta lactosa es importante para el desarrollo del sistema nervioso central y la absorción de calcio para el crecimiento óseo. La lactosa también permite el crecimiento de bacterias intestinales útiles para ayudar en la digestión.

### La opción

La Organización Mundial de la Salud recomienda la leche de fórmula como último recurso para alimentar bebés. Así es cómo la califican. La lactancia materna es obviamente la primera opción. Extraerse la leche y dársela con un biberón es la segunda opción. La tercera opción para bebés humanos es en realidad la donación de leche humana de un banco de leche o de una nodriza. Finalmente, la cuarta y la última opción es la leche de fórmula. Elegir entre leche materna y la de fórmula es una decisión importante. Elija la mejor para usted y su bebé.

Su hijo en medida mínima deberá recibir leche materna o de fórmula durante el primer año de vida. Los beneficios de la leche materna se extienden luego del primer año. No cesan solo porque comenzaron a ingerir alimentos sólidos o cumplieron un año.

#### Referencias y notas al pie:

Información compilada del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE. UU. Oficina para la Salud de la Mujer, Washington, DC disponible en: <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/> y La Leche League International, Chicago, IL., disponible en: <http://www.llli.org/>, consultado el 8-20-2018.