

Lo mejor para su bebé y para usted

Recuerde . . .

- La leche materna le ofrece al bebé el mejor comienzo de su vida.
- Es el único alimento que necesita durante los primeros seis meses.
- La leche materna siempre es natural, limpia y tiene la temperatura justa.
- Su leche se modificará con el tiempo para satisfacer las necesidades del bebé.
- La leche materna le ayuda a protegerlo contra enfermedades, alergias y otras patologías.
- La leche de fórmula no es lo mismo que la leche materna.
- La lactancia materna es lo mejor para usted y su hijo.

La naturaleza ha provisto a las madres con el alimento perfecto para bebés— la leche materna. Puede darle a su niño algo que nadie más podrá, y es natural, gratis y no causa impacto al medioambiente. La lactancia materna le ofrece a su hijo el mejor comienzo de su vida. El apoyo de la familia y amistades es una parte importante para establecer y continuar la lactancia materna.

Amamantar es más que alimentar al bebé. Sostener a su niño cerca durante el amamantamiento forja un vínculo íntimo de amor entre ustedes, mediante el tacto, el olfato y la imagen visual impresa en usted y su hijo. Amamantar le ayuda a crear una relación especial con el bebé.

Ofrece también la mezcla de nutrientes natural y perfecta que el bebé necesita, especialmente diseñada para su sistema digestivo que está madurando y su cuerpo que está creciendo. La leche materna está hecha especialmente para el niño.

Ventajas adicionales para el bebé

La leche materna no sólo tiene todos los nutrientes que el bebé necesita sino que además reduce el riesgo de que el niño contraiga:

- infecciones urinarias
- infecciones gastrointestinales (por ejemplo, diarrea)
- enfermedades respiratorias (p. ej., asma)
- algunos tipos de cáncer infantil
- obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas más tarde en la vida.

La lactancia materna también reduce el riesgo de que el niño presente alergias e intoleranciaa alimentarias como la enfermedad celíaca;

La lactancia materna promueve el desarrollo de las mandíbulas.

Todos los beneficios de la leche materna están aún por descubrirse, por lo tanto no puede ser igualada por la leche de fórmula. Es menos probable que los niños alimentados con leche materna contraigan infecciones o ingresen al hospital que aquellos alimentados con leche de fórmula.

Ventajas adicionales para usted

- Amamantar le ayuda a que el útero regrese más rápidamente al estado previo al embarazo .
- Puede ayudarle a perder peso después de tener al bebé.
- Disminuye la posibilidad de cáncer de ovarios y cáncer de mamas premenopáusicas.
- Disminuye la posibilidad de osteoporosis.
- Reduce la probabilidad de que las madres con diabetes gestacional desarrollen diabetes Tipo 2.

Conveniente, segura y natural

- La leche materna siempre está disponible a la temperatura justa.
- Es fresca, limpia y segura.
- Es el único alimento que su hijo necesita en los primeros seis meses de vida.
- Es buena incluso para el niño de más de 12 meses de edad.
- Le ahorra tiempo ya que no necesita preparar leche de fórmula ni esterilizar biberones.
- Está siempre lista para el bebé.
- La leche materna es gratis. El dinero que ahorra puede llegar a más de \$1000 en el primer año de vida de su hijo.

Agradecimientos

Esta información está confeccionada conforme a las *Guías de Alimentación Infantil* y las *Guías de Régimen Alimenticio para Niños y Adolescentes de Australia*, preparadas por el Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica

Se basa además en información obtenida en gran medida de:

- *Guía de alimentación para bebés y niños que empiezan a caminar*, Departamento de Nutrición y Dietética, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Lactancia materna: Una guía sencilla para ayudarle a sentar las bases de la lactancia materna*, Servicio Comunitario de Salud Infantil, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Cómo crecer fuerte: La alimentación suya y del bebé*, Servicios de Salud Pública, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.
- *Nutrición infantil óptima: Guías basadas en la evidencia 2003-2008*, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.

Esta ficha descriptiva es también el resultado de la colaboración y el esfuerzo de muchos profesionales de la salud de Queensland. Apreciamos enormemente la ayuda brindada.

