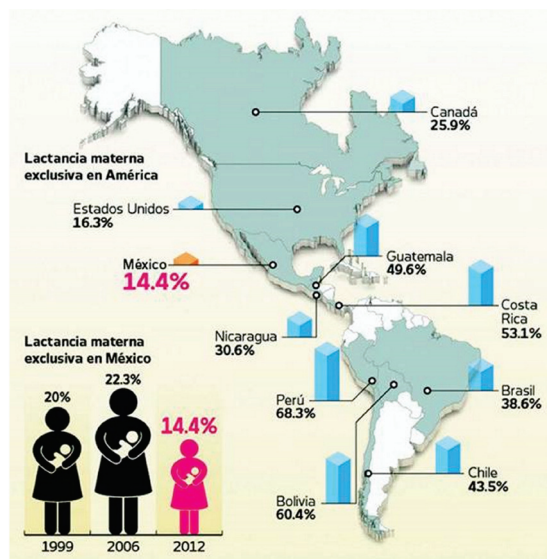


Lactancia materna



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 tiralleche 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 sorprenda 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#.U4KxpJU_UU