

# Nº1. Beneficios del amamantamiento

Educación prenatal



## Los beneficios del amamantamiento para los bebés

1. Al amamantar a su bebé, le brinda toda la nutrición, los factores de crecimiento y la protección contra enfermedades que necesita para un crecimiento normal, así como protección para el resto de su vida.
2. Amamantar puede proteger contra la obesidad.
3. Amamantar hace que el bebé se sienta seguro y tranquilo.
4. La fórmula no protege contra las enfermedades.
5. La fórmula proviene de productos lácteos o fuentes de soja, que podrían provocar alergias y diabetes.

## Los beneficios del amamantamiento para las madres

1. Las mujeres que amamantan tienen tasas más bajas de cáncer de mama y ovario, diabetes, osteoporosis, artritis reumatoide, presión arterial alta y enfermedad cardíaca.
2. Las mujeres que amamantan recuperan su peso previo al embarazo con más rapidez.

## Amamantar ahorra tiempo y dinero

1. Amamantar es gratis y se puede hacer en cualquier lugar.
2. La fórmula tiene un costo superior a \$1.700 por año, además de los suministros.
3. Comprar, mezclar y preparar la fórmula para dársela al bebé lleva tiempo.

## El amamantamiento le brinda a su bebé consuelo y nutrición

1. El amamantamiento le brinda a su bebé la tranquilidad de estar cerca de usted, además del consuelo que obtiene al succionar. Hace que usted y su bebé se sientan más relajados.
2. Además, disminuye los niveles de hormonas del estrés, ¡tanto en su bebé como en usted!
3. El amamantamiento tiene propiedades analgésicas para el bebé.
4. La leche materna contiene todo lo que su bebé necesita para crecer y desarrollarse de la manera más sana posible. ¡La leche materna va cambiando a medida que el bebé

crece para darle la nutrición que necesita! Dado que los nutrientes provienen de una fuente humana, son perfectamente compatibles con las necesidades digestivas de su bebé y, por lo tanto, se digieren de manera rápida y fácil.

### **El amamantamiento protege a su bebé de las enfermedades**

1. Los bebés amamantados reciben protección para toda la vida. Reduce la incidencia del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés) y de enfermedades graves como el cáncer, la diabetes y la enfermedad cardíaca.
2. Las fórmulas provienen de productos lácteos o de fuentes de soja que pueden aportar al bebé proteínas extrañas difíciles de digerir y aumentar el riesgo de alergias, diabetes, enfermedades del oído y respiratorias, enfermedades gastrointestinales, resfríos y gripes.
3. La fórmula no tiene componentes que protejan de las enfermedades o las combatan.
4. Los bebés alimentados con fórmula tienen mayor incidencia de infecciones de oído, diarrea, enfermedades respiratorias, enfermedades gastrointestinales y síndrome de muerte súbita del lactante.

### **El amamantamiento es bueno para su salud**

1. Las mujeres que amamantan tienen tasas más bajas de cáncer de mama y ovario, diabetes, osteoporosis, artritis reumatoide, presión arterial alta y enfermedad cardíaca.
2. Amamantar la ayudará a perder peso, y también ayuda a reducir el sangrado posparto al liberar una hormona que ayuda a que el útero se contraiga.

### **El amamantamiento promueve el crecimiento y el desarrollo de su bebé**

1. La leche materna contiene enzimas y hormonas que ayudan a la digestión del bebé y promueven un crecimiento saludable.
2. La leche de mujeres con bebés prematuros tiene más proteínas y otros nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades de crecimiento de un bebé prematuro.
3. La leche materna contiene grasas importantes que ayudan al crecimiento del cerebro del bebé. Los bebés amamantados obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia. Estas grasas importantes también ayudan a que su bebé tenga una mejor visión.

4. La fórmula no tiene estas enzimas o factores que promueven el crecimiento. Los bebés alimentados con fórmula tienen más probabilidad de tener sobrepeso y de desarrollar diabetes y enfermedades cardíacas cuando sean adultos.

### **Amamantar ahorra tiempo y dinero**

1. La fórmula tiene un costo superior a \$1700 por año, sin incluir los suministros. Además, comprar y mezclar la fórmula, y lavar y preparar los biberones, también lleva tiempo. La leche materna siempre está fresca, es gratuita y está lista para alimentar al bebé.
2. Dado que los bebés amamantados se enferman con menos frecuencia, también se gasta menos dinero en visitas al hospital, medicamentos y hospitalizaciones.
3. Esto también significa que los padres pierden menos días de trabajo para permanecer en casa cuando se enferma el bebé.

**Amamantar es un regalo para toda la vida,  
un regalo que solo una madre puede dar.**