

Nº2: La importancia del amamantamiento exclusivo

Educación prenatal



La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida

1. Los bebés no necesitan ningún otro alimento o líquido, ni siquiera agua.
2. Darle al bebé otros alimentos o líquidos puede causar problemas al amamantar o afectar la salud del bebé.

Los primeros meses de la vida de su bebé son esenciales para el desarrollo a largo plazo

1. Amamantar le da a su bebé los componentes necesarios para el desarrollo del cuerpo, ya que son los más adecuados para su salud y desarrollo.
2. La leche de animales o fuentes vegetales no contiene estos componentes particularmente adecuados para el cuerpo humano.

La primera leche es el calostro

1. El calostro ya está en las mamas aproximadamente a partir del quinto mes de embarazo.

2. Está disponible en cantidades pequeñas, perfectamente adecuadas para el tamaño del estómago del bebé al nacer.
3. La leche materna se comienza a producir cuando el bebé nace, y su cantidad va aumentando día a día, a medida que crece el estómago del bebé.
4. Las pequeñas cantidades de calostro en los primeros días ayuda a que el estómago del bebé no se llene demasiado. Esto es importante mientras el bebé está aprendiendo a coordinar cómo succionar, tragar y respirar.
5. El calostro le brinda al bebé protección contra las enfermedades, algo que ninguna fórmula puede brindar

Los bebés nacen con almacenamiento extra de líquido

1. Este líquido extra se utiliza durante los primeros días, mientras el estómago del bebé es demasiado pequeño para contener mucho líquido.
2. La pérdida de peso que el bebé suele tener durante los primeros días después de nacer es simplemente la pérdida del “peso del agua”.

La leche materna es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida

La leche materna tiene todos los nutrientes y el líquido que su bebé necesita durante los primeros seis meses, incluso en un clima cálido. La leche materna es mejor para su bebé que cualquier otro alimento o líquido. Darle otros alimentos o líquidos puede disminuir el deseo del bebé de mamar.

Lo mejor para la salud de su bebé es que solo le dé leche materna durante los primeros seis meses

- El cuerpo del bebé ha almacenado hierro de su cuerpo durante el embarazo. La leche materna tiene una proteína que permite que el cuerpo del bebé pueda usar ese hierro.
- Los bebés que solo reciben leche materna durante seis meses se enferman con menos frecuencia que los bebés que reciben otros alimentos. Tienen menos neumonía y otras enfermedades respiratorias. También tienen menos enfermedades intestinales, infecciones de oído y alergias.

Los bebés no están preparados para comer otros alimentos hasta los 6 meses

- Durante los primeros seis meses de vida, el intestino del bebé tiene pequeños poros, como una red. Si recibe otros alimentos, las proteínas no humanas pueden pasar a través de estos poros al cuerpo del bebé y causar alergias. Alrededor de los 6 meses, los poros en el intestino del bebé se cierran, por lo que su bebé ya puede comer otros alimentos.
- Aproximadamente a los 6 meses, el bebé ya puede sentarse. Un bebé debe poder sentarse para tragar la comida adecuadamente.
- Aproximadamente a los 6 meses, la lengua del bebé se puede mover para aceptar la comida, a diferencia de al mamar, que la lengua empuja hacia afuera.
- A los 6 meses, la cavidad bucal del bebé se vuelve más profunda. El bebé ya puede comer con cuchara.

La leche materna debería continuar siendo la principal fuente de nutrición del bebé durante el primer año

- La leche materna es mejor que cualquier otro alimento a efectos de la nutrición y la protección contra enfermedades. Es importante incorporar alimentos sólidos después de los seis meses para que el bebé aprenda a comer diferentes alimentos.

- Pero también es importante que continúe amamantando. Amamante al bebé antes de darle alimentos sólidos, como un “primer plato”.
- También puede mantener la ingesta de leche materna mientras va aumentando gradualmente las comidas a medida que el bebé crece. Pruebe darle una comida sólida una vez por día a los 6 meses, luego dos comidas sólidas por día a los 7 meses, tres comidas por día a los 8 meses, y tres comidas más una colación a los 9 meses. Amamante al bebé antes de cada comida y antes y después de los períodos de sueño.
- Hay grasas importantes que solo se encuentran en la leche materna y que son necesarias para el desarrollo del cerebro, los ojos y el aparato digestivo. El cerebro y el sistema nervioso crecen mucho durante el primer año o los primeros dos años. La cantidad de grasa en la leche materna también aumenta en este período. Amamantar durante el segundo año ayuda a un mejor desarrollo del cerebro y la vista del niño, y a desarrollar un aparato digestivo que absorba de manera más eficiente los nutrientes.

Puede continuar amamantando al niño luego del primer año de vida

- El amamantamiento brinda consuelo y apoyo emocional. A medida que el bebé aprende a hablar y a caminar, podría experimentar ansiedad por la separación. Amamantar a su bebé ayuda a que se sienta seguro.
- A medida que el bebé empieza a tener contacto con otros niños, los componentes de la leche materna que combaten las enfermedades lo ayudan a mantenerse saludable.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda el amamantamiento exclusivo durante seis meses, y continuar amamantando durante todo el tiempo que ambos deseen, incluso durante el tercer año de vida o más. Cuando más tiempo amamante a su bebé, mayores serán los beneficios para ambos.
- Puede amamantar durante el embarazo, así como amamantar a un niño mayor junto con un bebé. Esto se conoce como amamantamiento en tándem.

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