



¿Qué beneficios tiene lactancia materna?

Beneficios para el niño(a):

- **Protege contra enfermedades:** La leche materna contiene anticuerpos del sistema inmune de la madre que protegen a los bebés contra enfermedades como la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras.
- **Mejora el desarrollo psicomotor y cognitivo:** El niño(a) amamantado con leche materna es más activo, tiene mejor desarrollo psicomotor y una mejor capacidad de aprender.
- **Proporciona una nutrición óptima:** La leche materna tiene todos los nutrientes que requiere el niño(a) (más de 300 nutrientes y cantidades exactas de grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas), está siempre lista y temperatura adecuada y se va adecuando a las necesidades del niño(a) a medida que va creciendo. Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé.
- **Favorece el desarrollo de autoestima:** Crea un vínculo afectivo con la madre, gracias al cual los niños y niñas amamantados crecen más felices, más seguros y más estables emocionalmente.

Beneficios para la madre:

- **Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario:** Las mujeres que no amamantan presentan un riesgo 4% más alto de padecer cáncer de mama y 27% mayor de cáncer de ovario. También corren mayor riesgo de padecer hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- **Reduce el riesgo de hemorragia después del nacimiento:** Disminuye el riesgo de desarrollar anemia en la madre.
- **Reduce los riesgos de depresión postparto:** El cuerpo de la madre produce hormonas especiales que le ayudan a sentirse relajada y cariñosa hacia su bebé.
- **Ayuda a recuperar el peso de antes del embarazo:** La producción de leche significa un mayor gasto energético para el organismo, lo que se traduce en la reducción de peso.

Otros beneficios:

- Ayuda en el **cuidado del medio ambiente** pues no produce desechos.
- Disminuye los **costos de atención en salud** al prevenir enfermedades de los niños y las madres.
- Favorece el **ahorro familiar** al no tener que gastar en fórmulas lácteas y biberones.



La OMS recomienda lactancia materna exclusiva (es decir sin otros alimentos, agua o jugos) durante los primeros 6 meses de vida, y lactancia materna complementada con otros alimentos hasta al menos los 2 años de edad.

Los bebés deben ser amamantados bajo demanda, es decir, tan a menudo como el niño(a) quiera, día y noche. No se deben usar biberones, tetinas ni chupetes.

Datos de interés:



- ▶ La lactancia materna en la *primera hora de vida* reduce en casi 20% el riesgo de muerte en el primer mes.
- ▶ Durante el *primer mes de vida*, los bebés que no son amamantados tienen seis veces más probabilidades de morir en comparación con aquellos que sí lo son.
- ▶ Entre los *9 y 11 meses de vida* aquellos que no son amamantados tienen 30% más de probabilidades de fallecer.
- ▶ Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños obtienen de 2 a 5 puntos más en los indicadores de desarrollo cognoscitivo. También se asocia a mayores logros educativos.
- ▶ El amamantamiento por 6 meses, en comparación con 4 meses, mejora el desarrollo motriz de los bebés.

Fuentes: OMS; OPS; Programa Chile Crece Contigo.