

Introducción

Dar de mamar es el mejor regalo para comenzar la vida de un niño. Dar el pecho hace crecer el amor entre la madre y el hijo. El contacto de la piel suave y calentita de la madre, le dan tranquilidad y placer a la madre y al niño. La compañía, la voz, el mirarlo a los ojos y el contacto con la madre le dan mucha seguridad y estímulo al hijo.

Dar de mamar es mucho más que dar alimento: es dar *amor, seguridad, placer y compañía*.

En este capítulo veremos cuáles son las ventajas de la leche de la madre:

- Ventajas para el niño durante los primeros 2 años
- Ventajas para la madre
- Ventajas para la familia
- Ventajas para el país

Ventajas para el niño durante los primeros 2 años



La leche de la madre ayuda a desarrollar el cuerpo y la inteligencia de los niños.



El cerebro humano se desarrolla casi completamente en los primeros 2 años de vida. La leche materna favorece su desarrollo y le da al niño el alimento que necesita para estar bien nutrido. La leche materna contiene los aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro. También lo protege contra las infecciones y enfermedades.

No hay ningún alimento más completo que la leche de la madre para que un niño crezca protegido, inteligente, despierto y lleno de vida. Por eso, la leche materna es importante durante los primeros años.

Ventajas para el niño

El calostro es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto. El calostro es poco y espeso; puede ser transparente o amarillo pegajoso.

Es una leche muy valiosa porque:

- el calostro tiene todos los elementos necesarios para nutrir al niño desde su nacimiento;
- el calostro protege al niño contra infecciones y otras enfermedades; los niños que toman calostro son bebés más sanos;
- el calostro tiene las dosis de vitamina A y otros micronutrientes que son necesarios desde el nacimiento.
- el calostro protege al niño contra infecciones y otras enfermedades a las cuales la madre ha sido expuesta;
- el calostro es un purgante natural porque limpia el estómago del recién nacido.

Por eso, hay que dar de mamar tan pronto nazca el niño y no es necesario darle chupón, ni agüitas, ni tectitos.



El calostro es el único alimento que el niño necesita en los primeros 3 días de nacido

Ventajas para el niño

La leche de la madre es buena para la digestión del niño y lo protege contra las diarreas y otras enfermedades.

La leche de la madre tiene todo el líquido que el niño necesita para calmar la sed, aún en climas calientes.

Al darle aguas, té, o jugos en los primeros 6 meses se aumenta el riesgo de diarreas y otras infecciones. También la leche de la madre se disminuye.

- Por eso no necesita agüitas ni té.
- No necesita atoles, ni jugos, ni otro alimento.
- Por eso el chupón no es necesario.



La leche de la madre es suficiente para alimentar y calmar la sed del niño durante los primeros 6 meses

Ventajas para el niño durante los primeros 2 años

La leche materna es el mejor alimento para el niño porque tiene las cantidades necesarias de:

Vitaminas, como la A,B, C para que crezca saludable y esté bien protegido.

Fósforo y Calcio, para que tenga huesos sanos y fuertes.

Hierro, para mantener la energía.

Proteínas, para protegerlo contra las enfermedades y para que crezca grande e inteligente.

Grasas, para que engorde. Las grasas de la leche materna los protegerán, cuando sean mayores, de padecer enfermedades del corazón y de la circulación. Las grasas de la leche materna también favorecen la inteligencia de los niños.

Azúcares, para que tenga energía y para alimentar al cerebro.

La leche de la madre es el único alimento que nutre al niño completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años.

La leche de la madre es **la mejor protección para el niño contra:**

- las diarreas y la deshidratación;
- las infecciones respiratorias, tales como la bronquitis y la neumonía;
- el estreñimiento;
- los cólicos;
- las alergias;
- las enfermedades de la piel, como los granos y el salpullido;
- el sarampión;
- el cólera;
- desnutrición;
- la diabetes juvenil
- deficiencia de micronutrientes.

La lactancia materna llena la necesidad del niño de estar cerca de su mamá, que es tan importante como el alimento

Ventajas para la madre

- La placenta sale con más facilidad y más rápidamente.
- La hemorragia es menor. Disminuye el riesgo de anemia.
- La matriz recupera su tamaño normal más rápidamente.
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche.
- La leche baja más rápido dentro de los primeros días cuando el niño mama desde que nace.
- La madre no tendrá fiebre con la bajada de la leche.
- Las mujeres que amamantan a sus hijos tienen menos riesgo de cáncer en el seno o cáncer en los ovarios.
- Durante los primeros 6 meses después del parto, las madres tienen menos riesgo de otro embarazo si no les ha vuelto la regla y si el niño no recibe con frecuencia otra cosa que la leche de la madre durante el día y la noche.
- La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su hijo.



El contacto constante de la madre con su hijo desde el momento que nace facilita la buena lactancia

Ventajas de la lactancia para la madre

La leche materna está siempre lista y a la temperatura que al niño le gusta.

La madre que lacta no se agota porque:

- no tiene que levantarse de noche;
- no necesita hacer preparaciones especiales, lavar biberones y maderas; y
- no debe preocuparse por las infecciones que producen los biberones y maderas mal lavados que pueden llevar al niño a una emergencia médica;
- no debe preocuparse por los gastos de leches, biberones, maderas y combustible.



Amamantar les da tranquilidad a la madre y al niño

Ventajas para la familia

Dar de mamar ayuda a que la familia sea más feliz y unida porque:

- hay menos preocupaciones porque los niños se enferman menos;
- al no comprar otros leches, biberones, maderas y combustible el dinero de la familia se utiliza mejor;
- el marido aprecia la contribución que hace la mujer cuando amamanta a su hijo;
- los otros niños de la familia aprenden lo importante que es amamantar a un bebé.



Ventajas para el país

Las madres que dan de mamar a su hijo contribuyen a que menos niños se enfermen y se mueran y a que haya menos gastos hospitalarios.

Las madres que dan de mamar a su hijo están utilizando el recurso natural renovable más valioso.

Las madres que dan de mamar a su hijo contribuyen a que el país tenga niños más sanos, más inteligentes y más seguros de sí mismos.

Las madres que dan de mamar a sus hijos están contribuyendo a formar la inteligencia y el futuro de su país.

Las madres deben saber que tienen un recurso irremplazable para criar las generaciones futuras. Por ello, los familiares, la comunidad, los servicios de salud, los patronos y el gobierno deben apoyar a la madre para que pueda iniciar y mantener la lactancia materna.



Instituciones y personas que apoyan la lactancia materna en su comunidad

Nombre de la institución _____
Nombre de la persona _____
Dirección _____
Teléfono _____
Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____
Nombre de la persona _____
Dirección _____
Teléfono _____
Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____
Nombre de la persona _____
Dirección _____
Teléfono _____
Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____
Nombre de la persona _____
Dirección _____
Teléfono _____
Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Instituciones y personas que apoyan la lactancia materna en su comunidad

Nombre de la institución _____
Nombre de la persona _____
Dirección _____
Teléfono _____
Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____
Nombre de la persona _____
Dirección _____
Teléfono _____
Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____
Nombre de la persona _____
Dirección _____
Teléfono _____
Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____
Nombre de la persona _____
Dirección _____
Teléfono _____
Tipo de ayuda que puede dispensar _____

**Copias de leyes o códigos
que apoyan la lactancia materna**