

25 RAZONES PARA DAR DE MAMAR

1 La leche materna es el mejor alimento. Contiene un equilibrio perfecto y exclusivo de proteínas, grasas, azúcares, minerales y vitaminas.

2 Se adapta a las necesidades del bebé. Cambia su composición a lo largo del día, de los meses; incluso dentro de cada toma.

3 Siempre está disponible. Algo muy de agradecer, sobre todo en las tomas nocturnas.

4 Está a la temperatura adecuada y libre de gérmenes.

5 Aporta defensas frente a las infecciones. Los bebés que toman leche materna padecen menos diarreas, otitis y neumonías.

6 La leche materna se digiere mejor. Por eso son menos frecuentes el estreñimiento y las diarreas.

7 Se absorben mejor las vitaminas. El organismo del bebé absorbe mejor las vitaminas y minerales de la leche materna.

8 Es la más indicada para bebés prematuros porque se adapta a sus necesidades. Se ha comprobado que el bebé gana más peso y sale antes del hospital.

9 Disminuye el riesgo de aparición de alergias en el bebé. Las proteínas de la leche materna son reconocidas como propias por su sistema inmunológico.

10 Favorece el adecuado desarrollo de la dentadura. La succión asegura un crecimiento armónico del arco dentario y del paladar.

11 Previene el riesgo de obesidad infantil. Los bebés sólo toman la cantidad que necesitan, aprendiendo a regular el apetito por sí mismos.

12 Disminuye el riesgo de diabetes en el niño.

13 Favorece el desarrollo intelectual. Contiene elementos fundamentales en el desarrollo del cerebro humano.

14 Cuida su piel. La leche materna contiene ácido linoleico que ayuda a mantener sana la piel del bebé.

15 Disminuye el riesgo de muerte súbita. Su frecuencia es menor en los bebés alimentados con leche materna.

16 Ayuda a la madre en el alumbramiento. Con el bebé al pecho nada más nacer, se facilita la expulsión de la placenta, la recuperación del útero, y que la pérdida de sangre sea menor.

17 Ayuda al equilibrio mental de la mujer. La succión estimula la producción de oxitocina, hormona que produce en la madre una sensación de relajación y bienestar.

18 Ayuda a la madre a recuperar su figura. Favorece la eliminación de las grasas acumuladas durante el embarazo.

19 Retrasa la menstruación. Esto permite a la madre reponer y almacenar reservas de hierro.

20 La lactancia prolongada protege a la madre contra el cáncer de mama y ovario. Parece existir un efecto "protector", en aquellas mujeres que aunque inicien la alimentación complementaria, continúan dando de mamar durante mucho tiempo, cuanto más mejor.

21 Reduce el riesgo de osteoporosis. La osteoporosis es menos frecuente en la mujeres que han amamantado.

22 Proporciona calor y seguridad. La estrecha relación que se establece facilita que el bebé crezca confiado en el mundo que le rodea.

23 Ayuda a adaptarse a la nueva situación. Favorece que la madre adquiera confianza en su habilidad para criar a su bebé y la relación entre ambos.

24 Ahorra energía y no contamina el medio ambiente. Porque no requiere gas o electricidad para su preparación y evita el uso de materiales como el cartón, vidrio o el caucho de las tetinas.

25 Es de valor incalculable a muy bajo precio.