



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Los expertos recomiendan amamantar hasta los dos años

Una vez que se empiezan a incorporar alimentos en la dieta de nuestro niño, es conveniente que se siga amamantando hasta los 2 años de vida ya que la leche materna ofrece gran variedad de beneficios tanto a la mamá como al bebé. No te pierdas este artículo. Te lo explicamos.

Beneficios para el bebé

Proporciona todos los nutrientes, vitaminas y minerales que un bebé necesita para el crecimiento durante los primeros seis meses de vida; el bebé no necesita ingerir ningún otro líquido o alimento. Tiene anticuerpos que ayudan a combatir diferentes enfermedades. Los bebés amamantados son menos propensos a tener alergias, infecciones del oído, enfermedades de la piel (como eccema), infecciones estomacales o intestinales (gases, diarrea y estreñimiento), enfermedades respiratorias como la neumonía y la bronquiolitis, síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Reduce el riesgo de padecer enfermedades a largo plazo como la obesidad, el colesterol alto, la presión arterial alta, la diabetes, el asma, las leucemias infantiles o las caries dentales. Estimula el crecimiento adecuado de la boca y la mandíbula, además de beneficiar las adecuadas funciones de respiración y deglución. Favorece el desarrollo de la inteligencia y la visión. Crea un vínculo especial entre la madre y el bebé que tiene repercusiones positivas en lo que se refiere a la estimulación, la conducta, el habla, la sensación de bienestar y la seguridad y la forma en que el niño se relaciona con otras personas.

Beneficios para la mamá

Contribuye a la recuperación del tamaño del útero y reduce las hemorragias que pueden ocurrir después del parto. Reduce la depresión posparto debido a que la lactancia estimula la producción de ciertas hormonas que brindan sensación de bienestar. Retrasa la fertilidad porque demora el inicio de los períodos menstruales. Ayuda a recuperar el peso previo al embarazo. Disminuye la probabilidad de padecer diabetes tipo 2, cáncer de mama, de útero y de ovarios. Protege los huesos contra fracturas. Ahorra tiempo y dinero. La leche materna está siempre lista con la temperatura adecuada para ser consumida por el bebé cuando lo necesite.

OMS Unicef "33 meses en los que se define el partido: 33 ideas para jugarlo" FAO Medlineplus

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.