



**Beneficios
de la leche
materna para
el bebé**

Li•ik

Leche materna para el bebé

- La leche materna es el mejor alimento infantil que existe, es el más equilibrado y contiene todos los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo del recién nacido. Además tiene beneficios para su sistema inmunológico y su salud a largo plazo.

**Beneficios
según
AAP
OMS
UNICEF**

La lactancia materna es la forma perfecta de nutrición infantil, está perfectamente documentado el beneficio a corto y largo plazo, especialmente en el neurodesarrollo que ofrece al recién nacido.

- **Nutrición perfecta**
- **Beneficio a corto y largo plazo**
- **Beneficio en el Neurodesarrollo**

Según la AAP

La Academia Americana de
Pediatría afirma:

“La lactancia materna debe de ser exclusiva por los primeros seis meses de vida, continuando con alimentos complementarios y lactando hasta que mamá y bebé así lo deseen”



Por qué es el mejor alimento infantil



- Está equilibrado
- Contiene todos los nutrientes necesarios
- Contribuye al correcto desarrollo del recién nacido
- Es crucial para su sistema inmunológico
- Es benéfico para su salud a largo plazo

Ventajas para el bebé

- Es de fácil digestión
- Siempre está disponible, no necesita esperar
- Contiene todos los nutrientes, calorías y líquidos que necesita para mantenerse saludable
- Factores de crecimiento que aseguran su desarrollo



Beneficios psicológicos



- Es la transición perfecta para el recién nacido. Por la cercanía física, la seguridad y la conexión que el proporcionan los brazos de su mamá, la lactancia materna le ofrece al recién nacido una sensación continua de una vida después del nacimiento.

Beneficios psicológicos

El lazo emocional es tan vital para el niño como el beneficio nutritivo que obtiene de la leche materna.

8



La distancia es perfecta para el bebé, ve a su mamá a los ojos y con ello se siente amado y protegido, esto apoya su adaptación para el mundo en el que se encuentra.

Evidencia científica

TABLE 2 Dose-Response Benefits of Breastfeeding^a

Condition	% Lower Risk ^b	Breastfeeding	Comments	OR ^c	95% CI
Otitis media ¹³	23	Any	—	0.77	0.64–0.91
Otitis media ¹³	50	≥3 or 6 mo	Exclusive BF	0.50	0.36–0.70
Recurrent otitis media ¹⁵	77	Exclusive BF ≥6 mo ^d	Compared with BF 4 to <6 mo ^d	1.95	1.06–3.59
Upper respiratory tract infection ¹⁷	63	>6 mo	Exclusive BF	0.30	0.18–0.74
Lower respiratory tract infection ¹³	72	≥4 mo	Exclusive BF	0.28	0.14–0.54
Lower respiratory tract infection ¹⁵	77	Exclusive BF ≥6 mo ^d	Compared with BF 4 to <6 mo ^d	4.27	1.27–14.35
Asthma ¹³	40	≥3 mo	Atopic family history	0.60	0.43–0.82
Asthma ¹³	26	≥3 mo	No atopic family history	0.74	0.6–0.92
RSV bronchiolitis ¹⁶	74	>4 mo	—	0.26	0.074–0.9
NEC ¹⁹	77	NICU stay	Preterm infants Exclusive HM	0.23	0.51–0.94
Atopic dermatitis ²⁷	27	>3 mo	Exclusive BFnegative family history	0.84	0.59–1.19
Atopic dermatitis ²⁷	42	>3 mo	Exclusive BFpositive family history	0.58	0.41–0.92
Gastroenteritis ¹³⁻¹⁴	64	Any	—	0.36	0.32–0.40
Inflammatory bowel disease ⁵²	31	Any	—	0.69	0.51–0.94
Obesity ¹³	24	Any	—	0.76	0.67–0.86
Celiac disease ⁵¹	52	>2 mo	Gluten exposure when BF	0.48	0.40–0.89
Type 1 diabetes ¹³⁻⁴²	30	>3 mo	Exclusive BF	0.71	0.54–0.93
Type 2 diabetes ¹³⁻⁴⁵	40	Any	—	0.61	0.44–0.85
Leukemia (ALL) ¹³⁻⁴⁶	20	>6 mo	—	0.80	0.71–0.91
Leukemia (AML) ¹³⁻⁴⁵	15	>6 mo	—	0.85	0.73–0.98
SIDS ¹³	36	Any >1 mo	—	0.64	0.57–0.81

ALL, acute lymphocytic leukemia; AML, acute myelogenous leukemia; BF, breastfeeding; HM, human milk; RSV, respiratory syncytial virus.

^a Pooled data.

^b % lower risk refers to lower risk while BF compared with feeding commercial infant formula or referent group specified.

^c OR expressed as increase risk for commercial formula feeding.

^d Referent group is exclusive BF ≥6 months.

Previene infecciones respiratorias

- **Infecciones de los oídos:** en el primer año se reduce un 72% con lactancia materna mayor a 4 meses.
- **Infecciones respiratorias:** la bronquiolitis se reduce hasta un 74% con lactancia materna mayor a 4 meses.
- **En casos de neumonía** se observa menor hospitalización y menor necesidad de oxígeno
- **Infecciones de oído y garganta** se reduce en un 63 % en bebés lactados más de 6 meses

Reduce infecciones gastrointestinales



Se observa una reducción de infecciones intestinales inespecíficas hasta un 64%, y si la mamá detiene lactancia existe un factor de protección de 2 meses más.

Reduce enterocolitis necrotizante

Se reduce al 50% la incidencia de enterocolitis necrotizante en bebés prematuros, en una evidencia más reciente se observó un 77% .



**Previene
el síndrome
de muerte
de cuna**

**36% reducción de muerte de
cuna del lactante**

Se ha calculado que

- **Más de 900 vidas se salvarían al año en
EUA si el 90% de las mamás lactaran
por 6 meses.**

**Previene
alergias hasta
un 40%**

La lactancia exclusiva de 3 a 4 meses reduce el riesgo de padecer alergias.

La lactancia es de especial importancia en lactantes con predisposición genética de estos padecimientos.

- **Asma, alergias**
- **Dermatitis atópica**

**Previene
enfermedad
celíaca**

**Se reduce al 52% y
existe evidencia
que entre mayor
sea la duración de
la lactancia, mejor
es la protección.**



Previene
enfermedad
intestinal
inflamatoria

- **Se reduce al 31% incluso en bebés alimentados de forma parcial.**



Previene obesidad y diabetes

Independiente a otros factores previene obesidad

- **De 15 a 30 % la obesidad en la adolescencia.**
- **La leptina y la adiponectina están implicadas en la regulación del apetito a corto y largo plazo, lo que apoya el balance energético y del peso corporal.**
- **Tienen mayor respuesta de los niños a la saciedad.**

En bebés lactados por 3 meses se reduce

- **30 % en Diabetes tipo 1**
- **49 % en Diabetes tipo 2**

**Previene
leucemia y
linfoma
infantil**

En bebés lactados por más de 6 meses reduce el riesgo

- **Al 20% la leucemia linfoide aguda**
- **Un 15% leucemia mieloide aguda**

Neuro- desarrollo

La lactancia materna tiene efectos a largo plazo sobre el coeficiente intelectual y el desarrollo cognoscitivo. Ligados a la alta cantidad de ácidos grasos de cadena larga en la leche materna, los cuales han mostrado tener un efecto positivo sobre el desarrollo cerebral. También es importante resaltar la mayor estimulación cognoscitiva por la interacción Mamá-Bebé durante su alimentación.



**Mayor
coeficiente
intelectual.**

Resultados de estudios comparativos entre bebés lactados y alimentados con fórmula

- **Mejores resultados en desarrollo escolar**
- **Se observa un mejor resultado, si fue más el tiempo de lactancia**
- **En bebés prematuros se reduce el riesgo de problemas en neurodesarrollo**

Gracias

- *“Que una mamá le ofrezca a su bebé una lactancia materna exclusiva va más allá de la nutrición perfecta, es un vínculo emocional, un desarrollo excepcional y un sistema inmunológico listo para enfrentarse a la vida”*



Lic. Myrna Hernández IBCLC
NUTRICIONISTA, CONSULTORA INTERNACIONAL
CERTIFICADA EN **LACTANCIA MATERNA**

Li•ik