

Los beneficios de la lactancia para mamá

Li•ik

Objetivo

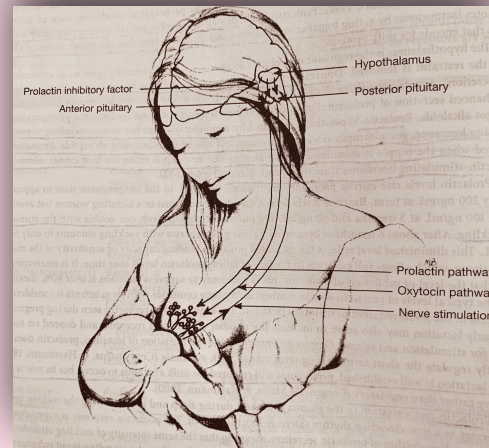
Conocer los efectos benéficos tanto físicos como emocionales de la lactancia en la mamá.

Beneficios emocionales

Diversos estudios han observado menor incidencias de depresión postparto en madres que lactan, comparado con mamás que utilizan fórmula.

Durante la lactancia se liberan dos hormonas que afectan física como emocionalmente:

- Prolactina
- Oxitocina



Prolactina

(Síntesis de leche)

Prolactina

Juega un papel clave en la adaptación y comportamiento de la mamá.

- Produce una sensación de calma
- Provoca una actitud positiva
- Permite a la mamá relajarse



Oxitocina (Eyección de leche)

- **Promueve un fuerte sentido de apego con el recién nacido**
- **Favorece las relaciones sociales positivas**
- **Ayuda a la mamá a olvidar el dolor**
- **Contribuye a la sensación de felicidad y amor al bebé**
- La secreción de oxitocina que se libera durante la lactancia también actúa para:
 - Que el útero regrese a su tamaño regular más rápidamente
 - Reducir el sangrado postparto



Lactar previene

- **La hemorragia postparto**
- **Anemia**
- **Enfermedades cardiovasculares**
- **Diabetes**
- **Osteoporosis**
- **Reduce dolor por cesárea**
- **Cáncer de mama y ovario**
- **Sobrepeso**

Pérdida de peso

- Existe evidencia en la cual señala que la lactancia materna favorece la pérdida de peso posparto debido al gasto energético necesario para la producción de leche.



Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario.

- El efecto protector para cáncer de mama es más fuerte cuando la lactancia materna es mayor a 12 meses y para el cáncer de ovarios es independiente la cantidad de tiempo lactando, como quiera existe el efecto de protección.



Mujeres que lactan más de 12 meses

- **Previenen un 28% el cáncer de seno y ovario**
- **En el caso de diabetes tipo 2, se reduce su desarrollo entre el 4% y 12%**
- **Reduce de forma significativa la presencia de síndrome metabólico**

Lactar ayuda a



- **Espaciar de forma natural los nacimientos**
- **La amenorrea se ha reportado por los primeros 6 meses de lactancia del bebé.**

Densidad ósea



En general no se observado efecto negativo en la densidad ósea al lactar, por lo cual no incrementa el riesgo de osteoporosis.

Beneficios prácticos de la lactancia

- **Es práctica para viajar o para salir a cualquier lugar**
- **No tiene costo, no requiere comprar equipos**
- **Por las noches es mucho más simple**
- **No hay necesidad de lavar y esterilizar biberones**



Beneficios prácticos



- **El bebé enferma menos, lo cual reduce estrés y gastos**
- **No requiere agua, ni otros líquidos**
- **El bebé obtiene los nutrientes que necesita**
- **Ayuda a planificar el próximo embarazo**

Gracias

- *“A veces, sin entender el proceso o el beneficio de la lactancia, este periodo provoca mucha inseguridad, es un cambio multifactorial en la mujer y la familia. Encontrar la verdadera necesidad de la mamá lactante lograría el éxito de su lactancia”*



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

Li•ik