

Punto 1

Reflexionemos

La mayoría de las mujeres sabemos que la lactancia materna es la mejor opción, y que tiene una enorme repercusión tanto en la salud de nuestro/a hijo/a como en la nuestra. **Se recomienda amamantar en exclusividad los primeros 6 meses, y continuar amamantando tras incorporar alimentos complementarios, hasta al menos los dos años, sin que exista límite máximo establecido.** Pero seguramente has oído que otras madres que querían amamantar no pudieron, y eso te preocupa. Te preguntas si tú podrás hacerlo, si tu leche será buena, y si tendrás suficiente.

Detrás de muchas de estas situaciones está la falta de información, de apoyo y la inseguridad. Está comprobado que la leche de las madres siempre es buena y que la cantidad de leche que se produce depende de la demanda. Cuando la demanda es adecuada y la extracción eficaz, la gran mayoría de madres producen leche suficiente para sus hijos/as.

Para algunas madres, la lactancia resulta fácil desde el principio, otras tienen dificultades en las primeras semanas y en ocasiones, los problemas o dudas surgen más tarde. **Debemos saber que la gran mayoría de dificultades se pueden solucionar, si contamos con la ayuda de profesionales sanitarios/as formados/as o de madres que tengan experiencia.** Una vez superadas estas situaciones, la lactancia se convierte en algo muy placentero tanto para la madre como para su hijo/a.



Punto 2

Importancia de la Lactancia Materna

Los estudios actuales demuestran que **ser amamantado/a tiene una enorme influencia en la salud presente y futura del/de la niño/a, favoreciendo la correcta maduración** del sistema nervioso, digestivo, metabólico, inmunitario... y con claros efectos positivos en su desarrollo intelectual y bienestar emocional.

La leche materna, a diferencia de la leche artificial, **está "viva" y se adapta en cada momento a las necesidades nutricionales y a la capacidad digestiva del/de la niño/a.** Posee anticuerpos y factores de crecimiento que favorecen el desarrollo de su sistema inmunitario, defendiéndolo/a de todo tipo de infecciones (de las vías respiratorias, de orina, otitis, diarreas...), y también de enfermedades de tipo crónico (como alergias, hipertensión, obesidad y diabetes). A mayor duración de la lactancia, mayor es su beneficio potencial, y no existe límite máximo de recomendación de tiempo de lactancia. <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201501-lactancia-materna-prolongada.pdf>

Por otro lado, las mujeres debemos saber que la lactancia prolongada también nos protege, reduciendo el riesgo de anemia, enfermedades cardiovasculares, fracturas por osteoporosis, y del cáncer de mama y de ovario.

Produce asimismo efectos psicológicos muy positivos tanto para la madre como para el/la bebé: refuerza el vínculo entre ambos/as, protege a la madre de depresión posparto, mejora su autoestima y sensación de bienestar, y favorece la confianza y futura autonomía del/de la niño/a.

Además, posee otras ventajas adicionales:

- **Es cómoda:** La leche materna siempre está disponible y a la temperatura adecuada, y no hay que prepararla, calentarla ni esterilizarla.
- **Es económica:** La fórmula artificial supone un importante gasto para la familia. La leche materna es gratuita.
- **Es ecológica:** No produce residuos de ningún tipo (cartón, plásticos, etc.). No consume agua ni energía.

