

Lactancia Materna y sus beneficios

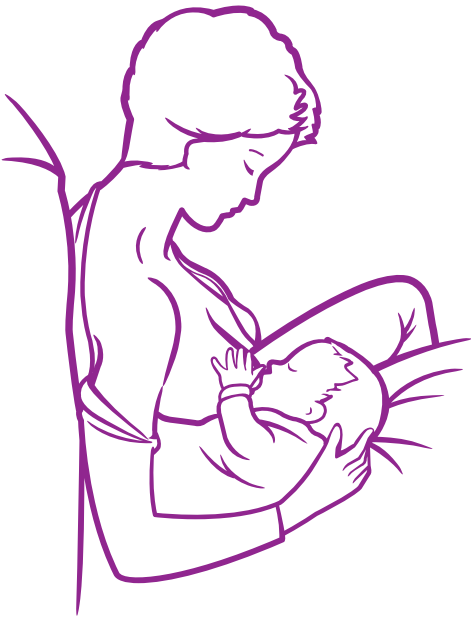
La lactancia materna y las guarderías del IMSS

El IMSS está comprometido con el fomento de la lactancia materna, es por eso que en las guarderías del IMSS promovemos y facilitamos la lactancia materna directa o indirecta exclusiva hasta los 6 meses de edad y de forma complementaria a la alimentación hasta los 24 meses de edad, en alineación con lo señalado con la OMS.

Adicionalmente te ofrecemos la posibilidad de practicarla de forma directa asistiendo a la guardería a alimentar a tu hijo/a, o de forma indirecta a través de la entrega de leche, previamente extraída por tí, para que le sea ministrada a tu hijo/a durante los tiempos de alimentación. La forma de ministración es respetando la práctica familiar, pues puede ser con cuchara, frasco e incluso en biberón.

Porqué debes amamantar a tu bebé:

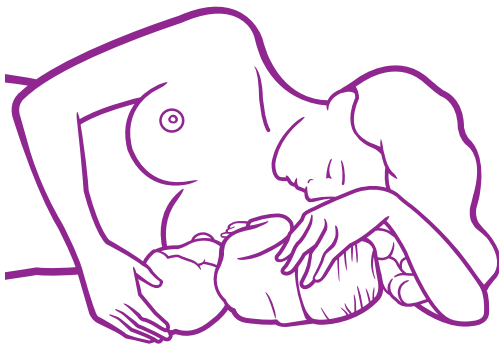
La Organización Mundial de la Salud reconoce que la leche humana tiene propiedades inmunológicas, hormonales y nutricionales únicas, que se ajustan a las necesidades de cada etapa de la vida del niño/a y **que la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y complementaria hasta los dos años o más, es necesaria para preservar el buen estado de nutrición del niño.**¹



Para llevar a cabo una lactancia materna exitosa la Organización Mundial de la Salud te recomienda lo siguiente:¹

- **Iniciarla en la primera hora de vida;**
- **Que tu lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua;**
- **Que lacte a libre demanda, es decir, con la frecuencia que quiera, tanto de día como de noche;**
- **Que no utilices biberones.**

La importancia de que tu niño/a sea amamantado al seno materno lo más pronto posible después del parto se debe a que es el momento en que se produce el **calostro**, una leche especial que es secretada durante los primeros 2-3 días después del parto. El **calostro** es rico en glóbulos blancos y anticuerpos, y proporciona una importante protección inmunológica a tu bebé para cuando éste se exponga por primera vez a los microorganismos del ambiente.³



Algunos de los beneficios de la lactancia materna para ti como mamá y para tu bebé son:

Beneficios para tu niño/a:

A corto plazo:

- Mejor crecimiento
- Disminución de la morbilidad y mortalidad
- Mejor desarrollo cognitivo, independientemente de la herencia y la estimulación temprana.⁴
- Favorece la digestión y la absorción de los nutrientes

A largo plazo:

- Brinda protección contra enfermedades crónicas

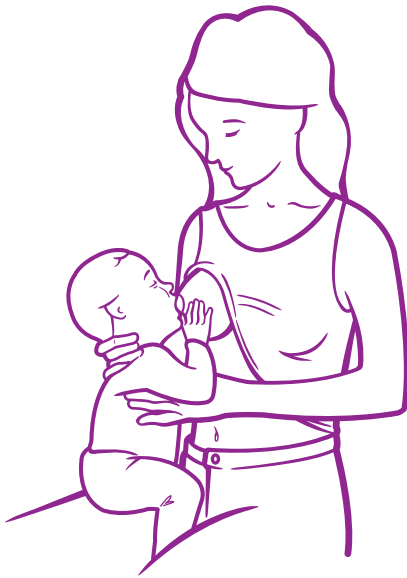
Beneficios para la madre:

A corto plazo:

- Menor riesgo de depresión post parto
- Menor riesgo de retención de peso post parto

A largo plazo:

- Menor riesgo de cáncer de mama y ovario
- Menor riesgo de Diabetes Mellitus Tipo II
- Menor riesgo de Enfermedades Cardiovasculares



TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

Referencias:

1. OMS | Lactancia materna exclusiva [Internet]. Who.int. 2018 [cited 25 January 2018]. Available from: http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/
2. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
3. La alimentación del lactante y del niño pequeño. Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. 1st ed. Washington, D.C.: Organización Mundial de la Salud; 2010.
4. de Cosío-Martínez T, Hernández-Cordero S, Rivera-Dommarco J, Hernández-Ávila M. Recomendaciones para una política nacional de promoción de la lactancia materna en México: postura de la Academia Nacional de Medicina. (Spanish). Salud Pública De México [serial on the Internet]. (2017, Jan), [cited January 25, 2018]; 59(1): 106-113. Available from: MedicLatina.