

# LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Abad Cárdenas, María del Mar (D.U.E Hospital Mediterráneo); Dámaso Fernández, Ángela (D.U.E Hospital Torrecárdenas); Sanz López, Begoña (D.U.E Hospital Torrecárdenas)

## INTRODUCCIÓN:

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.



## OBJETIVOS:

Dar a conocer los beneficios de la lactancia materna.

## PALABRAS CLAVE:

Lactancia materna, beneficios.

## MÉTODO:

Se ha realizado una revisión bibliográfica en bases de datos: Pubmed, Cuiden y Cochrane plus.

## RESULTADOS:

### - Beneficios en el bebé:

Previene infecciones ya que la leche materna estimula el sistema inmune, posee anticuerpos que contribuyen a proteger a los lactantes.

Previene de enfermedades crónicas de la infancia como celiacía.

Protege contra la diabetes tipo I.

Reduce el riesgo de muerte súbita.

El agarre del bebé al pecho, favorece el adecuado desarrollo de la mandíbula y las demás estructuras de la boca. También contribuye a la prevención de caries dentales.

La leche materna es más digestiva.

Reduce el riesgo de obesidad infantil porque contiene leptina, hormona que controla la obesidad en adultos.

### - Beneficios en la madre:

Favorece la involución uterina al producir oxitocina con la succión.

Menor riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.

Se favorece el vínculo afectivo madre-hijo.

Menor incidencia de depresión.



## CONCLUSIONES:

Las madres requieren mayor soporte de información por parte del equipo profesional de salud, y apoyo familiar, puesto que aún continúan desinformadas sobre ciertos aspectos relacionados con la lactancia materna exclusiva y las técnicas de amamantamiento; Por tanto, se necesita el desarrollo y establecimiento de programas de educación.

## BIBLIOGRAFIA:

Delgado-Becerra Aída, Arroyo-Cabrales Leyla María, Díaz-García Myriam Alicia, Quezada-Salazar Claudia Angélica. Prevalencia y causas de abandono de lactancia materna en el alojamiento conjunto de una institución de tercer nivel de atención. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [revista en la Internet]. 2006 Feb [citado 2015 Jun 09]; 63(1): 31-39. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462006000100005&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462006000100005&lng=es).

Borre YM, Cortina C, González G. Lactancia materna exclusiva: ¿la conocen las madres realmente?. Rev Cuid. 2014; 5(2): 723-30. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v5i2.84>

Gutiérrez Gutierrez Antonia E., Barbosa Rodríguez Dianelys, González Lima Roxana, Martínez Figueroa Orayda. Nivel de conocimiento sobre la lactancia materna. Rev Cubana Enfermer [revista en la Internet]. 2001 Abr [citado 2015 Jun 09]; 17(1): 42-46. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192001000100007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192001000100007&lng=es).