

## Agosto Dorado: Lactancia materna Leche materna: un alimento de oro

El mes de agosto está dedicado a promover acciones para apoyar la lactancia materna y, por esta razón, se conoció como Golden August. El nombre fue elegido por la Organización Mundial de la Salud, que considera la leche materna como un "alimento dorado" para la salud del bebé.



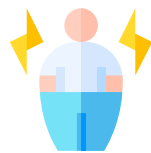
### A continuación te contamos 5 razones para amamantar a tu bebé:



Fortalece la inmunidad del bebé y protege contra las alergias;



Amantar a tu bebé por seis meses o más, puede ayudar a prevenir de un 14% a un 19% los casos de leucemia infantil.



Protege al bebé contra la obesidad infantil.



Se asocia con un mejor rendimiento en las pruebas de inteligencia en niños, adolescentes y adultos jóvenes.



Es una buena medida para reducir el dolor de los recién nacidos cuando se someten a procedimientos médicos complejos.

## 5 mitos sobre la lactancia materna

**1** La leche materna no aporta la suficiente fuerza nutricional al bebé.

No hay leche materna débil. Incluso el calostro, el líquido amarillento que sale del seno justo después del nacimiento del bebé, tiene todos los nutrientes que necesita un recién nacido;

**2** Es necesario que el bebé se alimente de ambos senos en cada alimentación

No necesariamente. Pero es importante que la madre le dé al bebé el tiempo que necesita para vaciar el seno por completo, si el pequeño todavía tiene hambre cuando esto pasa, es posible ofrecerle el otro seno. Si el bebé está satisfecho antes de que el seno esté vacío, en la próxima alimentación, comience con el último seno ofrecido al bebé para terminar de vaciarlo.

**5** Las mujeres con senos muy pequeños no producen la cantidad adecuada de leche para su bebé.

No hay relación entre el tamaño de la mama y la producción de leche.

**4** Las mujeres que han tenido reducción mamaria o implantes de silicona, no pueden amamantar

Es un mito. En los casos en que se han preservado las estructuras mamarias, no hay interferencia con el proceso de la lactancia materna.

**3** La leche materna congelada, pierde nutrientes

Falso. Por esta razón, se recomienda que las madres que desean regresar al trabajo, retiren la leche materna y la almacenen correctamente. Hecho esto, se puede congelar hasta por 15 días sin perder los nutrientes del alimento.



La leche materna se recomienda que sea el alimento exclusivo para los primeros seis meses de vida del bebé y hasta 2 años o más, como una forma complementaria de alimentación.

**¡Practica y alienta este acto de amor!**