

Quiero amamantar, pero ¿cuáles son las ventajas?

¿Por qué dar el pecho?

Querer dar el pecho es natural.

El cuerpo de la madre se prepara durante el embarazo para poder dar el pecho. Y así, mientras el cuerpo y el metabolismo de la mujer cambian para asegurar el desarrollo del bebé en el útero, [las mamas se preparan](#) para [amamantarlo](#) tras el nacimiento. El pecho y la leche materna son necesarios para el ser humano, que nace inmaduro e indefenso. Su cerebro y sus defensas sobre todo, pero también el resto de su cuerpo, necesitan la leche materna durante [al menos los dos primeros años](#) para llegar al desarrollo óptimo.

La naturaleza busca la salud del recién nacido y, velando por la madre asegura que esta pueda cuidarlo mejor. También, por eso, la lactancia estimula buenos comportamientos maternos y beneficia la salud física y mental de la mujer. Dar el pecho es proteger la salud de madre e hijo, [la lactancia los vincula](#) de forma única y mejora la salud emocional de ambos.

Beneficios para los dos

Al darle el pecho, la madre ofrece a su bebé lo mejor para su desarrollo, le protege de las infecciones y le dice (sin palabras) lo mucho que le quiere.

Las personas amamantadas sufren menos infecciones, tienen menos alergias y enfermedades respiratorias, tienen menos probabilidades de ingresar en un hospital durante su infancia, tienen menos problemas de obesidad, de hipertensión o de diabetes y su riesgo de padecer linfomas o leucemias infantiles es más bajo. También tienen mejores coeficientes intelectuales, mayor rendimiento escolar, socializan mejor y tienen menos problemas de conducta (como el TDAH). De adultos, sufren menos infartos, obesidad o hipertensión, es más probable que suban en el escalafón social, que tengan mejores trabajos y que ganen más.

La lactancia natural facilita la maternidad, sube la autoestima, transmite seguridad y ofrece una relación afectiva singular, satisfacción y placer en la mujer y disminuye su riesgo de enfermedades. Las hormonas de la lactancia ayudan a útero y ovarios a recuperarse del embarazo y el parto: hay menor pérdida de sangre, la regla tarda en volver, un nuevo embarazo es menos probable y los depósitos de grasa acumulados durante el embarazo se usan para producir la leche. La mujer que da el pecho sufre menos anemia, pierde el peso ganado más fácilmente y sus pechos se recuperan mejor, se protege frente al cáncer de mama, de útero y de ovarios y sufre con menos frecuencia obesidad, infartos, hipertensión, diabetes, osteoporosis y artritis.

¿Dar el pecho no da mucho trabajo?

Hoy en día mucha gente piensa que lo normal es [dar el biberón](#) y que dar el pecho es para madres sacrificadas o sin otras obligaciones. Es posible que hayas oído o que pienses que dar de mamar es inconveniente o pesado y que hace falta mucho esfuerzo. Pero, si lo normal es dar el pecho, ¿cómo puede pasar esto?

Parte de este razonamiento se debe al estilo de vida actual, a falsas creencias (como que el bebé está hecho para comer y dormir) y a la publicidad de los alimentos para bebés que ha hecho que tomar biberón parezca normal. A las mujeres se les ha hecho creer que para criar no necesitan ayuda y la sociedad espera de los bebés recién nacidos comportamientos que no son normales en el ser humano y que pueden ponerles en peligro. Se ha perdido la cultura de la lactancia y por ello muchas madres están solas, sin apoyo del entorno o del sistema sanitario para iniciar la lactancia, para mantenerla el tiempo que deseen y para resolver problemas si aparecen. Parece que los niños del mundo desarrollado no se merezcan la mejor salud que les ofrece la lactancia por el hecho de tener agua potable a disposición y dinero para pagar las leches de fórmula.

El cuerpo de la mujer está listo para amamantar tras el parto y el recién nacido está listo para encontrar el pecho nada más nacer. Así que después de un parto normal, el recién nacido sano, puesto en contacto piel con piel sobre el vientre de su madre, es capaz de encontrar y agarrar el pecho antes de la primera hora (ver vídeo: [LM enganche espontáneo](#)).

El recién nacido espera de su madre amor, calor y el alimento de diseño (para él o ella) en la cantidad justa y con las proporciones y componentes justos, que no le cause un sueño muy profundo ni le siente mal. [Pedirá a menudo](#) el pecho los primeros días porque su estómago es muy pequeño y se sentirá desvalido y llorará si le alejan de mamá

Mamará para comer y para tranquilizarse, ayudando así a que las hormonas maternas se regulen mejor y mamá tenga [leche en la cantidad justa](#), obteniendo a la vez, comida, calor y amor.

La madre que da el pecho necesitará más dedicación en exclusiva para su hijo las primeras semanas, es cierto, pero esto también la ayudará a recuperarse mejor. Eso sí, necesita [ayuda de su familia](#), de otras mujeres que hayan dado el pecho y de profesionales capaces de ayudarla si surge alguna dificultad. Pero, después de las primeras semanas, amamantar le hará la vida y la maternidad más fáciles y placenteras, durante mucho tiempo.

Cuando la lactancia funciona bien, todo son ventajas

Y es que dar el pecho es lo que por naturaleza nos toca. Por eso, no hacerlo causa problemas. Pero, además, idar el pecho tiene muchas ventajas!

Las madres no tienen que gastar dinero en un remedio que proteja su salud y la de su bebé para toda la vida, ¡el remedio está en su pecho! La leche materna está siempre disponible, a la temperatura justa y sin miedo a equivocaciones al prepararla o almacenarla, ofrece ahorro (más de 600 euros en el primer año) y permite disfrutar de más tiempo libre para la familia y otros asuntos. Mientras se da sólo el pecho, no hay que esterilizar, no hay que calentar y es fácil calmar al bebé. No hay que preocuparse por si se olvida o el bebé pide cuando no estaba previsto.

¿Cómo [conseguir las ventajas](#) y evitar los inconvenientes?

Tener al bebé en contacto piel con piel inmediatamente tras el parto y sin interrupciones, al menos hasta la primera toma, pero también después; ofrecer el pecho con frecuencia, aprender a interpretar las [señales de hambre](#) del bebé para darle sin que tenga que llorar, mantenerle en estrecho contacto contigo siempre que sea posible, evitar chupetes y tetinas, no dar suplementos (agua, suero, infusiones, biberones) que no sean necesarios y pedir ayuda a expertos si aparecen problemas, son importantes para disfrutar de una lactancia feliz.

Hay que saber que lo normal es dar el pecho, pero también que, al principio puede no ser fácil. [Prepararse para la lactancia durante el embarazo](#) ayuda mucho. Lee y contacta con madres que amamantan (para encontrar [grupos de apoyo](#) visita la página: www.ihan.es/grupos-apoyo). Los hospitales y centros de salud IHAN ofrecen atención humanizada y apoyo a la lactancia materna.

Y, si aparecen dificultades, busca ayuda para superarlas. Merece la pena, porque luego ¡TODO SON VENTAJAS!

Fecha de publicación: 26-09-2017

Autor/es:

- [M^a Teresa Hernández Aguilar](#). Pediatra. Unidad de Lactancia Materna. Hospital Dr. Peset. Valencia
- [Juan José Lasarte Velillas](#). Pediatra. Centro de Salud "Torre Ramona". Zaragoza

