

# Lactancia materna: beneficios que ofrece a las madres



La lactancia materna ayudará a tu bebé a crecer fuerte y sano, ya que es un alimento natural que le entrega las dosis perfectas de proteínas, minerales, vitaminas y anticuerpos, entre otras cosas que necesita. Contribuye así a que los diferentes sistemas de su organismo se desarrollen adecuadamente.

Te encantará saber que también puede ofrecerte beneficios a ti como madre. Tu bienestar físico, psicológico y emocional se verá favorecido gracias a esta labor. Averigua aquí más detalles sobre cómo te beneficiará amamantar a tu nuevo hijo.



## Beneficios de la lactancia materna para la madre

Esos momentos en los que compartes con tu bebé son realmente únicos. De hecho, pueden ayudarte a superar, en caso de presentarse, problemas como la depresión postparto. Según un estudio realizado en la maternidad de Chile, esta afecta al 23 % de las madres. Además, la importancia de la lactancia materna cuenta con otros beneficios que te presentamos a continuación.

## **Libera hormonas que contribuyen con la salud emocional y física**

Cuando amamantas, en tu cuerpo se despliegan diferentes hormonas que te ayudan a recuperarte más rápido, crear un lazo con tu bebé y sentirte más satisfecha. Entre ellas está la prolactina, la cual te ayudará a estar más relajada y descansar mejor. Además, esta hormona ayuda a reducir los riesgos de enfermedades al corazón y diabetes.

También la lactancia activa la oxitocina, la cual reduce el estrés, te hace estar más alegre y fomenta la recuperación muscular, ayudando a tu útero a que vuelva a su tamaño normal.

## **Fomenta la pronta recuperación**

Otro de los beneficios de la lactancia materna para la madre está relacionado con tu recuperación después del parto. Por un lado están los beneficios de la secreción de oxitocina, pero también la lactancia ayuda a bajar de peso (amamantar consume entre 450 y 500 calorías diarias), lo cual ayuda a tu recuperación.

Además, el retorno del periodo menstrual se retarda si la lactancia materna es exclusiva. Esto puede ayudar a que no vuelvas a quedar embarazada poco tiempo luego de haber dado a luz y así dedicarte exclusivamente a tu nuevo hijo y a recuperarte.



## **Te protege contra enfermedades futuras**

Amamantar te ofrece la posibilidad de contar con una protección extra contra enfermedades como el cáncer de mama y de ovario, dos enemigas frecuentes de las que toda mujer debe cuidarse.

Por otro lado, se ha descubierto que las madres que amamantan tienen menos probabilidad de desarrollar osteoporosis, ya que la lactancia produce un proceso de remineralización de los huesos.

## **Te ahorra dinero y es de fácil acceso**

Tu presupuesto no se verá afectado si alimentas a tu bebé con esta maravillosa alternativa, ya que no gastarás en suplementos. Es un regalo de la naturaleza, al cual puedes tener acceso en cualquier momento y lugar. Bien sea que te encuentres en casa o hayas salido a caminar junto a tu hijo o hija, contar con esta alternativa siempre a mano es una muy buena opción.

Por último, para poder disfrutar de todos los beneficios de amamantar es muy recomendable que sigas ciertas indicaciones, como tener una alimentación equilibrada, descansar e hidratarte lo más posible, además de cuidarte evitando el café, el cigarro y el alcohol, entre otras cosas.

La importancia de la lactancia materna está más que demostrada con estos increíbles beneficios que puede proporcionarte. Tanto tu salud como la de tu bebé se favorecerán si lo amamantas con regularidad y aprovechas este regalo de la naturaleza.