

ENFERMEDADES Y BENEFICIOS LACTANCIA

La lactancia materna es beneficiosa tanto para la madre como para el niño.

Ventajas en mujeres:

Se conoce que reduce el riesgo de distintos tipos de cáncer (de mama y de ovario), también reduce la posibilidad de desarrollar enfermedades como la hipertensión.



También ayuda en la reducción del estrés y depresión posparto gracias a la oxitocina liberada al dar pecho al bebé, incluso puede ayudar a dormir mejor después de dar pecho al bebé gracias a la liberación de la oxitocina, la prolactina y endorfinas.

Dar pecho al bebé puede mejorar la mineralización de los huesos evitando las osteoporosis.

ENFERMEDADES Y BENEFICIOS LACTANCIA

En cuanto a los niños y niñas, está demostrado que la leche materna aporta protección frente a enfermedades infecciosas, disminuye la gravedad de las diarreas.



También reduce el riesgo de patologías infantiles como las infecciones respiratorias y la otitis media aguda, previene las caries, previene contra las futuras alergias.

Las recomendaciones de la OMS al respecto son muy claras: Se recomienda lactancia al niño durante los primeros 6 meses - 2 años de vida, a esta edad junto a una dieta sólida.

Lactancia sostenible:

Wikipedia:

HealthyChildren:

