Protege tu salud. Evita la enfermedad.

La lactancia...

la opción más saludable para las madres y los bebés.

El amamantar es más que una opción de vida – es una opción de salud importante.

Tantos beneficios – ¡para el bebé, para la mamá, y para la comunidad!

- **La leche de mama es un escudo de salud natural para el bebé.** La leche materna tiene anticuerpos que luchan contra la enfermedad y ayudan a los bebés a protegerse en contra de los gérmenes, la enfermedad y hasta del Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS por sus siglas en inglés). El amamantar reduce el riesgo de infecciones de oído, virus estomacales, infecciones respiratorias, diarrea, asma, diabetes tipo 1 y 2 y obesidad en el bebé. Estas propiedades de salud no han podido ser imitadas por las compañías que producen fórmula para biberón.

- **La lactancia ayuda a la madre en cuanto a su peso y protege su salud.** La lactancia quema calorías extra, haciendo más fácil el perder peso después de dar a luz. La lactancia reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovarios, y promueve el estado saludable de los huesos.

- **La lactancia te ahorra costos de salud y mejora la productividad.** Los bebés que reciben leche de mama terminan visitando menos al doctor, recibiendo menos medicamentos recetados y son hospitalizados menos veces. La lactancia contribuye a una mejor fuerza de trabajo. Las madres que dan de pecho no faltan tantos días al trabajo porque sus bebés se enferman menos. Los costos para el empleador en cuanto a la salud del empleado son menos y la productividad es mayor.

- **La lactancia es "verde."** El dar de pecho es mejor para nuestro ambiente. Deja menos basura y desechos de plástico comparado con el uso de fórmula para biberón.

- Conoce más sobre los beneficios de la leche humana y de la lactancia al visitar: http://www.womenshealth.gov/breastfeeding (en inglés)

Recomendaciones para la lactancia:

La Academia Americana de Pediatras (AAP por sus siglas en inglés) recomienda la lactancia exclusiva (sin agua, jugo u otros alimentos/ fórmula para bebés) durante aproximadamente los primeros 6 meses de vida. Una vez se introduzcan los alimentos sólidos a los 6 meses o después, se recomienda que la lactancia continúe como nutriente principal durante al menos 12 meses y después durante el tiempo que la mamá y el bebé lo deseen.

¿Necesitas ayuda amamantando?

- ¿Tienes preguntas básicas acerca de la lactancia? Llama a la línea directa nacional de la lactancia patrocinada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS): 1-800-994-9662
- Busca una liga del grupo de apoyo La Leche: www.lllusa.org/wev/Nebraska.html

Se necesita de un pueblo

La frase, "se necesita de un pueblo para criar a un niño" es verdad especialmente cuando se trata de tener éxito en cuanto a la lactancia. Las madres que reciben apoyo en el hogar, el trabajo, de parte de su proveedor de salud y dentro de la comunidad, tendrán más posibilidad de intentar y continuar amamantando. A continuación enumeraremos algunas sugerencias para que les sea más fácil a las mamás dar de pecho:

En el hogar	• Defiende el apoyo de la familia y del cónyuge en cuanto a la lactancia • Asiste a grupos de apoyo para la lactancia en familia
En la escuela	• Establece apoyo en cuanto a la lactancia para empleados, madres adolescentes y visitantes en la escuela • Incluye educación para la lactancia en el currículo de educación y salud • Únete (o comienza) un equipo de salud para hablar sobre la educación y promoción de la lactancia
En el trabajo	• Establece una póliza de trabajo que defienda el derecho de dar del pecho en el lugar de trabajo • Separa un establecimiento limpio para dar del pecho (que no sea el baño) • Establece un grupo de salud en el lugar de trabajo que hable sobre el apoyo hacia la lactancia para las madres que regresan al trabajo.
En la comunidad	• Establece prácticas de cuidado para la maternidad que apoyen la lactancia • Establece una póliza escrita sobre la lactancia que le sea comunicada a todos los miembros del equipo de salud • Proporciona apoyo individual y en grupo en cuanto a la lactancia • Proporciona acceso a la Certificación de Consejo de Asesores de Lactancia (*International Board Certified Lactation Consultants* o IBCLC por sus siglas en inglés)

¡Involúcrate!

Para hacer parte de los esfuerzos para la lactancia en Nebraska, involúcrate con la Coalición de Lactancia de Nebraska. Conoce más información (en inglés) visitando: www.nebreastfeeding.org

Optimiza tu salud

La lactancia es una de 6 estrategias apoyadas por la investigación para proteger la salud y prevenir la enfermedad. Las otras estrategias incluyen la actividad física, el comer frutas y verduras, el tomar menos bebidas endulzadas con azúcar, el reducir las porciones de comida y el ver menos televisión. Para saber más, visita: www.dhhs.ne.gov/nafh (información en inglés.)

Recursos (en inglés)

http://www.cdc.gov/breastfeeding/
http://www.womenshealth.gov/Breastfeeding/