

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¡La lactancia también es buena para mí!

Comparte esto

X



¡La lactancia también es buena para mí!

Tener leche siempre disponible y perfectamente adaptada a mi bebé, perder los kilos de más sin necesidad de dietas y beneficiarme de este verdadero antidepresivo... Ya está decidido: ¡voy a dar pecho!

<https://www.momandme.nestle.com/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi> [1]

[2] [3] [4]



¡La lactancia también es buena para mí!

Tener leche siempre disponible y perfectamente adaptada a mi bebé, perder los kilos de más sin necesidad de dietas y beneficiarme de este verdadero antidepresivo... Ya está decidido: ¡voy a dar pecho!

Viernes, Enero 27th, 2017

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Ventajas de la lactancia

Es cierto, dar pecho al bebé requiere una gran disponibilidad, por lo menos las primeras semanas. Si vas a practicar la lactancia materna, debes saber que tu inversión será doblemente beneficiosa, ya que aporta ventajas para la salud y el estado de ánimo. Y no hablemos de la practicidad de este tipo de alimentación: ¡siempre disponible, a la temperatura ideal y gratuita!

Ventajas fisiológicas

La oxitocina, una de las hormonas liberadas durante la lactancia, provoca contracciones en el útero. Más o menos dolorosas los 2 ó 3 primeros días, estas contracciones permiten que el útero recupere más rápidamente el tamaño, la forma y la tonicidad previos al embarazo. Además, esta hormona reduce las pérdidas de sangre y el riesgo de hemorragia posparto y favorece una mejor remineralización ósea, con lo que disminuye también el riesgo de osteoporosis tras la menopausia. Varios estudios científicos indican también que la lactancia materna a largo plazo (entre seis y doce meses en total) ayuda a reducir la aparición de cáncer de mama, ovario y útero.

Otra ventaja nada despreciable: dar pecho no solo elimina las "reservas" acumuladas a lo largo de los nueve meses de embarazo, sino que además aumenta el consumo de energía. De esta manera, si se mantiene una alimentación equilibrada y se evita comer entre horas, la lactancia permite perder peso más rápidamente y sin necesidad de dietas.

Ayuda a subir el ánimo

El trastorno hormonal del embarazo y el posterior parto, las nuevas responsabilidades como madre y el cansancio hacen que te sientas con los ánimos abajo. A este estado se le conoce también como depresión posparto. Y en medio de este periodo de transición encontramos la lactancia materna. La oxitocina favorece también el descanso y la relajación de la madre.

Finalmente, dando pecho te harás la vida más fácil, ¡y además, ahorras!

¿Debo volver a usar métodos anticonceptivos?

La lactancia materna, si es exclusiva y frecuente, protege generalmente frente a nuevos embarazos durante su desarrollo. Éstas son las cuatro condiciones que deben respetarse para gozar de una protección superior al 98% (equivalente a la de la pastilla).

Preguntas frecuentes sobre la lactancia:

- "¿Es cierto que dar el pecho daña los pechos?"

No, si utilizas un sostén adaptado a la lactancia que sujete bien el pecho.

- "¿Puedo dar pecho después de una cesárea?"

Sí. La primera semana, pide ayuda para que te coloquen el bebé en el momento de la toma.

- "¿Produce cansancio la lactancia materna?"

Sí. El embarazo y el posterior parto producen cansancio, así como tener que levantarse por las noches para dar pecho.

Dos consejos: no cambies los pañales durante la noche y dale pecho estirada.

- lactancia materna exclusiva
- que no haya vuelto la regla
- que no pasen seis horas entre toma y toma
- dar por lo menos 6 tomas largas o 10 tomas cortas al día

La vuelta de la menstruación se produce cuando se deja la lactancia materna. Sin embargo, las mujeres pueden ovular (y, por lo tanto, quedar embarazadas) sin padecer sangrados. Para evitar un embarazo no deseado, consulta con tu ginecólogo para que te recete una píldora de progesterona, más débil y compatible con la lactancia.

Importante: los preservativos, los espermicidas o los diafragmas pueden utilizarse puntualmente, en especial durante los primeros meses después del embarazo. Tu ginecólogo te puede recomendar qué método puedes utilizar.

"¿Qué papel tiene el padre en todo esto?"

Su papel es fundamental. Contribuye activamente al desarrollo psicoafectivo del niño y ofrece, tanto a la madre como al hijo, una sensación de seguridad y una presencia benevolente indispensables para la armonía familiar y, por lo tanto, para el buen desarrollo de la lactancia materna. ¿Cómo ayudarlo a encontrar su sitio? Proponle que se encargue del cambio de pañales, del baño o del paseo del niño mientras la madre descansa. También puede encargarse de las compras, las tareas del hogar y del cuidado del resto de hijos durante las primeras semanas.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi.jpg&description=¡La lactancia también es buena para mí!>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1La%20lactancia%20tambi%C3%A9n%20es%20buena%20para%20m%C3%AD%20lactancia-tambien-es-buena-para-mi>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/5126>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>