

diseño y texto: eraseun

beneficios para la salud

# Materna

**Vínculo emocional:** entre madre e hijo/a se crea e intensifica un poderoso vínculo afectivo, apego y amor profundo, que perdura para toda la vida.

**Recuperación posparto:** amamantar contribuye a que el útero regrese a su tamaño normal, facilita la recuperación del peso anterior y retrasa la ovulación para espaciar los embarazos.

**Prevención de enfermedades en el posparto:** menor riesgo de anemia, hipertensión o depresión posparto.

**Prevención de enfermedades a largo plazo:** protege contra la osteoporosis, la diabetes tipo 2, el cáncer de mama, útero y ovarios.



**LactaSfera** es la iniciativa altruista y sin ánimo de lucro de un grupo de profesionales de la salud y familias para promover, proteger y apoyar la **Lactancia Materna Acompañada y Normalizada**, en colaboración con el Departamento de Salud de la UAE y la Asociación Criar.

Su principal objetivo es mejorar la salud materno-infantil entre las familias con bebés y niños pequeños mediante la **promoción, protección y apoyo** a la lactancia materna.



## LACTANCIA MATERNA

y sus extraordinarios  
beneficios

[www.lactasfera.wordpress.com](http://www.lactasfera.wordpress.com)



## beneficios para la salud **Comunitaria**



**Ecología:** es sostenible e inocua para el medio ambiente, no necesita fabricarse, envasarse ni transportarse.

**Solidaridad:** garantiza la supervivencia infantil en situaciones de catástrofes y emergencias humanitarias.

**Economía familiar:** se reduce el gasto de las familias en alimentación y otros complementos.

**Sanidad pública:** reduce gastos de sanidad pública mejorando la salud materno-infantil.

**Trabajo:** disminuye el absentismo laboral de madres y padres al no tener que cuidar a sus hijos/as enfermos; aumenta la motivación del trabajador cuando se respeta y facilita la conciliación de maternidad/paternidad y trabajo.



## beneficios para la salud **Infantil**

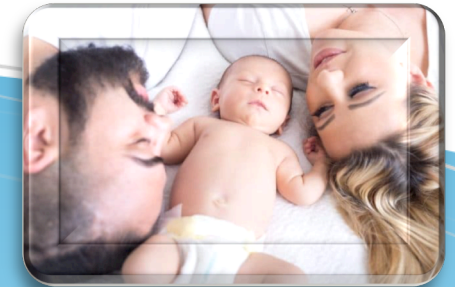
**Nutrición óptima:** ningún otro alimento es mejor que la leche materna en calidad, composición, consistencia, temperatura, fácil digestión y equilibrio de sus nutrientes. Cambia su composición y se adapta a las necesidades del niño/a según su edad. También para prematuros, gemelos o hermanos/as mayores.

**Vínculo emocional:** amamantar aporta alimento emocional, vínculo afectivo, apego seguro, estímulo sensorial, consuelo, satisfacción e inmenso placer.

**Previene el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.**

**Aumenta las defensas:** la leche materna es un fluido vivo con anticuerpos y defensas activas (inmunoglobulinas y otras) que ofrece protección eficaz contra las infecciones (neumonía, bronquitis, gastroenteritis, otitis, meningitis, etc.). Es indispensable para formar un sistema inmunitario fortalecido desde el nacimiento.

**Protección frente a enfermedades futuras:** en general el bebé amamantado sufrirá menos enfermedades en su infancia y tendrá una mejor salud siendo adulto, con menor riesgo de: asma, dermatitis atópica, alergias, obesidad, diabetes tipo 1 y 2, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, leucemia, arterioesclerosis, infarto de miocardio, etc.



**Salud buco-dental:** además de reducir el riesgo de caries y malformaciones dentales, las funciones coordinadas de succión, deglución y respiración durante las tomas garantizan un buen desarrollo de los dientes y la mandíbula para madurar la masticación, la expresión facial y la articulación del lenguaje.

**Desarrollo intelectual:** la lactancia materna se asocia con un mayor coeficiente intelectual. Los niños/as amamantados son más activos, presentan un mejor desarrollo psicomotor, sensorial y cognitivo, mejor aprendizaje y menos trastornos visuales y del lenguaje.