Publicado en México D.F. el 13/12/2012

# [Lactancia materna protege a la madre y al recién nacido de enfermedades](http://www.notasdeprensa.es)

## La leche materna se debe dar de manera exclusiva durante los primeros seis meses de edad del recién nacido. Este alimento contiene una sustancia llamada inmunoglobulina que tiene un efecto protector contra infecciones.

 La lactancia materna reduce en la madre del recién nacido el riesgo de desarrollar  enfermedades como osteoporosis, porque cada vez que alimenta a su hijo al seno materno se fija el calcio en huesos, afirmó María Guadalupe Carrillo Mares, del Servicio de Lactancia Materna del Hospital de la Mujer. Comentó que se tiene la falsa creencia de que la lactancia produce un desgaste óseo, por el contrario, la paciente tiene menos posibilidad de osteoporosis, además le reduce el riesgo de cualquier tipo de cáncer, sobre todo de mama y útero. La leche materna contiene vitaminas, minerales, grasas, azúcares y todos los nutrientes que requiere el recién nacido para su óptimo desarrollo, incluso si es prematuro, además tiene una sustancia llamada inmunoglobulina que fortalece el sistema inmune  y si enferma, los síntomas y el tiempo que tarda en recuperarse son menores. Detalló que esta práctica también proporciona beneficios afectivos, porque cada vez que el recién nacido come se fortalece el vínculo madre-hijo, “es el momento del apapacho, de que la madre le platique, lo toque y mime”. Hay que realizarla de forma exclusiva hasta los seis meses de edad del bebé, sin agua, té o cualquier otro líquido, después debe complementarse con alimentos y suspenderse a los dos años de edad del menor, etapa en la que se fortalecen sus defensas. Para una buena calidad de leche materna, recomendó a la madre desayunar, comer y cenar de forma balanceada, y entre cada comida, un yogurt, una ración de fruta u otra colación. Hay mitos alrededor de esta práctica, dijo, uno de ellos es que con el paso del tiempo la leche materna pierde propiedades, pero al provenir de la sangre, se mantienen todos los componentes nutricionales desde el inicio hasta el final de la etapa. También es falso que el bebé no se “llene con esta leche”, es normal, indicó, que pidan de comer cada 20, 30 o 60 minutos, porque este alimento es muy ligero y en cuanto llega al estómago del menor se absorben los nutrientes. Otros falsos mitos alrededor de la lactancia materna es la flacidez de los senos, dolor de cabeza por esta práctica y anemia en la madre. La leche materna atraviesa por diferentes etapas: la primera es el calostro, que dura siete días; luego la transicional, durante otros siete días, y después la madura, que perdura hasta que se suspende la lactancia. En cada periodo contiene la cantidad de nutrientes que requiere el bebé según su edad. La combinación de la lactancia con líquidos como el té e incluso la leche de fórmula, antes de los seis meses del recién nacido puede ocasionarle problemas de salud, como inflamación de los intestinos, porque su organismo no está preparado ni maduro para recibir ese tipo de sustancias. Para producir leche materna sólo es necesaria la buena alimentación y evitar la ingesta de café, chocolate, bebidas alcohólicas y refrescos, sobre todo de cola, al ser estimulantes que impiden el buen descanso del bebé. Artículo publicado en Secretaría de Salud

**Datos de contacto:**

Secretaría de Salud

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/lactancia-materna-protege-a-la-madre-y-al](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Infantil



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)