



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

Hace unas semanas hicimos un repaso de los beneficios que aporta la lactancia materna a los bebés pero, ¿conocemos las ventajas que tiene lactancia materna para la madre?



Encontramos muchos artículos sobre los beneficios que la lactancia materna tiene para nuestros bebés y se refuerza mucho en ello, pero en ocasiones nos olvidamos de los grandes beneficios que el hecho de amamantar tiene para la madre.

Hay múltiples estudios basados en la evidencia que nos muestran los beneficios a corto, medio y largo plazo que gana una mujer que opta por la lactancia natural, entre ellos encontramos:

- **Mejor recuperación uterina y disminución del sangrado postparto:** La liberación de oxitocina produce contracciones uterinas que facilitan el cierre de los capilares sanguíneos rotos con el desprendimiento de la placenta, disminuyendo así el sangrado uterino. La continua liberación de esta hormona en las sucesivas tomas hacen que el útero recupere pronto el tono y el tamaño que tenía antes del embarazo.
- **Aumento de las reservas de hierro:** Al verse inhibida la ovulación se retrasa la aparición de la menstruación, lo que significa una disminución de la pérdida de hierro aumentando las reservas de éste en el organismo que hace que la madre sufra menos anemia postparto y que aumente la presencia de hierro en la leche materna.

Cada vez que nace un bebé...





- **Disminuye el riesgo de padecer diversos cánceres:** Como el de ovarios, debido a la supresión de la ovulación y al bajo nivel de estrógeno; y el de mama, disminuyéndose éste en un 4,3% por cada doce meses de lactancia materna sumándole un 7% por cada nacimiento.
- **Disminución de peso postparto:** La producción de la leche materna consume entre 200 y 500 calorías al día. Si a esto le sumamos que el metabolismo lipídico se centra más en la glándula mamaria y menos en tejido graso de la madre, hace que disminuya la grasa corporal acumulada durante el embarazo.
- **Optimización del metabolismo del Calcio:** Aumenta el metabolismo cálcico durante la lactancia el cual se utiliza para la producción de leche, pero para contrarrestar esta pérdida se produce un aumento de la absorción de este mineral en los huesos de la madre disminuyendo las probabilidades de sufrir osteoporosis.
- **Ventajas psicológicas para la madre:** Al ser una vivencia única, especial y placentera se produce una satisfacción íntima que disminuye la aparición de depresión postparto o retrasa su aparición.
- **Ventajas económicas:** La lactancia materna supone un ahorro económico debido a que el coste de la lactancia artificial es elevado.



Redacción: Carmen Pérez Habas
María Muñoz Bermejo

Fuentes:

- <http://www.ihan.es/cd/documentos.html>
- <http://www.lli.org/langespanol.html>
- Manual: Cuantificación de los beneficios de la lactancia materna: reseña de la evidencia.- Organización Panamericana de la Salud, 2002.-
- Lactancia Materna, guía para profesionales. Monografías A.E.P.

Cada vez que nace un bebé...

