



Beneficios de la alimentación al pecho

En UWMC, alentamos a las madres a amamantar a sus bebés.

La leche materna es el mejor alimento para los bebés.

- La leche materna es un alimento muy completo, con los tipos y las cantidades correctas de grasa, azúcar y proteína.
- La leche materna es más fácil de digerir que la leche maternizada. Ayuda a que sus bebés crezcan bien.
- Los bebés que se alimentan con leche materna aumentan de peso en la medida necesaria. También es menos probable que sufran de obesidad en el futuro.
- Algunos estudios demuestran que los niños que se alimentan con leche materna tienen mayor desarrollo cerebral que otros niños.



La leche materna es toda la alimentación que necesita su bebé.

La leche materna ayuda a proteger a los bebés contra infecciones y enfermedades.

- Los anticuerpos y otras sustancias presentes en la leche materna combaten las infecciones y fortalecen el sistema inmunitario. Esto ayuda a evitar problemas como diarrea, infecciones de oídos, alergia y asma.
- Los bebés que se alimentan con leche materna se enferman menos y es menos probable que necesiten ser atendidos en un hospital cuando están enfermos.
- Los estudios demuestran que la alimentación al pecho protege contra la diabetes, neumonía, meningitis, enfermedad de Crohn, colitis, el síndrome de muerte súbita del lactante y algunos cánceres en la niñez.

La lactancia materna también hace bien a las madres.

- Producir leche consume calorías y puede ayudarla a perder los kilos de más que aumentó durante el embarazo. Las madres que



UWMC ganó un premio denominado "Iniciativa Hospital Amigo del Niño" otorgado por UNICEF y la Organización Mundial de la Salud. Este premio se entrega a los hospitales que ofrecen un entorno positivo para las familias en las que se alimenta al pecho a los bebés, al seguir los "Diez pasos hacia una feliz lactancia natural".

amamantan llegan antes a su peso anterior al embarazo que las madres que alimentan a sus bebés con leche maternizada.

- La alimentación al pecho disminuye el primer sangrado después del parto y ayuda a que su útero regrese al tamaño que tenía antes del embarazo.
- La alimentación al pecho aumenta el espacio entre embarazos, lo que es más saludable tanto para las madres como para los bebés.
- La alimentación al pecho puede disminuir el riesgo de sufrir fracturas de cadera y osteoporosis luego de la menopausia.
- Las mujeres que alimentan al pecho tienen menor índice de cáncer de mama y ovarios.
- Cuando su bebé tiene hambre, usted puede alimentarlo inmediatamente.
- La alimentación al pecho es gratuita. No hay que comprar ni preparar leche maternizada y tampoco es necesario lavar mamaderas y tetinas.
- Puede estar segura de que, cuando alimenta al pecho a su bebé, le está dando el cariño y el contacto físico fundamentales para su crecimiento y desarrollo.
- Muchas nuevas madres encuentran que la lactancia les permite pasar un momento tranquilo y relajado con su bebé. Además, las hormonas que su cuerpo genera al dar el pecho le brindan a usted y a su bebé una sensación de calma y bienestar.

La alimentación al pecho beneficia a nuestra sociedad.

- Los costos médicos para los bebés que se alimentan únicamente con leche materna son menores que los de los bebés que nunca se alimentan al pecho. Los bebés que se amamantan se enferman menos, van menos al médico y tienen menos estadías en el hospital.
- Las madres empleadas que alimentan al pecho faltan menos al trabajo debido a que sus niños se enferman con menor frecuencia.
- La alimentación al pecho produce muy poca o nada de basura o residuos plásticos.

Para obtener más información sobre los beneficios de la alimentación al pecho, visite: www.womenshealth.gov/breastfeeding/why-breastfeeding-is-important.

Una nota especial

Aunque la alimentación al pecho es lo mejor para la mayoría de los bebés, no se recomienda si existen algunas afecciones. Hable con su proveedor de atención a la salud si tiene preguntas sobre la alimentación al pecho en relación con usted o su bebé.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes.

Si tiene preguntas sobre la alimentación al pecho, llame a Servicios de Lactancia al 206-598-4628.

Benefits of Breastfeeding

At UWMC, we encourage mothers to breastfeed their infants.

Breast milk is the best food for babies.

- Breast milk has complete nutrition with just the right kinds and amounts of fat, sugar, and protein.
- Breast milk is easier to digest than formula. It helps babies grow just as they should.
- Breastfed babies do not gain weight they do not need. They are also less likely to be obese later in life.
- Some studies show that breastfed children have greater brain development than children who are not breastfed.



Breast milk has all the nutrition that your new baby needs.

Breast milk helps protect babies from infection and disease.

- Antibodies and other substances in breast milk fight infection and boost the immune system. This helps prevent problems such as diarrhea, ear infections, allergies, and asthma.
- Breastfed babies get sick less often and are less likely to need care in the hospital when they are sick.
- Studies show breastfeeding protects against diabetes, pneumonia, meningitis, Crohn's disease, colitis, sudden infant death syndrome (SIDS), and some childhood cancers.

Breastfeeding is good for mothers, too.

- Making milk uses calories and can help you lose the extra pounds gained during pregnancy. Breastfeeding mothers get back to their pre-pregnancy weight sooner than mothers who feed their babies formula.



UWMC has earned an award called the “Baby Friendly Hospital Initiative” from UNICEF and the World Health Organization. This award is given to hospitals that provide a positive environment for breastfeeding families by following the “Ten Steps to Successful Breastfeeding.”

- Breastfeeding decreases early bleeding after the birth and helps your uterus return to its non-pregnant size.
- Breastfeeding increases the space between pregnancies, which is healthier for both mothers and babies.
- Breastfeeding may decrease the risk of hip fractures and osteoporosis after menopause.
- Women who breastfeed have lower rates of breast and ovarian cancer.
- When your baby is hungry, you can feed him right away.
- Breastfeeding is free. There is no formula to buy and prepare and no bottles and nipples to wash.
- You can feel assured that your breastfed baby is getting the warmth and physical contact that is so important for growth and development.
- Many new mothers find that nursing allows them to take some quiet, relaxed time with their baby. And, the hormones that your body creates during breastfeeding help give you and your baby a feeling of calm and well-being.

Breastfeeding has benefits for society.

- Medical costs are lower for fully breastfed babies than for babies who are never breastfed. Breastfed babies get sick less, and have fewer doctor visits and hospital stays.
- Employed breastfeeding mothers miss less work because their children are sick less often.
- Breastfeeding produces little or no trash or plastic waste.

To learn more about the benefits of breastfeeding, please visit: www.womenshealth.gov/breastfeeding/why-breastfeeding-is-important.

Questions?

Your questions are important.

If you have questions about breastfeeding, call Lactation Services at 206-598-4628.

A Special Note

Although breast is best for most babies, breastfeeding is not recommended when some medical conditions are present. Please talk with your health care provider if you have any questions about breastfeeding for you and your baby.