



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/en

ped.es/th

Lactancia materna, el mejor inicio para madre e hijo



La lactancia materna "es la forma de alimentación que da a los niños mejor comienzo en la vida". Así empieza el documento **Lactancia materna el mejor inicio para ambos**, publicado por el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. A lo largo del mismo, se describen las ventajas que tiene amamantar para la madre, el niño y la sociedad.

Por un lado, el amamantar previene las hemorragias postparto de las madres (la succión del bebé favorece que el útero recupere su tamaño anterior), produce bienestar emocional, reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario, mejora el contenido de calcio de los huesos al llegar a la menopausia y facilita la recuperación del peso anterior al embarazo y el vínculo afectivo madre-hijo.

Así pues, **la leche materna es el alimento de elección para todos los niños, incluidos prematuros, gemelos y niños enfermos.**

Además, protege al bebé frente a infecciones respiratorias, gastrointestinales, urinarias, otitis y también frente al síndrome de muerte súbita del lactante. El contacto físico con la madre le ayuda a sentirse más seguro y favorece el apego. Además, su desarrollo dental y cerebral son mejores. A largo plazo, la leche materna disminuye el riesgo de que el niño padezca algunas enfermedades como alergias, diabetes, enfermedad celiaca, enfermedad inflamatoria intestinal, obesidad, hipertensión e hipercolesterolemia.

Hay que destacar también que **la leche materna es un recurso natural que no contamina y protege el medio ambiente.** Es gratuita y, al disminuir las infecciones, reduce los gastos médicos y los problemas laborales y familiares que estas enfermedades suponen para los padres y la sociedad.

Por todo lo descrito, la Organización Mundial de la Salud recomienda **amamantar de manera exclusiva durante los primeros seis meses de vida y, después, mantener la lactancia, junto con alimentación variada que la complemente hasta, al menos, los dos años.**

Y para finalizar, las dudas que surjan acerca de cómo hay que prepararse durante el embarazo, si existen contraindicaciones para amamantar, qué ocurre si la madre necesita tomar un medicamento, se pueden aclarar consultando el [documento del Comité de Lactancia de la AEP](#).

Más información

[Lactancia materna, el mejor inicio para ambos](#). Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.

Artículo publicado el 20-11-2017, revisado por última vez el 20-11-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/lactancia-materna-mejor-inicio-para-madre-e-hijo>