

# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

## PARA EL BEBÉ

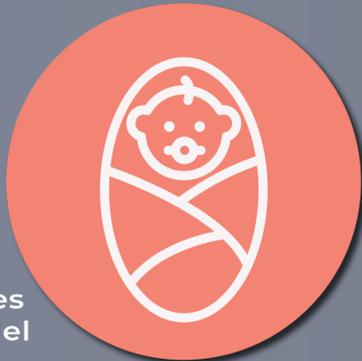
1. Proporciona todos los nutrientes que el bebé requiere en los primeros 6 meses de vida<sup>(1)</sup>

2. Ayuda al desarrollo motriz, sensorial y cognitivo<sup>(1)</sup>

3. Previene infecciones gastrointestinales y del tracto respiratorio<sup>(1)</sup>

4. Favorece una pronta recuperación del bebé en caso de enfermedad<sup>(1)</sup>

5. Previene la mala nutrición y mortalidad infantil<sup>(1)</sup>



6. Estimula el crecimiento adecuado de la boca y mandíbula<sup>(1)</sup>

7. Contribuye a la secreción de hormonas para la digestión y saciedad

8. Reduce el riesgo de tener enfermedades como obesidad, colesterol, presión arterial alta y diabetes durante la adultez<sup>(2)</sup>

9. Repercute en aspectos como conducta, habla, sensación de bienestar y seguridad<sup>(1)</sup>

10. Contribuye a la mejora de los resultados en pruebas de inteligencia y comportamiento en la edad adulta<sup>(1)</sup>

## PARA LA MAMÁ

1. Previene el cáncer de ovario, útero y mama<sup>(1,3)</sup>

2. Reduce el riesgo de hemorragia y anemia posparto<sup>(3)</sup>

3. Favorece la contracción del útero para que recupere su tamaño normal<sup>(3)</sup>

4. Disminuye el riesgo de osteoporosis, obesidad y enfermedades del corazón<sup>(3)</sup>

5. Reduce el riesgo de diabetes mellitus tipo 2<sup>(3)</sup>



6. Funciona como método natural para el control de la natalidad<sup>(3)</sup>

7. Ayuda a recuperar peso de forma más rápida después del parto<sup>(1)</sup>

8. Contribuye a la retención de hierro en el organismo de la madre<sup>(3)</sup>

9. Colabora en la quema de calorías (200 y 500 diarias)<sup>(3)</sup>

10. Previene la depresión posparto<sup>(3)</sup>

## PARA LA FAMILIA

1. Mejora el ingreso familiar por el mayor desarrollo cognoscitivo de los integrantes<sup>(4)</sup>

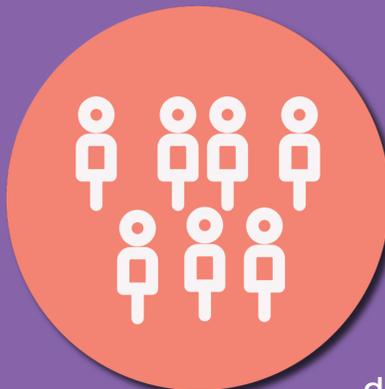


2. Reduce el gasto familiar por el ahorro de fórmulas lácteas y consultas médicas<sup>(1)</sup>

## PARA LA SOCIEDAD

1. Ahorro en costos generales en el cuidado de la salud (menor número de casos de cáncer de mama, hipertensión arterial, infarto agudo al miocardio, diabetes, etc.)<sup>(6)</sup>

2. Beneficios en el medio ambiente por la disminución de basura asociada a la producción, empaquetamiento y transporte de las fórmulas lácteas<sup>(7)</sup>



3. Ahorro de agua y energía por una menor producción de fórmulas lácteas<sup>(7)</sup>

## PARA LA EMPRESA

1. Disminuye el ausentismo laboral, ya que las madres y los bebés enfermarán menos<sup>(1)</sup>

2. Reduce los gastos de atención a la salud de las y los colaboradores debido a la disminución de casos de obesidad, colesterol, presión arterial alta y diabetes<sup>(1)</sup>



3. Promueve una pronta reincorporación al trabajo a finalizar la licencia de maternidad<sup>(5)</sup>

4. Contribuye a mejorar la imagen de la empresa al preocuparse por el bienestar de sus trabajadoras y familiares<sup>(5)</sup>

5. Favorece la satisfacción de las trabajadoras al poder combinar la maternidad con el trabajo<sup>(5)</sup>

### Referencias

1. Brahm, Paulina, & Valdés, Verónica. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. Revista chilena de pediatría, 88(1), 07-14. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062017000100001>
2. Kelishadi R, Farajian S. The protective effects of breastfeeding on chronic non-communicable diseases in adulthood: A review of evidence. Adv Biomed Res. 2014;3:33.
3. Aguilar Cordero, María José, Baena García, Laura, Sánchez López, Antonio Manuel, Guisado Barrilao, Rafael, Hermoso Rodríguez, Enrique, & Mur Villar, Norma. (2016). Beneficios inmunológicos de la leche humana para la madre y el niño: revisión sistemática. Nutrición Hospitalaria, 33(2), 482-493. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.526>
4. Mcgregor J, Barseghyan M. Neurobiologically-based earning benefits of being breastfed: long term economic analysis. 2016.
5. "Guía para la instalación y funcionamiento de las salas de lactancia - Fomento de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo". Secretaría de Salud, Instituto Mexicano del Seguro Social, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y Secretaría del Trabajo y Previsión Social. 2021.
6. Bartick MC, Stuebe AM, Schwarz EB, Luongo C, Reinhold AG, Foster EM. Cost Analysis of Maternal Disease Associated With Suboptimal Breastfeeding. Obstet Gynecol 2013;122:111-9.
7. Rollins NC, Bhandari N, Hajeebhoy N, et al; Lancet Breastfeeding Series Group. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? Lancet 2016;387(10017):491-504.