

# Decidiendo Cómo Alimentar a Tu Bebé



## Beneficios de Amamantar

Amamantar y el contacto piel con piel promueven los lazos y el apego entre la madre y el bebé. Las células, hormonas y anticuerpos en la leche materna protegen a los bebés de las enfermedades. Esta protección es única y cambia para ajustarse a las necesidades de su bebé. La Academia Americana de Pediatría recomienda solo amamantar durante los primeros seis meses de vida, con la continuación del amamantamiento por un año o más, según lo deseen tanto la madre como el infante.

### Los niños amamantados tienen menor riesgo de:

- Asma y alergias
- Leucemia infantil
- Obesidad infantil
- Diarrea y vómito
- Infecciones de oído
- Eczema (sarpullido en la piel)
- Enterocolitis necrotizante (una enfermedad que afecta el sistema digestivo de neonatos prematuros)
- Infecciones respiratorias
- Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS)

La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se utilicen chupones hasta que se haya establecido el amamantamiento (usualmente de tres a cuatro semanas).

### Las madres que amamantan tienen menor riesgo de:

- Sangrado excesivo después del parto
- Diabetes tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer de seno
- Cáncer de ovarios
- Osteoporosis

## Riesgos de alimentar con fórmula mientras se amamanta:

Si usted está amamantando y elige complementar con fórmula, puede ocurrir lo siguiente:

- Problemas con el prendimiento del bebé a su pecho
- Dolor en los pezones
- Menor interés de alimentarse del pecho por parte del bebé
- Regurgitación como resultado de sobrellenado del estómago
- Congestión (inflamación dolorosa del pecho)
- Conductos obstruidos
- Disminución de la producción de leche

**Los bebés que solo beben leche materna reciben más beneficios para la salud. Aunque nosotros alentamos al amamantamiento, puede ser médicamente necesario complementar la alimentación de su bebé. Si es necesario, su proveedor de servicios de salud lo discutirá con usted.**

## Alimentación con Fórmula

### Los niños alimentados con fórmula tienen mayor riesgo de:

- Asma y alergias
- Eczema (sarpullido en la piel)
- Diabetes
- Obesidad
- Infecciones del oído
- Infecciones Respiratorias

Los estudios sugieren que la alimentación con fórmula puede cambiar la flora intestinal normal del bebé. Esto puede aumentar los riesgos de infección en el sistema digestivo y de problemas del sistema inmunológico más adelante en la vida.

