

Compártelo

X

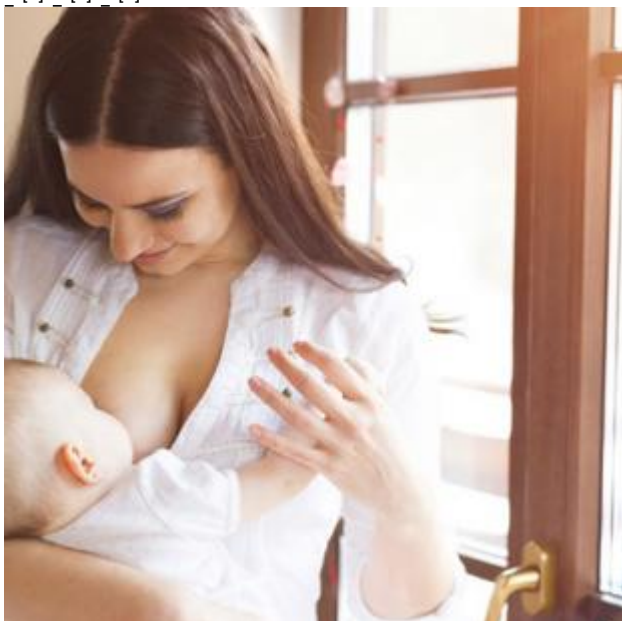


¿La lactancia es buena para mí?

Tener leche siempre disponible, gratis y perfectamente adaptada a mi bebé, perder los kilos de más sin necesidad de dietas y disponer de un antidepresivo natural...¿La lactancia materna también me beneficia a mí!

<https://www.nestlebebe.es/decidido-doy-el-pecho/la-lactancia-es-buena-pa...> [1]

[2] [3] [4]



¿La lactancia es buena para mí?

Tener leche siempre disponible, gratis y perfectamente adaptada a mi bebé, perder los kilos de más sin necesidad de dietas y disponer de un antidepresivo natural...¡La lactancia materna también me beneficia a mí!

Jueves, Mayo 5th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

Es cierto, para dar el pecho al bebé has de tener gran disponibilidad, por lo menos las primeras semanas de "rodaje". Pero si te decides, tu bebé tendrá alimentación disponible, a temperatura ideal y gratuita. ¡Conoce las ventajas de la lactancia materna natural!

Beneficios fisiológicos

- La **oxitocina**, una de las hormonas liberadas durante la lactancia, provoca contracciones en el útero. Más o menos dolorosas los dos o tres primeros días, estas contracciones permiten que el útero recupere más rápidamente el tamaño, la forma y la tonicidad previos al embarazo. Además, esta hormona reduce las pérdidas de sangre y el riesgo de hemorragia posparto y favorece una mejor remineralización ósea, con lo que disminuye también el riesgo de osteoporosis tras la menopausia. Varios estudios científicos indican que la lactancia materna a largo plazo (entre seis y doce meses en total) ayuda a reducir la aparición de cánceres de mama, ovario y útero.
- Otra ventaja de la lactancia nada desdeñable: dar el pecho no sólo elimina las "reservas" acumuladas a lo largo de los nueve meses de embarazo, sino que además aumenta el consumo de energía. De esta manera, si se mantiene una alimentación equilibrada y se evita picar entre horas, la lactancia permite **perder peso más rápidamente y sin necesidad de dietas**.

Beneficios psíquicos

- El trastorno hormonal del embarazo y el posterior parto, las nuevas responsabilidades como madre y la fatiga hacen que puedas sentirte de bajón. A este estado se le conoce también como **depresión posparto**. Pero en medio de este periodo de transición y asunción de nuevas referencias, surge la lactancia materna y la producción de oxitocina, que favorece el descanso y la relajación de la madre. En definitiva...¡otra ventaja de la lactancia materna natural es que ayuda a mejorar tu ánimo!

¡Haz tu vida más fácil!

- Dando el pecho, ahorrarás esfuerzo y dinero. Evitarás tener que preparar, calentar y limpiar biberones hasta diez veces al día durante las primeras semanas y proporcionarás a tu bebé alimento...¡de manera gratuita!
-

Preguntas frecuentes sobre la lactancia

• ¿Es cierto que dar el pecho estropea los pechos?

No, si utilizas un sujetador adaptado a la lactancia que sujeta bien el pecho [6].

• ¿Puedo dar el pecho después de una cesárea?

Sí, aunque la primera semana necesitarás ayuda para que te coloquen el bebé en el momento de la toma.

¿Produce cansancio la lactancia materna?

Sí. El embarazo y el posterior parto producen fatiga, así como tener que levantarse por las noches para dar el pecho. Dos consejos: no cambies los pañales durante la noche y da el pecho estirada.

¿Debo volver a usar métodos anticonceptivos?

La lactancia materna, si es exclusiva y frecuente, puede evitar nuevos embarazos, pero no siempre. Éstas son las cuatro condiciones que debes respetar para gozar de una protección mayor al 98% (equivalente a la de la pastilla o el DIU):

- Que la lactancia materna sea exclusiva, es decir, que el bebé no se alimente de ninguna otra manera.
- Que no te haya vuelto la regla.
- Que no pasen seis horas entre toma y toma
- Que des por lo menos 6 tomas largas o 10 tomas cortas al día.

La vuelta de la regla se produce al abandonar la lactancia materna. Sin embargo, las mujeres pueden ovular (y, por lo tanto, quedarse embarazadas) sin padecer sangrados. Para evitar un embarazo no deseado, consulta con tu ginecólogo. Aunque estés dando el pecho puede recetarte una píldora de progesterona, más débil y compatible con la lactancia.

Importante: los preservativos, los espermicidas o los diafragmas pueden utilizarse puntualmente, en especial durante los primeros meses después del embarazo. Tu ginecólogo puede ponerte un DIU a partir del primer mes.

¿Qué papel tiene el padre en todo esto?

Fundamental. Contribuye activamente al desarrollo psicoafectivo del niño y ofrece, tanto a la madre como al hijo, una sensación de seguridad y una presencia benevolente indispensables para la armonía familiar y, por lo tanto, para el buen desarrollo de la lactancia materna. ¿Cómo ayudarlo a encontrar su sitio? Propónle que se encargue del cambio de pañales, del baño o del paseo del niño mientras tú descansas. También puede encargarse de la compra, de las tareas del hogar y del cuidado del resto de hijos, si los tenéis, durante las primeras semanas.

Sigue el período de lactancia de tu bebé con la [Guía de lactancia. ?](#) [7]

[Leer más](#) [8]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/decidido-doy-el-pecho/la-lactancia-es-buena-para-mi>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/decidido-doy-el-pecho/la-lactancia-es-buena-para-mi>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/decidido-doy-el-pecho/la-lactancia-es-buena-para-mi&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/09_stock-photo-60728430-a-mother-breastfeeding-her-baby-by-the-window.jpg&description=¿La lactancia es buena para mí?

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFLa%20lactancia%20es%20buena%20para%20m%C3%AD%3F&url=https://www.nestlebebe.es/decidido-doy-el-pecho/la-lactancia-es-buena-para-mi>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/decidido-doy-el-pecho/la-lactancia-es-buena-para-mi>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/6631>

[6] <https://www.nestlebebe.es/nutricion-bebe/decidido-doy-pecho/cuido-de-mis-pechos-durante-la-lactancia>

[7] <https://www.nestlebebe.es/guia-de-lactancia>

[8] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B>