



NOTAS:

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



*Fotos originales de: Comité de Lactancia de Estados Unidos (USBC)

B-87/0223



LA IMPORTANCIA DE AMAMANTAR DESPUÉS DEL PRIMER AÑO

CONSEJOS PARA AMAMANTAR CON ÉXITO



A mamantar y la leche materna continúan beneficiando a los padres y sus hijos por más tiempo de lo que pensábamos. Es por eso que la Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños continúen siendo amamantados o reciban leche materna mínimo por 2 años.

Cosas que la leche materna proporciona a los niños después del año

Nutrición

La leche materna continúa nutriendo al niño durante el segundo año de vida y los años siguientes. Contiene proteínas, grasas y otros nutrientes que los niños necesitan.

Consuelo

La lactancia materna puede proporcionar mucho consuelo para el niño, tal como lo hizo durante el primer año. Muchos padres encuentran que amamantar les ayuda mucho tanto a ellos como al niño, durante momentos de estrés.

Protección de enfermedades

Los niños obtienen inmunidad de la leche materna. Los estudios han encontrado protección para la salud en mayores cantidades durante el segundo año y años siguientes.

Conexión

Muchos consideran que amamantar es una forma de mantener esa cercanía especial con sus hijos después de regresar al trabajo o la escuela.

Información sobre la lactancia materna después del año

- Muchas personas que amamantan a su niño después de los 12 meses lo hacen una o dos veces al día. Por lo general, esto es a la hora de acostarse o lo primero que hacen por la mañana.
- Los niños pueden amamantar para consolarse cuando están enfermos o lastimados. La cercanía es una gran forma de ayudarlos a sentirse mejor.
- Los bebés mayores y los niños después del año pueden amamantar en posiciones inusuales. Eso está bien.
- WIC anima a las madres a amamantar después de 1 año y continuar mínimo por 2 años. WIC puede responder a las preguntas que pueda tener y estará aquí para apoyar su camino de amamantar por el tiempo que usted y su hijo deseen.

Respondiendo a los demás

Si otros comentan sobre su elección de amamantar después del primer año, concéntrese en el hecho de que simplemente está alimentando a su hijo con leche. Esta puede ser la primera vez que la otra persona ha visto a un niño mayor ser amamantado. Si esa persona está dispuesta a escuchar más, déjele saber que su leche, incluso en esta etapa, le brinda a su hijo una excelente nutrición, así como protección de salud tanto para usted como para su hijo que la leche comprada en la tienda no puede brindar. Déjele saber que esto es lo que el médico le dijo que hiciera. Usted podría ser la primera persona en enseñarle sobre amamantar a largo plazo. Al hacerlo, facilita las cosas para otras personas lactantes que conozcan.

Decidiendo cuánto tiempo amamantar

La norma

Madres de todo el mundo suelen amamantar a cada uno de sus hijos durante más de 1 año y muchas amamantan durante 2 años o más. Los niños le dejan saber a sus madres cuando están listos para dejar atrás la etapa de la lactancia. Asegúrese de felicitarle a sí misma por todo lo bueno que ha hecho.

Consejo de los expertos

La Academia Americana de Pediatría, la Organización Mundial de la Salud y UNICEF todos recomiendan que todos los bebés sean alimentados sólo con leche materna desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad y que reciban leche materna junto con alimentos hasta los 2 años de edad y más, si tanto la madre como el niño así lo desean.

La decisión sobre cuánto tiempo amamantar depende de su hijo y de usted.

