



ILCA's INSIDE TRACK

un recurso para madres que amamantan

Una publicación de la Asociación
Internacional de Consultores en Lactancia



Amamantando su bebé más allá del año

Por Elizabeth Hormann, BA, EdM, IBCLC

¡Felicitaciones! Ha amamantado durante un año o más. Ahora tal vez su bebé no muestra señales de querer parar y tiene algunas preguntas. ¿Su hijo realmente "necesita" su leche? ¿Sigue siendo su leche buena para ella? ¿Está demasiado grande para estar mamando? ¡Tómelo con calma! Madres de todo el mundo amamantan a sus bebés más allá del año. ¡Hay muchas buenas razones para continuar amamantando a su bebé!

Puede que se sorprenda al enterarse de que la mayoría de los bebés en todo el mundo siguen mamando durante el segundo año de vida. En muchos países, por lo general se amamanta más allá de los 2 años. Investigaciones recientes nos dicen que los niños y sus madres se benefician del amamantamiento por 2 años o más.

¿De que forma es amamantar más allá del año bueno para mi bebé?

- La lactancia materna satisface la necesidad de un niño de cercanía, consuelo y compañía mientras comienza a explorar su mundo. Los niños que maman hasta que naturalmente superan la necesidad por lo general se convierten en pequeños con mucha confianza. ¡Y aún hay más!
- La leche materna le da a su bebé grasas importantes, vitaminas y minerales.
- La leche materna le da a su bebé cerca del 40% de las calorías que necesita entre 1 y 2 años.
- La leche materna cambia para satisfacer las necesidades de su hijo a medida que crece.
- La leche materna continúa protegiendo a su hijo contra muchas enfermedades y alergias, hasta bien entrada la primera infancia.
- La lactancia materna favorece el desarrollo de una buena mandíbula por lo que el niño que es amamantado durante más de un año es probable que no necesite ortodoncia más adelante.
- Cuando los niños amamantados se enferman, generalmente se curan más rápido que los niños que no reciben leche materna. Usualmente quieren mamar, incluso si no quieren otros alimentos y no son tan propensos a perder peso mientras están enfermos.

■ Algunos factores protectores son aún más altos en "la leche del niño mayor" que en la leche para bebés más pequeños. Esto es una ventaja para los niños que juegan con tierra, ponen cosas en sus bocas y están expuestos a nuevos gérmenes en la guardería o en el pre-escolar.

¿De que forma es amamantar un bebé más allá del año bueno para mí?

Las madres disfrutan de la cercanía continua con sus bebés según se vuelven más independientes.

¡También hay varios beneficios de salud!

- Las hormonas de la lactancia son calmantes para una madre que está tratando con un niño inquieto.
- El riesgo de cáncer mamario antes de la menopausia es menor para las madres que amamantan más de un año.
- Mientras más tiempo amamante, más bajo el riesgo de cáncer de ovario.
- La osteoporosis es menos probable en las mujeres que han amamantado durante largos períodos.

¿Cómo debo ajustar la lactancia materna en la rutina diaria de mi niño?

- Algunos niños pueden necesitar estímulo para comer otros alimentos con la familia antes de tomar un poco de leche materna.



¿Qué pasa si la gente cuestiona mi decisión de continuar amamantando?

No es necesario explicar su decisión a nadie, aunque a veces para hacer que sus relaciones con las personas que son importantes para usted sean más fáciles, puede compartir algunas de las razones por las que continúa. Algunas cosas a tener en cuenta:

- Si su médico le pregunta por qué todavía está amamantando a un bebé que puede caminar (y tal vez hablar), muestre las razones expuestas sobre por qué es bueno para usted y su bebé.
- Si su familia, amigos o vecinos cuestionan el amamantar a un bebé de un año o más puede tratar de explicar la importancia que tiene para usted y su bebé. Si siguen haciendo comentarios sobre su decisión, puede decirles, "Nuestro doctor quiere que continúe", "Se está destetando gradualmente" o "Creemos que esto es lo mejor para nosotros".
- Hablar con otras madres que están amamantando a un bebé de más de un año suele ser útil. La mayoría de las ciudades y pueblos tienen grupos de apoyo en lactancia donde puede conocer a otras madres. Pregúntele a su pediatra, un nutricionista del departamento de salud o alguien que trabaje en la unidad madre-bebé en el hospital local para información de contacto.

¿Cómo voy a saber cuándo hay que dejar de amamantar a mi niño?

Por cuánto tiempo el niño está en el pecho es una decisión familiar. La lactancia materna es un acuerdo entre usted y su bebé. Algunas cosas a tener en cuenta:

- Si uno de los dos quiere parar, ese es el momento de empezar.
- Algunos bebés van destetándose gradualmente mientras que otros dan muy poco aviso. Simplemente paran y eso es todo.
- A menudo, un niño reduce lo 2 tomas al día, tal vez mame para dormirse antes de acostarse y cuando se despierta por la mañana. Muchas madres siguen esta rutina hasta que el niño deja esas tomas finales por su cuenta.
- Si desea dejar de amamantar a su hijo antes de que el muestre interés, es importante que lo haga lentamente. Sustituya las tomas mientras lo distrae con otro tipo de atención, eliminando gradualmente una toma tras otra.

Encuentre ayuda rápida

Un(a) IBCLC es un(a) Consultor(a) Internacional certificado(a) en lactancia materna, alguien con un entrenamiento especial para ayudar a las familias que amamantan.

Vaya a «**Find a Lactation Consultant**» en <http://www.ilca.org> para localizar un(a) consultor(a) certificado(a) en lactancia materna en su área. También puede preguntar a su doctor o enfermera.

Su consultor(a) en lactancia

© Versión original en inglés del 2006. Asociación Internacional de Consultores en Lactancia (ILCA por sus siglas en inglés).

INSIDE TRACK puede ser fotocopiado y distribuido gratuitamente. "¿Preguntas? Llame +1.(919).861.5577
Traducción 2012: Yanet Olivares, IBCLC, LLLL