

[Inicio](#) > ¡La lactancia también es buena para mí!

Compartir Artículo

X



¡La lactancia también es buena para mí!

Tener leche siempre disponible y perfectamente adaptada a mi bebé, perder los kilos de más sin necesidad de dietas y beneficiarme de este verdadero antidepresivo. Ya está decidido: ¡voy a dar pecho!

<https://www.babyandme.nestle.ec/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



¡La lactancia también es buena para mí!

(0 opiniones)

Tener leche siempre disponible y perfectamente adaptada a mi bebé, perder los kilos de más sin necesidad de dietas y beneficiarme de este verdadero antidepresivo. Ya está decidido: ¡voy a dar pecho!

Jueves, Agosto 27, 2020 - 23:27

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

Tener leche disponible y perfectamente adaptada a mi bebé, perder los kilos de más sin necesidad de dietas y beneficiarme de este verdadero antidepresivo. La lactancia materna tiene muchos beneficios y no solo para el bebé...

Ventajas de la lactancia

Es cierto, dar de lactar al bebé requiere una gran disponibilidad, por lo menos las primeras semanas. Si vas a practicar la lactancia materna, debes saber que tu inversión será doblemente beneficiosa, ya que aporta ventajas para la salud y el estado de ánimo. Además, la lactancia materna tiene la temperatura ideal y es gratuita.

Ventajas fisiológicas

- La oxitocina, una de las hormonas liberadas durante la lactancia, provoca contracciones en el útero. Más o menos dolorosas los 2 o 3 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 también que la lactancia materna a largo plazo (entre seis y doce meses en total) ayuda a reducir la aparición de cáncer de mama, ovario y útero.
- Otra ventaja nada es que no solo 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 comer entre horas, la lactancia permite perder peso más rápidamente y sin necesidad de dietas.

Ayuda a subir el ánimo

- El trastorno hormonal del embarazo y el posterior al parto, las nuevas responsabilidades como madre y el cansancio, podrían hacer que no tengas el mejor de los ánimos. A este estado se le conoce también como depresión posparto. Y en medio de este periodo de transición encontramos la lactancia materna. La oxitocina favorece también el descanso y la relajación de la madre.

La lactancia materna te podría ayuda como método anticonceptivo:

La lactancia materna, si es exclusiva y frecuente, protege generalmente frente a nuevos embarazos durante su desarrollo. Éstas son las cuatro condiciones que deben respetarse para gozar de una protección superior al 98% (equivalente a la de la pastilla).

- Lactancia materna exclusiva
- Que no haya vuelto la regla
- Que no pasen seis horas entre toma y toma

- Dar por lo menos 6 tomas largas o 10 tomas cortas al día

La menstruación se produce cuando se deja la lactancia materna. Sin embargo, las mujeres pueden ovular (y, por lo tanto, quedar embarazadas) sin padecer sangrados. Para evitar un embarazo no deseado, consulta con tu ginecólogo para que te recete 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 te puede recomendar qué método puedes utilizar.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/push2_right_p32_0.jpg&...
lactancia también es buena para mí!

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%A1La%20lactancia%20tambi%C3%A9n%20es%20buena%20para%20m%C3%AD%20lactancia-tambien-es-buena-para-mi>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/la-lactancia-tambien-es-buena-para-mi>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/5126>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>