

## ¿Proporcionar leche para mi bebé en la NICU beneficia mi propia salud?

**La leche materna es una parte tan importante de las mejores prácticas para los lactantes de la NICU que es fácil pasar por alto los muchos beneficios de la lactancia para las propias madres.**

Por mucho tiempo hemos sabido que la lactancia ayuda a las madres a recuperarse rápidamente después de dar a luz, incluso el regreso al peso antes del embarazo. Sin embargo, los nuevos estudios muestran efectos más duraderos en la salud de las madres, y los investigadores piensan que ¡la lactancia cambia algunos órganos y sistemas del cuerpo para siempre!

La protección contra problemas de salud posteriores se mide en el número total de meses a lo largo de la vida que una madre pasa amamantando o proporcionando su leche, siendo la mayor protección el tiempo más largo. Por lo tanto, si amamantó o se extrajo leche para un bebé durante 12 meses, o para dos bebés durante 6 meses cada uno, su protección total es de 12 meses de lactancia materna.

**Protección contra infecciones y sangrados en las primeras semanas después del nacimiento:** las hormonas que hacen que la lactancia funcione afectan muchas otras partes del cuerpo al mismo tiempo. Una de estas hormonas, la oxitocina, se libera del cerebro y se vierte en el torrente sanguíneo cuando alimenta a su bebé o cuando usa un sacaleche. Además de estimular la liberación de leche de los senos, la oxitocina ayuda a que el útero vuelva a encogerse al tamaño que era antes del embarazo, reduciendo las posibilidades de infección o el exceso de sangrado.

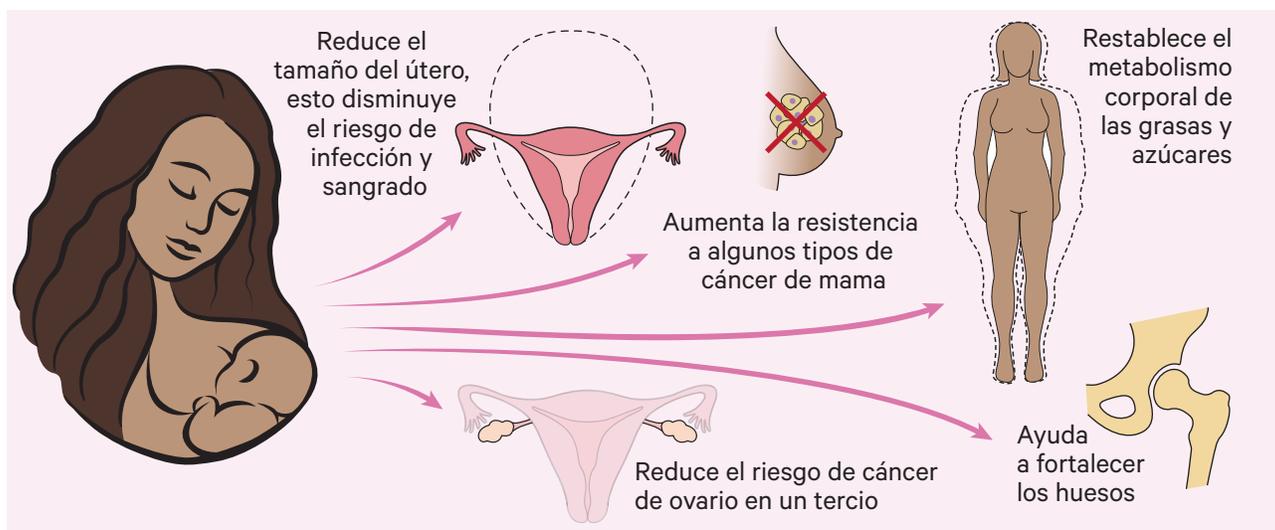
**Protección contra el cáncer de mama:** la relación entre la lactancia y las bajas posibilidades de cáncer de mama se conoce desde hace mucho tiempo. Lo que es nuevo es cómo funciona esta protección. Los investigadores piensan que partes de la leche en sí ayudan a crear células sanas en la mama que permanecen después de que finaliza la lactancia. Esta **remodelación — o transformación** de las células en la

mama hace que las madres sean especialmente resistentes a ciertos tipos de cáncer de mama.

**Protección contra el cáncer de ovario:** la lactancia reduce las posibilidades de cáncer de ovario hasta en 1/3, en comparación con las madres que nunca amamantaron. Gran parte de esta protección se debe al retraso en la menstruación que resulta de la plena lactancia.

**Protección contra los problemas metabólicos más adelante en la vida:** los problemas metabólicos se refieren a condiciones que implican la descomposición y el uso de alimentos en el cuerpo, e incluyen el sobrepeso, la diabetes tipo 2, las altas cantidades de grasa en la sangre, y la presión arterial alta. La lactancia reduce las posibilidades de todas estas condiciones metabólicas. Observe la imagen a continuación. Durante el embarazo, el cuerpo pasa por muchos cambios para nutrir a su bebé. Estos cambios incluyen la adición de grasa extra en áreas del cuerpo, mayores cantidades de grasa y azúcares en la sangre, y los cambios en la forma en que el cuerpo reacciona a altas cantidades de azúcares y grasas (relacionados con la diabetes y la presión arterial alta). La lactancia restablece el cuerpo para que la grasa y los azúcares extra sean llevados hacia la mama para hacer leche para el bebé, esto reduce las posibilidades de problemas de salud metabólicos para usted.

**Osteoporosis:** la osteoporosis significa que los huesos están delgados y débiles, lo que aumenta el riesgo de fractura o rotura, lo cual es común a medida que se produce la menopausia. La lactancia protege contra los huesos débiles de una manera interesante. Durante la lactancia, las sustancias corporales que producen un hueso fuerte (calcio y fósforo) se mueven a la mama para producir leche para el bebé. Después de la lactancia, estos huesos son más débiles, pero pasan por una transformación o remodelación para que el nuevo hueso sea aún más fuerte de lo que era antes de la lactancia.



Stuebe & Rich-Edwards. (2009). *Am J Perinatol* 26: 81-88.

Hassiotou & Hartmann (2014). *Adv Nutr* 5: 770-778.

Garner et al. (2019). *J Mammary Gland Biol and Neoplasia* <https://doi.org/10.1007/s10911-019-09435-1>

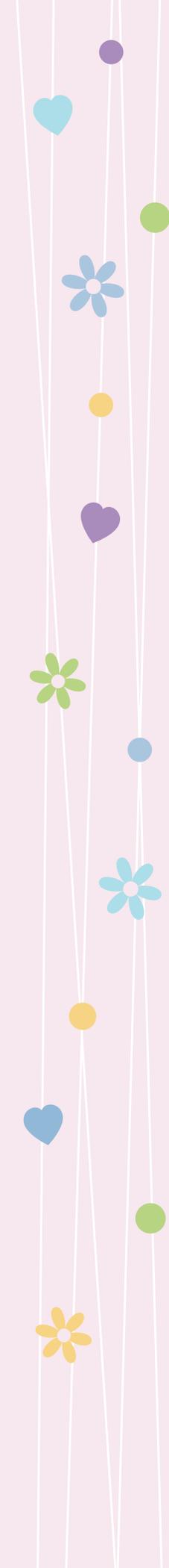
Li et al. (2020). *Asian Pac J Cancer Prev* 15: 4829-4837.

**Creado por:** Paula Meier, PhD, RN; Aloka Patel, MD y Judy Janes, RN, IBCLC

**RUSH**

**Financiado por:**

**FAMILY LARSSON ROSENQUIST FOUNDATION**



## Descargo de responsabilidad

Esta hoja con información general está concebida para su uso bajo la orientación de profesionales sanitarios en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCI neonatal). Su finalidad principal es formativa además de facilitar que los profesionales sanitarios de la UCI neonatal proporcionen información adicional a progenitores o personas sin formación médica. Las hojas con información general que ofrece el Rush University Medical Center están dirigidas a progenitores y demás personas interesadas sin formación médica y no pretenden ser exhaustivas. En ningún caso se debe considerar esta información como una sustitución del asesoramiento o tratamiento profesional ni de cualquier opinión médica independiente por parte de un profesional sanitario relativa a diagnósticos o planes de tratamiento específicos del paciente. Los profesionales sanitarios deben ejercer su propio criterio médico independiente y las decisiones relativas a diagnósticos o planes de tratamiento serán responsabilidad exclusiva de dichos profesionales sanitarios. El contenido general de esta hoja informativa no se podrá utilizar para realizar diagnósticos independientes ni para iniciar tratamientos. Nuestra información no está relacionada personalmente con usted. Por ello le recomendamos que consulte a profesionales sanitarios reconocidos para obtener un consejo específico sobre cualquier problema médico.

Esta hoja informativa se publicó en [www.LactaHub.org](http://www.LactaHub.org) en marzo de 2021. Se facilita de buena fe. Estaremos encantados de proporcionarle más información y orientación.

Esperamos su consulta en: [contact@lactahub.org](mailto:contact@lactahub.org)