



AMAMANTAR ES DAR VIDA

Imprimir Correo electrónico

Categoría: Santiago de Cuba Publicado: Domingo, 04 Agosto 2019 07:55
 Escrito por INDIRA FERRER ALONSO/Fotos: Tomadas de "Bebés y mamáes" Visto: 328



Estamos en la **Semana mundial de la lactancia materna**, que se celebra del **1 al 7 de agosto** cada año para crear conciencia sobre la importancia de esta práctica.

La **leche materna** contribuye a fortalecer el sistema inmunológico de tu hijo y previene enfermedades como las diarreas, el asma, las infecciones del oído, la neumonía, entre otras. Además, la lactancia contribuye a evitar el cáncer de mama y de ovario y reduce la probabilidad de que quedes embarazada durante los primeros meses tras el parto, entre otros beneficios.

Hoy te traemos más información al respecto gracias a los consejos de la pediatra Magalis Giraudi, responsable de Lactancia Materna en el Programa de Atención Materno Infantil en Santiago de Cuba.

Según la especialista, es muy importante no ofrecer otros alimentos al niño hasta que tenga seis meses ni siquiera agua; ya que la leche materna cubre todas sus necesidades de nutrición e hidratación. ¿Por qué? Porque contiene proteínas, hormonas, grasas, vitaminas y sustancias defensivas que no están presente en la leche artificial.

“La lactancia materna evita la anemia, alergias, diabetes, desnutrición y trastornos como el sobrepeso y la obesidad, que acarrear enfermedades crónicas no trasmisibles. Además, propicia que el niño tenga una buena dentadura”, precisó.

Giraudi aconseja no suspender la lactancia aunque los bebés consuman otros alimentos hasta los dos años y observar cuidados como no fumar, lavarte bien las manos con agua y jabón antes de amamantar, tomar abundantes líquidos, no usar biberones y asistir periódicamente a la consulta de Puericultura en tu área de salud.

Ya conoces los beneficios de esta actividad. ¡Ah! Pero déjame contarte algo: cuando le das el pecho a tu hijo, estableces entre ustedes un vínculo afectivo mayor, que favorecerá su desarrollo en todos los sentidos.

Por otra parte, es una práctica más económica: no hay que comprarla. Y no afecta el medioambiente: no requiere envases, papel, combustibles ni transporte. Un dato tomado de UNICEF: por cada millón de niños alimentados con leche artificial se usan 150 millones de envases, que generalmente terminan en los vertederos.

Y por hoy terminamos. En nuestro próximo trabajo, hablaremos de la postura para amamantar, y ofreceremos consejos para que logres saciar a esa personita especial e indefensa que requiere de todos tus cuidados y amor.

Hasta entonces, busca información y -sobre todo- trata de alimentarte lo mejor posible, toma abundantes líquidos –aunque sea agua-, descansa el tiempo necesario y regálale el placer de dar salud, que es dar vida.



Anterior

Siguiente

Me gusta Compartir Registrarte para ver qué lees gusta a tus amigos. Twitter

ESCRIBIR UN COMENTARIO

 Nombre (requerido)

 E-mail (requerido)

 Sitio web

El tiempo



SERIE NACIONAL DE BÉISBOL



POPULARES

COMENTARIOS

Auténtico show artístico como preámbulo de Festival del Caribe - 1533 hits
 Con alegría celebraron cumpleaños 93 de Fidel en Segundo Frente - 873 hits
 Que la regulación de precios a los productos agropecuarios no sea letra muerta - 826 hits
 Fuimos por más, pero no había para más - 789 hits
 Patrimonios mundiales entre opciones veraniegas de Santiago de Cuba - 772 hits

Tweets por @PSierraMaestra

Sierra Maestra @PSierraMaestra
 Felicidades a los fotógrafos en el Día Mundial de la #Fotografía #Cuba #SantiagodeCuba

Sierra Maestra @PSierraMaestra
 Proyecto Comunitario "Quiquiriqui" bit.ly/30hC4MA #Cuba #SantiagodeCuba

Con el "Quiquiriqui" de ...
 Cada año hay una fiesta ...
 sierramaestra.cu

Sierra Maestra @PSierraMaestra
 Cada año hay una fiesta comunitaria en el Consejo Popular (CP) Santa Bárbara, en la ciudad de Santiago de Cuba. Viene a ser como un resumen de 12 meses de labor y la celebran los integrantes del proyecto sociocultural Quiquiriqui, que aunque suma a los... sierramaestra.cu/index.php/cult...



Sierra Maestra hace 5 minutos

Buenos días mi gente linda de #Cuba y del #mundo. #SantiagodeCuba amanece un poco gris, pero su gente tan cariñosa, amable y solidaria como siempre. Un abrazo mañanero para usted.



ÚLTIMAS NOTICIAS

- Dengue: un peligro que debemos evitar
- Generalizada contribución a la seguridad social
- Vida y obra de cubana Natalia Bolívar resumida en un documental
- Santiago de Cuba agasajó a sus campeones
- Otro pinchazo en el "Huelga"

SÍGANOS EN

