



## Alimentación con pecho para bebés más sanos

Por Janet D. Lawson, M.D.

Nuestras abuelas decían un dicho: "Más vale prevenir que lamentar". Una de las situaciones más tristes para los proveedores médicos es tener que atender a un niño enfermo cuyo padecimiento hubiera podido prevenirse o aminorarse. No siempre podemos proteger a nuestros hijos de las enfermedades, pero hay una cosa que podemos hacer para fortalecer su sistema inmunológico. ¿Qué se puede hacer? Darles leche materna.

La leche materna es gratis, pero no deje que su bajo costo la engañe. La leche materna es un producto muy valioso. Esta dinámica sustancia cambia para satisfacer las necesidades del bebé a medida que va creciendo y desarrollándose. La leche que una madre produce para su recién nacido es diferente de la leche que produce cuando su bebé tiene 3 meses, 6 meses o ya es un niño pequeño. Si el bebé nace antes de tiempo, su leche será ideal para satisfacer las necesidades especiales de nutrición del bebé prematuro.

Como doctora y madre, quisiera ver que tanto las madres como sus bebés estén muy bien. Nuestra población tiene alta incidencia de cáncer del seno,

diabetes y osteoporosis, enfermedades que la alimentación con pecho puede ayudar a reducir. Aunque aún se necesita más investigación, los estudios indican que la alimentación con pecho tiene un gran efecto en la incidencia de muchos trastornos médicos.

Si está embarazada o piensa comenzar una familia, usted debe aprender todo lo que pueda sobre los beneficios de alimentar con pecho, por el bien de sus hijos. Llame a la oficina estatal de WIC al 1-800-942-3678 para obtener información sobre la alimentación con pecho. Si usted es una nueva madre y necesita ayuda inmediata o asistencia para alimentar con pecho, llame a la línea de ayuda para alimentar con pecho de Texas al 1-800-514-6667.

*La Dra. Lawson es la Consejera médica del Título X, del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.*