



## Alimentación con pecho para bebés más sanos

Por Janet D. Lawson, M.D.

***Estimada Dra. Lawson:  
¿Hasta cuándo deben las madres  
alimentar con pecho  
a sus bebés? Yo creía que  
debía dejarse de hacerlo a los seis  
meses.***

***--Clara H., Lexington, Texas***

Estimada Clara:

Durante los años 60 y 70, muchos doctores recomendaban dejar de dar pecho a los seis meses. Esto era en parte debido a la preocupación de que mientras más tiempo se alimentaran con pecho los bebés, más difícil sería que lo dejaran. Ahora sabemos que no es así. Además, existen beneficios asociados con dar pecho por más tiempo.

No hay una edad específica para dejar de darle pecho al bebé. Cada bebé es diferente, y la madre y el bebé son quienes deben determinar cuándo dejar de dar pecho, no los familiares ni amigos.

La mayoría de los bebés están listos para comenzar a comer alimentos sólidos a los 6 meses de edad. Aun después de haber comenzado a comer alimentos sólidos, los bebés siguen

recibiendo nutrientes importantes de la leche materna durante su primer año, puesto que la leche materna cambia para satisfacer sus necesidades de desarrollo y nutrición.

Si queda embarazada y todavía le da pecho a un niño pequeño, la leche que produce cambiará para satisfacer las necesidades de nutrición del nuevo bebé. Debido a esto, es posible que al niño más grande no le guste el sabor de la leche y deje de tomarla por sí mismo.

La leche materna ofrece inmunidad contra enfermedades e infecciones siempre y cuando siga alimentando con pecho. Esto es especialmente importante para los bebés que están en centros de cuidado de niños o para aquellos que tienen hermanos en edad escolar.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que las madres alimenten con pecho por lo menos durante un año para dar a los bebés una protección óptima contra ciertos problemas de salud que puedan presentarse más tarde. Los bebés que se alimentan con pecho durante un año o más corren menor riesgo de padecer:

- apendicitis aguda,
- algunos cánceres de la infancia, como leucemia,
- diabetes y obesidad.

Alimentar con pecho ayuda a mejorar la vista, el crecimiento del cerebro y el desarrollo facial y maxilar. Muchos estudios han demostrado que los bebés que se alimentan con pecho tienen un mejor desempeño en la escuela.

Al alimentar con pecho durante un año o más, la madre puede mejorar su salud en general, reduciendo el riesgo de padecer cáncer del seno, de los ovarios y osteoporosis. Mientras más tiempo alimente con pecho, más sanos estarán usted y su bebé.

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.*