

## Amamantamiento

*El amamantamiento brinda numerosos beneficios a las madres y a los bebés. La leche materna es una fuente natural y nutritiva de alimento que apoya el desarrollo de los bebés. Nuestra meta como líderes es enseñar a las familias acerca de la importancia de amamantar.*

### PUNTOS CLAVE

- **La leche materna es una fuente natural de alimento** que contiene nutrientes esenciales para el desarrollo y el crecimiento del cerebro, así como los anticuerpos que protegen a los bebés de diversas enfermedades e infecciones.<sup>1</sup>
- **Amamantar ayuda a crear un fuerte vínculo** entre la madre y el bebé<sup>3</sup>.
- **Se recomienda comenzar a amamantar en un plazo de una hora después del nacimiento.** Esto ayuda al bebé a comenzar el reflejo natural de succión y le proporciona la primera leche producida por el pecho de la madre<sup>2</sup>.
- **La primera leche producida por el pecho de la madre,** llamada calostro, dura los primeros días después del nacimiento, y es rica en nutrientes y anticuerpos que ayudan a proteger a los bebés de enfermedades<sup>2</sup>.
- **Se recomienda amamantar de manera exclusiva a los bebés hasta los seis meses de edad.** Una cantidad suficiente de leche materna mantendrá a un bebé hidratado, incluso en climas cálidos. El hecho de dar agua a un bebé de menos de seis meses aumenta el riesgo de diarrea y malnutrición. La correcta hidratación de las madres que amamantan es esencial para la producción de leche<sup>1</sup>.
- **Un profesional de la salud puede guiar** a una madre sobre las particularidades que necesita saber en cuanto a amamantar, las dificultades que podría encontrar en el proceso y cómo brindar de forma correcta la fórmula instantánea cuando sea necesario.
- **Si las madres necesitan bombear leche para alimentar a sus bebés,** siempre deben lavarse las manos y almacenar la leche en un recipiente limpio cubierto con una tapa. Se puede mantener a temperatura ambiente entre cuatro y seis horas, y refrigerarse durante veinticuatro horas<sup>2</sup>.
- **Los padres y seres queridos pueden desempeñar una función vital al apoyar y alentar a las madres.** Si la madre no puede amamantar, ellos pueden ayudar a alimentar al bebé con leche materna que la madre haya bombeado o con fórmula para bebés.
- **De ser posible, las madres deben continuar amamantando hasta que el bebé cumpla por lo menos un año.** Hay beneficios adicionales para la salud por seguir amamantando hasta la edad de dos años o más<sup>1</sup>.
- **La experiencia de cada madre es única.** A pesar de sus amorosos y afectuosos esfuerzos y deseos, algunas madres no pueden amamantar. Hay otras maneras de relacionarse y nutrir a sus bebés, tales como el contacto de piel a piel.
- **Aunque no contiene todos los beneficios de la leche materna, la fórmula para bebés se puede utilizar como sustituto cuando sea necesario.** Debe prepararse con agua potable, siguiendo las instrucciones del paquete<sup>2</sup>.
- **Se deben agregar otros alimentos sólidos nutritivos a la dieta del bebé a partir de los seis meses de edad.** A esta edad, la leche materna sola no cumple con todos los requisitos nutricionales del bebé<sup>1, 2</sup>.



#### Referencias

- 1 "All Your Questions on Breastfeeding Answered", Unicef China, consultado el 17 de abril de 2023, <https://www.unicef.cn/en/parenting-site/all-your-questions-breastfeeding-answered>.
- 2 Kalpana Upadomiy Subedi, "What New Parents Need to Know about Breastfeeding", Unicef Asia del Sur, consultado el 17 de abril de 2023, <https://www.unicef.org/rosa/stories/what-new-parents-need-know-about-breastfeeding>.
- 3 "Skin-to-Skin Contact" [Contacto de piel], Unicef Reino Unido, accedido el 17 de abril de 2023, <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact>.

## Preguntas para considerar con espíritu de oración

- ¿Comprenden los miembros de nuestra región la importancia y los beneficios de amamantar?
- ¿Qué puedo hacer para apoyar a los miembros con prácticas saludables de amamantamiento y de alimentación con fórmula?
- ¿Cuán importante es que nuestra región se centre en este tema?
- ¿Qué podemos hacer para mostrar amor y apoyar a nuestras hermanas que amamantan?



### Inspiración de las Escrituras

1 Nefi 17:2: “Y tan grandes fueron las bendiciones del Señor sobre nosotros, que [...] nuestras mujeres tuvieron abundante leche para sus niños, y eran fuertes”.

## LO QUE PODEMOS HACER

Consideren estas ideas y otras mientras deliberen en consejo y oren para recibir orientación.

### Líderes

- Los líderes pueden fomentar la práctica natural de amamantar, responder preguntas, presentar recursos y apoyar a los padres con tiempo y espacio para que alimenten a sus bebés en el entorno de la Iglesia.
- Algunas madres experimentan dificultades con el amamantamiento. Las líderes pueden ayudar a las madres a sentirse amadas y apoyadas. Es vital evitar las comparaciones y no juzgar. Nadie debe hacer que ninguna mujer se sienta culpable o incapaz en cuanto a su experiencia con el amamantamiento.
- Las líderes de la Sociedad de Socorro pueden trabajar con sensibilidad y respeto con las hermanas que tengan preguntas o necesiten aliento. Esforzarse por establecer una conexión y mostrar amor podría ayudar a las líderes a entender lo que puede dificultar que una mujer amamante.
- Las líderes de la Sociedad de Socorro pueden buscar información acerca de los recursos locales que ayudan a las madres a amamantar con éxito.
- Las presidencias de la Sociedad de Socorro y de la Primaria pueden optar por organizar clases de amamantamiento para madres embarazadas y primerizas. Ellas pueden ofrecer apoyo, ayudar a las madres a aprender unas de otras y ofrecer información práctica y precisa sobre el amamantamiento.
- Los líderes pueden ayudar a proporcionar espacios cómodos para que las madres y los padres alimenten a sus bebés.

### Hermanos y hermanas ministrantes

- Cuando sea apropiado, las hermanas ministrantes pueden ofrecer información y recursos prácticos sobre el amamantamiento conforme visiten a los futuros padres y a sus familias.
- Las hermanas ministrantes pueden alentar a las hermanas a las que sirven a aprender acerca de los beneficios para la salud de los niños que estén en amamantamiento hasta que tengan entre uno y dos años.
- Los hermanos ministrantes pueden alentar a los maridos a que apoyen y animen con cariño el amamantamiento y asuman otras tareas que ayuden a la familia.

Distribuyan el volante “Amamantar” a los miembros de su estaca y barrio.



## MÁS INFORMACIÓN

Obtengan más información acerca del amamantamiento y otras maneras de mejorar la nutrición infantil:  
**ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org**

