

# Lactancia materna más allá de **1 AÑO**



La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda la lactancia materna durante los primeros dos años de vida y más allá, según lo deseen mutuamente la madre y el niño. Los beneficios de la alimentación con leche materna no terminan después de que su bebé cumpla un año. Las investigaciones demuestran que los beneficios nutricionales y de protección contra enfermedades continúan mientras continúe la lactancia materna.

## **Beneficios de la lactancia materna prolongada para la mamá:**

- Cuanto más tiempo amamante, menor será su riesgo de desarrollar cáncer de mama, ovario, útero y endometrio.
- Cuanto más tiempo amamante, menor será el riesgo de artritis reumatoide, enfermedades cardíacas y osteoporosis.
- La lactancia materna prolongada ayuda a perder peso y a mantenerlo.

## **Beneficios de la lactancia materna prolongada para los niños pequeños:**

- Los niños pequeños lactantes se enferman con menos frecuencia y tienen menos alergias.
- Los niños pequeños lactantes continúan teniendo aumentos en las puntuaciones de CI más adelante en la vida.
- Existe un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo II a medida que los niños crecen.

## **Consejos para la lactancia materna prolongada**

Es posible que deba experimentar con diferentes posiciones de lactancia para que se sienta cómoda amamantando a un niño pequeño en público. Si es incómoda, limite las sesiones de lactancia a la mañana, a la hora de la siesta y a la noche.

Algunas familias crean una palabra clave para que su niño pequeño la use cuando pida amamantar en público. Si no desea amamantar en público, dígame amablemente a su niño pequeño que puede esperar hasta llegar a casa.

A medida que su niño pequeño aumenta la cantidad de sólidos que come, naturalmente amamantará con menos frecuencia.

A medida que su bebé crezca, es posible que no sea necesario extraerse leche con tanta frecuencia como antes. Después de que cumplan un año, es posible que pueda dejar de extraerse leche por completo. Siga las señales de su cuerpo y bombee o extraiga leche con la mano solo si se siente incómodamente llena.



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health



Women, Infants and Children