

Agosto Dorado: Beneficios de la lactancia materna



El mes de agosto está dedicado a las acciones que tienen como objetivo estimular y promover la información acerca de la importancia de la lactancia materna, conocido como **Agosto Dorado**. Además de ser un alimento completo, la lactancia materna es una de las estrategias más efectivas para prevenir la muerte de niños menores de cinco años.

La elección del color dorado por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) simboliza el valor inestimable de la leche materna, descrita como un "alimento de oro". La leche materna ofrece todos los nutrientes necesarios para el desarrollo saludable del bebé durante los primeros seis meses de vida y es de fácil digestión.



La importancia de la "golden hour"

La "golden hour" o hora dorada, representa el contacto inmediato entre la madre y el bebé después del nacimiento. Este momento es importante para fortalecer el vínculo afectivo e iniciar la lactancia materna, lo que puede reducir significativamente la mortalidad neonatal.

A nivel mundial, la OMS y UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) recomiendan la lactancia materna como único alimento, hasta los seis meses de edad. Sin embargo, las estadísticas muestran que menos de la mitad de los bebés son amamantados exclusivamente. Esto se debe en parte a la falta de apoyo adecuado en los lugares de trabajo, donde **solo el 20% de los países ofrecen descansos pagados y lugares de lactancia adecuados**.

benefits that truly benefit

Beneficios de la lactancia materna

Para el bebé:



Protege contra enfermedades como la diarrea, infecciones respiratorias y alergias;



Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión, colesterol alto, diabetes, asma, sobrepeso y obesidad en la edad adulta;



Puede **promover el rendimiento intelectual**;



Estimula el desarrollo facial: los dientes, el habla y la respiración.

Para la madre:



Reduce las posibilidades de sangrado posparto;



Ayuda en la pérdida de peso adquirida durante el embarazo;



Protege contra enfermedades cardiovasculares, cáncer de mama y ovario, diabetes y anemia;



Previene la osteoporosis.

La lactancia materna es una etapa de aprendizajes, retos y cambios. Para vivir esta fase de la mejor manera, es importante que la madre construya una red de apoyo, minimizando el cansancio y el agotamiento. Si lo necesitas ¡busca ayuda!