

Lactancia Materna Extendida

La Organización Mundial de la Salud recomienda continuar con la lactancia materna complementada con otros alimentos, al menos hasta los 2 años.

Sin embargo en nuestro país sólo un 13% de los niños y niñas recibe leche materna hasta esa edad.



MITOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA DESPUÉS DEL AÑO DE VIDA:

Mito 1

“LA LECHE MATERNA DESPUÉS DEL AÑO NO ALIMENTA”

La leche materna va cambiando su composición nutricional a medida que el niño(a) crece, para entregarle lo que necesita en cada etapa.

A los 12 meses la leche materna contiene los siguientes nutrientes:

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL	
	Aporte diario
Vitamina B12.....	94%
Vitamina A.....	75%
Vitamina C.....	60%
Folato.....	76%
Proteínas.....	43%
Calcio.....	36%
Energía.....	29%

LA LECHE MATERNA NUNCA DEJA DE ALIMENTAR

Mito 2

“HAY QUE DESTETAR A LOS NIÑOS PORQUE SI NO SERÁN OBESOS O MUY DEPENDIENTES”

No existe ningún motivo nutricional ni psicológico para interrumpir la lactancia antes de los 2 años o después si el niño(a) y la madre desean continuar. No existe evidencia que avale esas recomendaciones.

Mito 3

“AL VOLVER AL TRABAJO ES MEJOR DESTETAR”

Aunque suene difícil, es totalmente posible mantener la lactancia una vez que vuelves a trabajar. Sólo intenta extraerte leche cada 3 o 4 horas y amamantar a libre demanda a tu hijo(a) una vez que vuelves a casa.

La ley establece el derecho a alimentación de niños(as) menores de 2 años. Ingresa a www.dt.gob.cl para más información.

