

CAJA PIDE QUE LECHE MATERNA SEA EXCLUSIVA EN LOS PRIMEROS 6 MESES

Dar el pecho pone a mamá en **cinturita**

◆ **EVELYN ARCE Q.**
evelyn.arce@lateja.co.cr

Los kilitos o kilotes que ganó con su embarazo, es posible que la tengan un poco agüevada, pero hay una solución que además de beneficiarla a usted, también le hará un gran bien a su bebito.

El doctor Roberth Moya aseguró que bajar de peso amantando a los niños es toda una realidad y no se trata de un mito.

“La composición de la leche humana tiene todos los componentes, uno de esos elementos es la grasa y esa grasa sale de la alimentación de la mamá. Además, sale de lo que acumuló durante el embarazo y las reservas, eso permitirá la producción de la leche”, aseguró Moya.

La cantidad de peso que rebaje dependerá de la cantidad del tiempo en el que la madre le dé el pecho al bebito.

Otro de los beneficios de la lactancia para la mujer es que evita problemas de diabetes, disminuye las posibilidades de padecer cáncer de mama y de ovarios, de osteoporosis y también de quedar embarazada pronto.

Lactancia exclusiva. El doc-



Esta semana se celebra la lactancia a nivel mundial. FOTO ILUSTRATIVA

En pie de lucha. Luego de que a Mónica Chaves le hicieran el feo cuando estaba dándole de mamar a su bebé en Multiplaza Escazú, el grupo de Lucha Mujer se manifestará con una mamatón en el centro comercial el próximo domingo de 11 a. m. a 1 p. m.

tor Moya asegura que es muy importante que el bebito reciba solo leche materna en los primeros seis meses porque con ella obtendrá los nutrientes que de verdad necesita.

De 100 niños solo unos 20 son alimentados con leche materna exclusivamente en ese semestre.

La Caja aseguró que alimentar a los niños así evita el riesgo de la muerte infantil.

Moya explicó que entre más se amamante, más leche producirá la mujer por la estimulación.

“En el caso de las mujeres que trabajan, queremos hacer un llamado para que utilicen los extractores de leche en sus trabajos y así puedan alimentar a su hijo”, explicó el experto.

Si se puede amamantar al bebé hasta más de los dos años, es una buena opción según los médicos.