

8 de Agosto, 2022

Comunicado de prensa - PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

El Mes Nacional de la Lactancia Materna, apoye a los padres que están amamantando a sus nuevos bebés

CENTRO SUR DE IDAHO - La leche materna es la nutrición ideal para los bebés, ya que brinda la combinación adecuada de proteínas, grasas y vitaminas que su bebé necesita para crecer. Desafortunadamente, para algunos padres, amamantar puede ser difícil sin ayuda. Este agosto, el Distrito de Salud Pública Sur Central (SCPHD) alienta a los miembros de la comunidad a dar un paso adelante para apoyar a los padres que hacen de la lactancia materna una prioridad.

“Apoyar a las familias que amamantan puede significar muchas cosas. Comience asegurándose de que su compañera de trabajo tenga un lugar seguro y privado para extraer leche durante las horas laborales, chequear a la familia de un nuevo bebé para ver si necesitan apoyo profesional para amamantar, o compartiendo sus propias experiencias positivas y alentando a las familias a investigar la opción de amamantar”, dijo Cindi Holly-Rausch, dietista registrada y coordinadora de lactancia de SCPHD. “Los pequeños pasos pueden brindar a las familias el importante apoyo que necesitan para que la lactancia materna sea una posibilidad”.

Además de ofrecer el mejor apoyo nutricional para los bebés, los estudios han demostrado que la leche materna también:

- tiene anticuerpos naturales que ayudarán a tu bebé a luchar contra virus y bacterias.
- es más fácil de digerir para los bebés que la leche/fórmula artificial para bebés.
- puede proteger al bebé contra la obesidad, la diabetes, el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), el asma, el eccema, la colitis y algunos tipos de cáncer.

Los beneficios para mamá incluyen:

- ayudando a reducir el riesgo de cáncer de mama, cáncer de ovario, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes tipo 2 y depresión posparto.
- quema entre 500 y 600 calorías al día, lo que ayuda a perder peso.

“Si quiere asegurarse de que un bebé obtenga todo lo que necesita, la leche materna es la mejor opción”, dijo Holly-Rausch, “Podemos ayudar a asegurarnos de que los más pequeños de nuestras comunidades tengan un comienzo saludable apoyando a los padres que los cría.”

El Distrito de Salud Pública Sur Central ofrece consejeras de lactancia materna para ayudar a los padres a comprender y aprender los conceptos básicos de la lactancia materna. El programa para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés) de SCPHD también ofrece asesores de lactancia en cada

consultorio para brindar ayuda adicional. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su oficina más cercana y pregunte por el programa WIC: <https://www.phd5.idaho.gov/contact-us/>. Obtenga más información sobre la lactancia materna y el programa WIC aquí: <https://www.phd5.idaho.gov/WIC/>.