

Ventajas para la madre

- Involución del útero a su volumen normal con mayor rapidez gracias a la acción de la oxitocina (hormona liberada en el periodo de lactancia).
- Recuperación más rápida tras el parto. También hay mayor facilidad para recuperar el peso habitual (las reservas de grasa acumuladas durante la gestación son utilizadas durante los primeros meses en la fabricación de leche: elaborar 1 litro de leche cuesta alrededor de 700 kilocalorías).
- En madres diabéticas supone un mejor control metabólico (menor nivel de azúcar en sangre que las no lactantes, incremento en los niveles de HDL-colesterol, disminución de las necesidades de insulina en diabéticas pregestacionales y ayuda a no desarrollar diabetes en caso de diabetes gestacional).
- Disminución de la hemorragia posparto.
- Hay estudios que apuntan a que hay reducción en el riesgo de padecer cáncer de mama premenopáusico, cáncer de ovarios y útero, osteoporosis, depresión posparto, anemia ferropénica y artritis reumatoide.
- La leche materna es un alimento que siempre está listo para su consumo, no es necesaria su preparación ni cocción, ya que su temperatura es ideal y está esterilizada (siempre que el pecho esté totalmente limpio).
- No hay que olvidar el aspecto económico ya que es completamente gratuita.

Ventajas para el bebé

- La *composición de la leche materna* es óptima para su desarrollo:
 - Las secreciones de los primeros días o calostros facilitan el establecimiento de la flora intestinal, en especial el bífido (lo protege de la proliferación de gérmenes patógenos y del desarrollo de infecciones).
 - Sus proteínas son de mayor calidad, contiene dos aminoácidos esenciales para el desarrollo de su cerebro, la cisteína y taurina, que no se encuentran en la leche de vaca.
 - Contiene inmunoglobulinas y glóbulos blancos que lo protegen de infecciones como diarreas, infecciones respiratorias (catarros, bronquitis, neumonía), otitis, etc.
 - Le ofrece mayor protección antialérgica.
 - Contiene enzimas (lipasas) que facilitan la digestión de las grasas.
 - Los minerales como el calcio, hierro o cinc, entre otros, de la leche materna se aprovechan mucho mejor por su organismo que los minerales de la leche de vaca.
 - El contenido de sodio y potasio es inferior en la leche materna que en la de vaca (el exceso de estos electrolitos pueden sobrecargar el trabajo renal de su organismo).
 - Al ser de mayor disponibilidad hay menos riesgos de aparición de cólicos y previene el estreñimiento.
- La leche materna es importante para prevenir enfermedades degenerativas en la edad adulta como la hipertensión arterial, resistencia a la insulina, diabetes o enfermedades cardiovasculares (es útil para la prevención a largo plazo de la obesidad).
- Hay menor riesgo de sobrealimentación, ya que se adapta a sus necesidades nutritivas.
- Aumenta el círculo afectivo madre-hijo.

- Estabilización temprana a nivel hemodinámico.
- Regulación de la temperatura.
- Disminución del riesgo de hipoglucemias.
- Normalización de los niveles de cortisol e hipoglucemias (producidas durante el parto).
- El trabajo que debe realizar para succionar el pecho de su madre favorece el desarrollo de la musculatura de su boca y de la lengua (cosa que favorece el aprendizaje del lenguaje).
- El amamantamiento desarrolla un estrecho vínculo afectivo entre la madre y su hijo proporcionándole consuelo, cariño, compañía y seguridad.