Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Dar el pecho por encima del año es un vicio para el niño y le roba el calcio a la madre

MITO O REALIDAD:

- *"Dar el pecho por encima del año es un vicio para el niño y le roba el calcio a la madre"*

Se piensa que...

Una creencia muy extendida es que a partir del año dar el pecho ya no es tan bueno...

¿Es esto verdad?
Esto es **falso.**
La leche materna es la forma natural de alimentar a los bebés y a los niños pequeños. Es el mejor alimento para crecer y tener un buen desarrollo. Tiene además un gran impacto psicológico porque refuerza el vínculo madre-hijo.
La lactancia materna es el mejor alimento que le puedes dar a tu hijo. **La OMS aconseja alimentar al pecho hasta al menos los 2 años de vida**. Es muy bueno continuar dando el pecho después del primer año. El pecho se da hasta que el niño y la madre quieran. A veces, la lactancia en niños mayores llama mucho la atención y provoca cierto rechazo en una parte de la sociedad.
Siempre dar el pecho tiene beneficios para ti y para tu hijo.
Los niños que se alimentan al pecho por más tiempo son más inteligentes, sacan mejores notas y de mayores consiguen un trabajo mejor. No hay ningún riesgo psicológico en los niños que toman el pecho por encima del año. Los beneficios permanecen en el tiempo y se adaptan a cada momento.
La madre se tiene que alimentar bien durante la lactancia. Tiene que ser una dieta sana y variada que alimente bien a la madre y al niño. Dar el pecho no perjudica la salud de la madre. No tiene que tomar ningún suplemento de calcio. El calcio que necesitas está en la dieta. Ya sabes que debes tomar leche, queso y yogur. También son alimentos ricos en calcio el pescado que se consume con espinas (por ejemplo las sardinas en lata), el salmón, el brócoli, la col y las semillas de sésamo.
Durante la lactancia es muy importante el calcio. Pero el cuerpo es muy sabio. Lo que hace es aumentar la absorción del calcio en el intestino y evitar que en el riñón se pierda calcio.

Fecha de publicación: 5-08-2020

Autor/es:

- Mª Elena Fernández Segura. Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.