Benefits of Breastfeeding
Beneficios de amamantar

Human milk is unique — it cannot be fully replicated in a laboratory. Researchers continue to discover new components in breastmilk that support your baby's health and development in ways science is still uncovering.	La leche materna es única: no se puede replicar en un laboratorio. Los investigadores siguen descubriendo nuevos componentes en la leche materna que favorecen la salud y el desarrollo de tu bebé de maneras que la ciencia aún está estudiando.
What Experts Recommend	**Lo que recomiendan los expertos**
Leading health organizations around the world agree: human milk is the best first food for babies. The World Health Organization, the American Academy of Pediatrics, and the American Academy of Family Physicians recommend: • Exclusive breastfeeding for the first 6 months. This means only feeding the baby breastmilk. • At 6 months start complementary foods (solids) and continue breastfeeding until at least 2 years of age or beyond.	Las principales organizaciones de salud en el mundo coinciden: la leche materna es el mejor alimento para los bebés. La Organización Mundial de la Salud, la Academia Estadounidense de Pediatría y la Academia Estadounidense de Médicos de Familia recomiendan: • Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses. Esto significa alimentar a tu bebé únicamente con leche materna. • A los 6 meses, comenzar con alimentos complementarios (sólidos) y continuar con la lactancia materna hasta al menos los 2 años o más.

Benefits of Breastfeeding	
Benefits of Human Milk for the Baby	
• Fewer ear infections	• Fewer stomach bugs & diarrhea
• Lower chance of pneumonia	• Less eczema & asthma (under age 7)
• Reduced risk of childhood obesity	• Lower future risk of Type 2 diabetes
• Lower risk of childhood leukemia	• Reduced risk of SIDS
• Lower risk of necrotizing enterocolitis (NEC)	• Higher scores on thinking & learning tests
• Earlier eye & brain development	• 26% lower risk of infant death (CDC, 2021)

Benefits for Breastfeeding Women	
• Lower risk of breast cancer	• Lower risk of ovarian cancer
• Lower risk of endometrial cancer	• Reduced risk of Type 2 diabetes
• Lower risk of heart disease & stroke	• Lower risk of high blood pressure
• Lower risk of high cholesterol	• Lower risk of thyroid cancer

Beneficios de amamantar	
Beneficios de la leche materna para el bebé	
• Menos infecciones de oído	• Menos problemas estomacales y diarrea
• Menor riesgo de neumonía	• Menos eccema (dermatitis) y asma (en menores de 7 años)
• Menor riesgo de obesidad infantil	• Menor riesgo futuro de diabetes tipo 2
• Menor riesgo de leucemia infantil	• Menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
• Menor riesgo de enterocolitis necrotizante (NEC)	• Mayor puntuación en pruebas de pensamiento y aprendizaje
• Desarrollo visual y cerebral más temprano	• Un 26% menos de riesgo de muerte infantil (CDC, 2021)
Beneficios para la madre que amamanta	
• Menor riesgo de cáncer de mama	• Menor riesgo de cáncer de ovario
• Menor riesgo de cáncer de endometrio	• Menor riesgo de diabetes tipo 2
• Menor riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares	• Menor riesgo de presión arterial alta
• Menor riesgo de colesterol alto	• Menor riesgo de cáncer de tiroides

What Makes Human Milk So Special?	¿Qué hace que la leche materna sea tan especial?
Human milk is not just food — it has living components that fight infection, help mature the infant's organs, and control appetite and metabolism. These milk components change when babies are sick, when they grow, and even when the seasons change.	La leche materna no es solo alimento: contiene componentes vivos que combaten infecciones, ayudan a la maduración de los órganos del bebé y regulan su apetito y metabolismo. Estos componentes cambian cuando el bebé se enferma, a medida que crece e incluso con el cambio de las estaciones.

What's Inside Human Milk?	
Component	**What It Does**
Antibodies (IgA, IgG, IgM)	Fight infections — and adjust when mom or baby get sick
Brain-building fats (DHA, ARA)	Support brain growth, higher IQ, and earlier eye development
Digestive proteins (lactoferrin, lysozyme)	Kill harmful bacteria and help the gut mature
Hormones & growth factors	Guide organ development, especially brain and intestines
Beneficial bacteria (microbiome)	Seed baby's gut with healthy bacteria, moderating inflammation
Immune-signaling molecules	Help baby's immune system learn without over-reacting
Perfect balance of fat, carbs & protein	Designed to match your baby's exact stage of growth

¿Qué contiene la leche materna?	
Componente	**Función**
Anticuerpos (IgA, IgG, IgM)	Combaten infecciones y se adaptan cuando la mamá o el bebé se enferman
Grasas para el desarrollo cerebral (DHA, ARA)	Favorecen el crecimiento del cerebro, un mayor coeficiente intelectual y un desarrollo visual más temprano
Proteínas digestivas (lactoferrina, lisozima)	Eliminan bacterias dañinas y ayudan a la maduración del intestino
Hormonas y factores de crecimiento	Guían el desarrollo de los órganos, especialmente del cerebro y los intestinos
Bacterias beneficiosas (microbioma)	Colonizan el intestino del bebé con bacterias saludables y ayudan a regular la inflamación
Moléculas de señalización inmunológica	Ayudan al sistema inmunológico del bebé a aprender a responder sin reaccionar de forma exagerada
Balance perfecto de grasas, carbohidratos y proteínas	Diseñado para adaptarse exactamente a la etapa de crecimiento de tu bebé

Good for Families and Societies	Bueno para las familias y las sociedades
• Parents **miss fewer workdays** when babies receive human milk — fewer sick visits mean less time away from jobs and daycare. • If 90% of U.S. families exclusively breastfed for 6 months, nearly **1,000 infant deaths could be prevented** and an estimated $17 billion per year saved in healthcare costs.	• Los padres tienen **menos ausencias laborales** cuando los bebés reciben leche materna; menos visitas médicas por enfermedad significa menos tiempo fuera del trabajo y de la guardería. • Si el 90 % de las familias en EE. UU. amamantaran exclusivamente durante los primeros 6 meses, **se podrían prevenir cerca de 1,000 muertes infantiles**

- A 2022 study including 10 million births found that initiating breastfeeding is associated with a **33% lower risk of infant death** between 7 and 364 days of age.
- **Formula costs families $1,200–$3,500** per year out of pocket if they do not qualify for WIC. Breastfeeding or pumping your milk can provide significant savings.
- Formula production has a large environmental footprint — manufacturing, packaging, and shipping require significant energy and resources. Breastfeeding for 6 months saves the CO_2 equivalent of **driving a typical car 270–430 miles** — roughly a one-way trip from Chicago to St. Louis.
- Skin-to-skin feeding **calms babies** and promotes bonding. Many experts believe direct feeding also supports brain development and social-emotional skills.

y se ahorrarían aproximadamente 17,000 millones de dólares al año en costos de atención médica.

- Un estudio de 2022 que incluyó 10 millones de nacimientos encontró que iniciar la lactancia materna se asocia con un riesgo **33% menor de muerte infantil** entre los 7 y los 364 días de vida.
- **La fórmula infantil representa un gasto familiar de entre $1,200 y $3,500** al año si no califican para WIC. Amamantar o extraerte leche puede generar un ahorro considerable.
- La producción de fórmula tiene una gran huella ambiental, ya que su fabricación, empaque y transporte requieren una cantidad considerable de energía y recursos. Amamantar durante 6 meses ahorra el equivalente en CO_2 a **conducir entre 270 y 430 millas en automóvil** (aproximadamente un viaje de Chicago a St. Louis).
- El contacto piel con piel **calma al bebé** y fortalece el apego. Muchos expertos señalan que amamantar también favorece el desarrollo cerebral y las habilidades socioemocionales.

References

- Joan Younger Meek, Lawrence Noble, Section on Breastfeeding; Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics* July 2022; 150 (1): e2022057988. 10.1542/peds.2022-057988. https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988
- World Health Organization. Infant and Young Child Feeding. Fact Sheet. Updated Dec 2023. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding (accessed April 30, 2026)
- American Academy of Family Physicians. Breastfeeding, Family Physicians Supporting (Position Paper). 2022. https://www.aafp.org/about/policies/all/breastfeeding-position-paper.html (accessed May 1, 2026)
- American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. 15. Management of Diabetes in Pregnancy: Standards of Care in Diabetes-2026. Diabetes Care. 2026 Jan 1;49(Supplement_1):S321-S338. https://doi.org/10.2337/dc26-S015
- Tschiderer L., Seekircher L., Kunutsor SK, Peters, SAE, O'Keeffe LM, & Willeit P. Breastfeeding Is Associated with a Reduced Maternal Cardiovascular Risk: Systematic Review and Meta-Analysis Involving Data From 8 Studies and 1,192,700 Parous Women. J Am Heart Assoc. 2022;11(2):e022746. https://doi.org/10.1161/JAHA.121.022746

Referencias

- Joan Younger Meek, Lawrence Noble, Section on Breastfeeding; Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics* July 2022; 150 (1): e2022057988. 10.1542/peds.2022-057988. https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988
- Alimentación del lactante y del niño pequeño. Ficha informativa. Actualizada el 4 de agosto de 2026.https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding (accesada 4 Septiembre, 2026)
- American Academy of Family Physicians. Breastfeeding, Family Physicians Supporting (Position Paper). 2022. https://www.aafp.org/about/policies/all/breastfeeding-position-paper.html (accessed May 1, 2026)
- American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. 15. Management of Diabetes in Pregnancy: Standards of Care in Diabetes-2026. Diabetes Care. 2026 Jan 1;49(Supplement_1):S321-S338. https://doi.org/10.2337/dc26-S015
- Tschiderer L., Seekircher L., Kunutsor SK, Peters, SAE, O'Keeffe LM, & Willeit P. Breastfeeding Is Associated with a Reduced Maternal Cardiovascular Risk: Systematic Review and Meta-Analysis Involving Data From 8 Studies and 1,192,700 Parous Women. J Am Heart Assoc. 2022;11(2):e022746. https://doi.org/10.1161/JAHA.121.022746

- Bartick MC, Schwarz EB, Green BD, et al. Suboptimal breastfeeding in the United States: Maternal and pediatric health outcomes and costs. Matern Child Nutr. 2017;13(1):e12366. https://doi.org/10.1111/mcn.12366
- Li R, Ware J, Chen A, et al. Breastfeeding and post-perinatal infant deaths in the United States, a national prospective cohort analysis. *The Lancet Regional Health-Americas,*2022; 5:100094. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35911656/
- U.S. Department of Labor, Wage and Hour Division. Break Time for Nursing Mothers — Fair Labor Standards Act. https://www.dol.gov/agencies/whd/nursing-mothers (accessed April 30, 2026)
- Froń A, Orczyk-Pawiłowicz M. Breastfeeding Beyond Six Months: Evidence of Child Health Benefits. Nutrients. 2024 Nov 14;16(22):3891. doi: 10.3390/nu16223891
- Carrie D. Patnode, Nora B. Henrikson, Elizabeth M. Webber, Paula R. Blasi, Caitlyn A. Senger, Janelle M. Guirguis-Blake; Breastfeeding and Health Outcomes for Infants and Children: A Systematic Review. *Pediatrics* July 2025; 156 (1): e2025071516. 10.1542/peds.2025-071516. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40240318/

- Bartick MC, Schwarz EB, Green BD, et al. Suboptimal breastfeeding in the United States: Maternal and pediatric health outcomes and costs. Matern Child Nutr. 2017;13(1):e12366. https://doi.org/10.1111/mcn.12366
- Li R, Ware J, Chen A, et al. Breastfeeding and post-perinatal infant deaths in the United States, a national prospective cohort analysis. *The Lancet Regional Health-Americas,*2022; 5:100094. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35911656/
- U.S. Department of Labor, Wage and Hour Division. Break Time for Nursing Mothers — Fair Labor Standards Act. https://www.dol.gov/agencies/whd/nursing-mothers (consultado el 30 de abril de 2026)
- Froń A, Orczyk-Pawiłowicz M. Breastfeeding Beyond Six Months: Evidence of Child Health Benefits. Nutrients. 2024 Nov 14;16(22):3891. doi: 10.3390/nu16223891
- Carrie D. Patnode, Nora B. Henrikson, Elizabeth M. Webber, Paula R. Blasi, Caitlyn A. Senger, Janelle M. Guirguis-Blake; Breastfeeding and Health Outcomes for Infants and Children: A Systematic Review. *Pediatrics* July 2025; 156 (1): e2025071516. 10.1542/peds.2025-071516. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40240318/