

La nutrición, sobre todo en la infancia, es importante para preservar la salud, durante todo el ciclo vital, es de gran importancia durante la fase de crecimiento rápido de la niñez. Los efectos a largo plazo de las costumbres alimenticias en los comienzos de la infancia reciben cada vez mayor reconocimiento, la alimentación del niño es más que proporcionar nutrientes, es también una interacción social, psicológica, educativa, entre la persona al cuidado del niño y este mismo.

La AMS (Asamblea Mundial de la Salud) y la Academia Americana de Pediatría recomiendan lactancia (palabra que proviene del latín *lactar* que significa dar de mamar o criar con leche) como primera etapa en la alimentación de un recién nacido y que esta sea exclusivamente materna por alrededor de 6 meses y complementarla con otros alimentos por al menos 2 años. Se ha demostrado que el crecimiento de los niños con esta forma de alimentación es óptimo ya que la leche contiene los nutrientes esenciales requeridos por el niño, en la medida adecuada y con numerosas enzimas que favorecen su absorción, entre otros aspectos a tratar más adelante.

### Beneficios en el niño de la Lactancia Materna.

La lactancia materna proporciona una experiencia singular afectiva tanto para la madre como para el hijo, los hace a ambos estar más cerca uno del otro, conocerse durante el día y la noche, dando así muchos momentos de satisfacción, amor y entrega mutua. También estimula la mayoría de los sentidos y el íntimo contacto corporal permitiendo al bebé reconocer el olor y la voz de su madre. El niño puede sentir y oír también el sonido del corazón de la mamá, lo que es parecido al ambiente intrauterino y lo que le proporciona un recuerdo de este.

### Importancia Inmunológica.

La leche producida por la madre es una sustancia bioquímicamente especial y perfectamente adaptada a las necesidades del lactante.

Esta leche a diferencia de la de vaca o los suplementos artificiales contiene los anticuerpos que la madre adquirió durante su vida y el bebé los adquiere ayudándole a desarrollar su sistema inmune, además un bebé amamantado con leche materna a lo largo de su vida está más protegido contra infecciones y contra muchas enfermedades, entre las cuales se encuentran:

Alergias

Asma

Muerte súbita

Diarrea

Meningitis B

Infecciones Respiratorias

Otitis

Poliovirus

Virus de la Gripe o resfriados

## Salmonella

Los bebés alimentados con leche natural tienen mejor respuesta inmunológica a las vacunas que se les administran durante su periodo de lactancia.

### Importancia Nutricional.

La lactancia materna contiene una cantidad correcta de nutrientes para el lactante (persona que mama o que es amamantado). Existe una cantidad más baja de solutos y ácidos grasos insaturados. Las proteínas y las grasas se digieren más fácilmente y el contenido de hidratos de carbono es adecuado al crecimiento. Siempre la leche humana tiene las proporciones correctas de grasas, carbohidratos y proteínas necesarias para el bebé y va cambiando de acuerdo a su edad, requerimiento y necesidad. La leche materna favorece la eliminación más rápida del meconio, sustancia pegajosa color alquitrán, que recubre el intestino del bebé durante la gestación y debe ser eliminado luego de nacer. Para un bebé enfermo la mejor alimentación es la leche materna ya que no es irritante para el tracto digestivo. Cuando se alimenta con fórmulas muy a menudo se deben utilizar soluciones con electrolitos y suspender la fórmula ya que causa mayor intolerancia gástrica. La lactancia materna ayuda a la pronta maduración del sistema digestivo, así como también previene la obesidad y la desnutrición. Con la alimentación materna hay menos reflujo gastrointestinal. También contiene menos sodio que la leche de vaca, lo que se traduce a un menor esfuerzo de los riñones del recién nacido y contiene más calcio, lo que ayuda a un mejor desarrollo de los huesos. Como último, los niños amamantados por sus madres no corren el riesgo de quemaduras, ya que la leche está a una temperatura adecuada para ellos.

### Importancia Psicológica.

La lactancia materna satisface emocionalmente a la madre y al hijo. El vínculo que se produce al amamantar es tan grande, que está demostrado que influye en el desarrollo psicosocial y emocional del niño y su madre. Estudios muestran que la alimentación materna favorece el desarrollo del cerebro y mejora el desarrollo cognitivo.

Se encontró mayor CI (Coeficiente intelectual), en niños amamantados con relación a aquellos alimentados con fórmula, además, en un estudio durante 18 años, en personas que habían sido alimentadas por sus madres por medio del pecho, se vieron mayores logros académicos,

que en las que se les había sustituido la lactancia materna por lactancia artificial. La lactancia materna exclusiva tiene un efecto natural para los bebés, especialmente cuando ellos están cansados. Cuando el niño toma leche de su madre, produce una hormona llamada endorfina la cual es calmante para cualquier dolor. Además el bebé experimenta enorme sosiego al ser sostenido y abrazado por su madre.

### Beneficios para la madre.

Al succionar el bebé, hace que en la hipófisis posterior de la madre se libere oxitocina, que es una hormona que hace que el útero se contraiga y vuelva a su estado original. Cada vez que mama el lactante, el útero se contrae acelerando su descenso nuevamente hacia la cavidad pélvica. Esto controla la hemorragia después del parto, haciendo que el útero se achique. Posteriormente se ha visto que las madres que dan leche a sus hijos recuperan el tamaño del útero pre-embarazo, más rápidamente. Otro beneficio es que la leche es gratis, y así se ahorra dinero y tiempo en comprar y preparar fórmulas artificiales, ya que siempre está lista en cualquier momento y lugar, para poder alimentar al niño. También, la madre que amamanta a su hijo, recupera más rápido la figura, que tenía antes, ya que la lactancia exige un gasto de energía por parte de la madre, para producir leche y esto le ayuda a perder peso. Cuando la mujer alimenta al seno a su hijo tiene menos probabilidad de concebir de nuevo en los 8 a 10 primeros meses, por supuesto, este método no es muy confiable para el control de la natalidad en comparación con los métodos anticonceptivos actuales, pero es bastante útil para complementarlo con otro, o para las personas que no tienen o no pueden costear los métodos

anticonceptivos modernos o que no desean utilizarlos. Las mujeres que alimentan a su hijo con leche natural, tienen menos posibilidades de padecer cáncer de mamas, de ovarios, de útero, de endometrio y osteoporosis, entre otras.

Evita la hinchazón y el dolor de los senos, por la acumulación de leche, lo que si no se trata a tiempo puede provocar una mastitis (que es una inflamación de la mama y de los conductos de esta). Y por ultimo, se crea un fuerte vinculo, entre madre e hijo, que se denomina Apego

Beneficios para el padre.

Los padres también pueden estar vinculados con la lactancia materna, es más, deberían estar vinculados, en lo posible, con la madre y el bebe mientras este se alimenta, ya que estimula y ayuda a la mujer a amamantar, sobre todo si es la primera vez que lo hace, comparte el cariño con el bebe y junto con la madre y por ultimo la presencia del padre es fundamental en el vinculo afectivo, entre el papá, la mamá y el hijo.

Otros Aspectos

Para el bebe la leche materna es más cómoda y segura, por que no esta expuesta a contaminaciones o a mezclas incorrectas por mal calculo de medidas. Además esta se da por libre demanda, entonces no se debe esperar una cierta hora, o el preparan una mamadera, la leche materna esta siempre lista. La acción de succión del seno es diferente a la de la mamadera y esto favorece un mejor desarrollo de la boca y de la mandíbula, previniendo deformaciones precoces por el chupete y además la lactancia favorece el desarrollo de los huesos y músculos de la cara y el crecimiento de dientes más fuertes. La leche humana disminuye la incidencia de caries, contiene células que matan las bacterias dentales. Cuando el bebé suele dormirse con la mamadera se corre riesgo de que el bebé desarrolle caries a temprana edad. Y lo más importante, los niños que son alimentados con leche materna, son menos propensos a enfermarse, con lo cual, son menos visitas al medico y con eso es ahorro de dinero, para sus padres.

Factores de riesgo en la lactancia, tanto para madres, como hijos.

*De la madre:* Antecedentes de fracasos previos de lactancia, de cirugía de mamas, enfermedades sistémicas y complicaciones posnatales, tales como hemorragias o infecciones, congestión mamaria suave, pezones invertidos, planos o muy grandes, grietas en los pezones o dolor persistente.

*Del niño:* Prematuros, de bajo peso al nacer o grandes para su edad gestacional, defectos orales, problemas neuromotores, síndrome de Down, hipertonia, succión disfuncional.

Niños que se duermen al mamar o que cuesta despertarlos para alimentarlos, ictericia, fototerapia, embarazos múltiples, niños que son separados de sus madres o que se les dio formula artificial por chupete.

A través de la leche la madre se entrega a los hijos más que una alimentación perfecta, se les entrega también células, anticuerpos, antiinflamatorios, factores de crecimiento, hormonas y por sobre todo se da "amor". Amamantar favorece la salud de la madre y fortalece el "Vínculo Madre Hijo" y por que no Padre, además la leche materna contiene elementos que no se encuentran en otras leches, lo que unido al estímulo del amamantamiento contribuye al buen desarrollo psicológico del niño.

Se ha demostrado también la presencia de sustancias que son esenciales para el desarrollo del sistema nervioso central y el nervio óptico del lactante y especialmente niños prematuros, que no están contenidas en formulas artificiales infantiles.

La leche humana es un elemento altamente especializado, ya que aparte de entregar todos lo nombrado anteriormente entrega linfocitos sensibilizados a los gérmenes del ambiente de la madre y el niño e

inmunoglobulinas y factores que estimulan la respuesta inmunológica propia del niño. Esto tiene como efecto un niño menos propenso a contraer variados tipos de enfermedades, como las expuestas anteriormente. Para la madre el estímulo que realiza su bebé al succionar, unido al contacto físico, provocan que la mamá secrete hormonas que favorecen la respuesta materna, aumentan la absorción de nutrientes, retardan el retorno de la fertilidad y hacen que se contraiga el útero más rápido y así que vuelva a su estado normal. La lactancia reduce los gastos médicos por el menor riesgo de enfermar de los niños. La leche materna no produce desechos y es un recurso renovable.

Todos estos y otros aspectos nombrados anteriormente, en el informe, son los beneficios y la importancia de la lactancia materna, hay muchos más, pero que no fueron explicados en el presente informe, por que el tema no se enfocaba en ese contexto. Por ultimo quisiera exponer una frase que considero resume lo más importante sobre la lactancia materna:

**Amor**

**Mejor alimento**

**Ahorro de dinero**

**Menos visitas al medico**

**Alimentación nocturna fácil**

**Ni cólicos ni alergias**

**Tiempo especial con el bebe**

**Alimento perfecto**

**Regla tarda en venir**

### **Bibliografía.**

– Tapia, José Luis y Ventura, Patricio, Manual de Neonatología, Capitulo XIX Lactancia Materna, 2° edición, Editorial Mediterráneo, Chile, Santiago, 1997, página 172.

– Dickason, Elizabeth Jean y Silveman, Bonnie Laug, Enfermería Materno Infantil, Capitulo 3 Parto y Nacimiento, 2° edición, Editorial Harcourt Brace S.A., España, Barcelona, 1998, páginas 361–362.

– Burroughs, Arlene y Leifer, Gloria, Enfermería Materno Infantil, Capitulo V El Recién Nacido, 8° edición, Editorial Mc Graw Hill, México, México D.F., 2002, páginas 188–189.

– [www.mimatrona.com](http://www.mimatrona.com), Articulo la Lactancia materna y su importancia, del día Domingo 22 de junio del 2003.

– [www.miembarazo.cl](http://www.miembarazo.cl), Articulo Lactancia Materna, del día Domingo 22 de junio del 2003.