

Del 1 al 7 de agosto se conmemora la Semana Mundial

Destacan al menos 10 razones para promover la lactancia materna

La leche humana es el alimento más perfecto por su composición equilibrada y es fundamental en los primeros mil días del bebé para que desarrolle todo su potencial físico e intelectual. La ciencia demostró que dar el pecho es lo más saludable para forjar el vínculo madre-hijo, pero también porque contribuye significativamente a reducir el riesgo de enfermedades en el futuro.

Buenos Aires, 28 de julio de 2014. – Hay al menos 10 beneficios para promover la lactancia materna. Entre los principales, se destaca que el bebé amamantado a pecho será un adulto con menos riesgo de sobrepeso, diabetes, algunos tipos de cáncer, celiaquía e enfermedad inflamatoria intestinal. Además, durante la primera infancia será menos susceptible a infecciones respiratorias, gastroenteritis, intolerancia digestiva (en prematuros), otitis media aguda y tendrá mejor vista. A su vez, la madre que amamanta perderá más rápido el peso ganado durante la gestación, tendrá menos riesgo de cáncer de mama y ovario, diabetes tipo II y síndrome metabólico.

La lactancia materna es la principal condición para que la persona se adapte a la vida extrauterina. Aporta nutrientes como zinc, selenio, proteínas de alto valor biológico, grasas, Omega 3 y 6, que contribuyen significativamente en la prevención de enfermedades por sus factores antiinfecciosos, antiinflamatorios, inmunomoduladores, antivirales y antioxidantes. “La leche materna tiene todos los nutrientes en la cantidad exacta y es un elemento clave en la vida futura de las personas por sus factores protectores y preventivos de ciertas enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, hipertensión, enfermedad celíaca, colitis ulcerosa, ciertos tipos de cáncer y afecciones respiratorias”, aseguró el Dr. Miguel Larguía, Presidente de la Fundación Neonatológica.

Hoy se sabe que los primeros mil días de vida, desde la gestación hasta los primeros dos años del bebé, impactan contundentemente en la salud futura para siempre. Las intervenciones nutricionales en el niño y la embarazada durante esa etapa temprana repercutirán en la vida adulta de ese niño.

“Una embarazada con peso inadecuado, retraso del crecimiento intrauterino o un niño malnutrido, son situaciones que tendrán su correlato en la adultez, y contribuirán a la aparición de enfermedades crónicas. Alguien expuesto en sus primeros mil días de vida a condiciones desfavorables, tendrá mayor riesgo de enfermedad en comparación con el que se benefició de una conducta integral en esa primera etapa. Allí es cuando el potencial genético queda expuesto a condiciones del entorno (en buena medida, nutrición) que lo pueden modificar favorable o desfavorablemente, lo que se conoce como epigenética. La leche humana también ‘programa’ los genes de las personas”, refirió Larguía.

Decálogo de beneficios para el bebé¹

- Entre 15 y 30% de reducción de sobrepeso y obesidad (4% de reducción por cada mes de lactancia materna exclusiva, y menor índice de masa corporal).
- 40% menos de riesgo de diabetes tipo II y 30%, de diabetes tipo I en bebés alimentados con leche materna por más de 3 meses.
- Entre 15 y 20% menos riesgo de leucemia y linfoma si hubo lactancia materna más de 6 meses.

¹ Breastfeeding and the Use of Human Milk. Policy Statement. Pediatrics, Vol 129, Num 3, Marzo 2012. R.J. Schandler y A. Eidelman.

- 52% menos de riesgo de celiaquía si el bebé era amamantado durante la exposición al gluten.
- 31% menos de riesgo de enfermedades inflamatorias del intestino por efecto inmunomodulador sobre la susceptibilidad genética (colitis ulcerosa e ileitis regional).
- Mejor visión durante los primeros seis meses por Omegas 3 y 6 de la leche materna.
- 72% menos de internaciones por infecciones respiratorias agudas bajas.
- 63% menos de otitis media aguda.
- 64% menos de gastroenteritis y protección hasta 2 meses tras suspensión de lactancia materna.
- En prematuros, menor incidencia de sepsis, enterocolitis necrotizante e intolerancia digestiva.

La leche materna también reduciría el riesgo de muerte súbita en recién nacidos. Según el Dr. Larguía, “en los países desarrollados, ésta es la primera causa de muerte durante el primer año, aunque la frecuencia no es mayor a 1 cada 1.000 recién nacidos vivos. Hay acciones importantes para su prevención: poner el chico boca arriba, que el colchón no sea blando, que la almohada no tape la vía aérea, que el chico no esté sobrecubierto y que nadie fume en el ambiente. La leche humana tiene un efecto protector, se desconoce aún el mecanismo que lo ocasiona, pero tiene tantos beneficios -antiinfecciosos, antiinflamatorios e inmunomoduladores- que es fácil pensar que lo que actúa es la combinación de éstos”.

Beneficios para las mamás

Las madres también se ven favorecidas al dar de mamar. “Para la madre que amamanta, los beneficios son inmensos e incomparables porque la ayuda a perder el peso que ganó para acumular grasa, que luego iba a ser utilizada en la producción de leche. La madre baja de peso los kilos que ganó, sin hacer ninguna dieta, que es como debe ser. Además, también disminuye su riesgo de padecer enfermedades oncológicas y metabólicas. Por otra parte, si bien no es un mecanismo perfecto, logra espaciar los embarazos, porque la madre que amamanta frecuentemente no ovula”, indicó el especialista.

Las madres que amamantan también experimentan menor depresión puerperal, sobre todo si se respeta la denominada ‘hora sagrada’: “El vínculo madre hijo empieza con un embarazo deseado, una pareja estable, el derecho a la salud, en libertad. Sigue con un embarazo cuidado y, luego, el nacimiento, con un contacto inmediato madre-hijo, en la primera hora de vida, la ‘hora sagrada’, cuando el bebé se mueve y se prende al pecho y succiona la leche como debe; es verdaderamente sagrada porque produce e inicia el vínculo que trasciende para seguir el resto de la vida”, manifestó el especialista.

Ellas también tendrán menos riesgo de padecer diabetes tipo II, artritis reumatoidea, cáncer de ovario y de mama, y si dan el pecho entre 12 y 23 meses tendrán una menor incidencia de síndrome metabólico.

Cuánto y cada cuánto amamantar

Hasta los seis meses de vida, debe darse exclusivamente leche materna, sin otros alimentos que interfieran con la perseverancia de la lactancia materna. La OMS recomienda extender la lactancia materna hasta los primeros 2 años de edad. Para el especialista, “es muy difícil, sobre todo para las mamás que trabajan. Se necesitan más políticas laborales y legislación que garantice la disponibilidad de lugares para amamantar en las organizaciones para que no sea sólo una utopía. Esto no es sólo un trabajo de la madre, sino de la familia, de la sociedad y de los políticos y empresarios, pero debe ser un trabajo conjunto”.

Cuando una madre dice que no tiene leche, que su bebé se queda con hambre o que su leche es de mala calidad, hubo un problema de información del médico. Inicialmente, los bebés se alimentan entre 8 y 12 veces por día porque para que la madre tenga cada vez más leche, el bebé tiene que vaciar el pecho frecuentemente. Además, como toman pequeños volúmenes, los chicos tienen que comer varias veces.

El Dr. Larguía explicó que a medida que la mamá tiene cada vez más leche, puede espaciar la frecuencia de la alimentación, lo que irá variando. “Durante los primeros días, debe alimentarse al recién nacido con mucha frecuencia. Si pasan horas, la madre debe poner al bebé piel a piel y cuando empiece la búsqueda del pezón por parte del niño, prenderlo según la técnica. Cuando tenga que despertarlo para amamantar, debe ubicarlo de tal manera que el bebé pueda oler a la madre e iniciar la búsqueda del pecho”, detalló.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la lactancia materna es una de las formas más eficaces para asegurar la salud y la supervivencia de los niños. Combinada con la alimentación complementaria, previene la malnutrición y puede salvar la vida de muchísimos niños a nivel mundial. Si se alimentara a través de lactancia materna en forma exclusiva durante los primeros seis meses y se siguiera con el pecho hasta los dos años, cada año se salvarían unos 800.000 niños en el mundo².

Aprender a amamantar

Es importante que una mamá salga de la maternidad con el conocimiento necesario para alimentar a su bebé. “La enseñanza para amamantar no debe ser teórica, sino también práctica. Puede hacerlo una enfermera, una técnica, médicos, la abuela o una amiga de la madre. Debe hacerse antes del parto o a lo sumo durante los primeros dos o tres días de vida, para evitar que la madre sea dada de alta sin estar segura de cómo amamantar adecuadamente. Si la técnica de amamantamiento es correcta, la mujer irá produciendo cada vez más leche y la succión del bebé no debería lastimar los pezones de la mamá. Esta técnica exige que los labios del bebé succionen más atrás de la areola del pezón”.

Entre las recomendaciones nutricionales que existen para una mujer que está amamantando, se encuentran el consumo de frutas y verduras, dieta variada, no consumir alcohol, no fumar e hidratarse adecuadamente. “La madre debe tomar abundante líquido. El volumen de la leche que la madre da es agua que debe ser restituida. Las madres no deben tener sed”, concluyó el especialista.

“Los Hospitales Amigos de la Madre y el Niño acreditados por la OMS, Unicef y el Ministerio de Salud de la Nación, contemplan esto en su iniciativa. A su vez, tienen el consultorio de Lactancia Materna para evacuar las dudas que las madres pudieran tener”, refirió el Dr. Larguía.

² <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>



Para mayor información:

Contacto de Prensa

JM Oribe Comunicaciones

Pablo Oribe

poribe@jmoribe.com / (011) 4314-3883 – Int 105 / Cel. 155 473-3215

Dr. Miguel A. Larguía – MN 27.440

- Médico neonatólogo, Académico de Número Sitial Número Dos de la Academia Nacional de Medicina
- Presidente de la Fundación Neonatológica

Tel.: (011) 4806-7493 / E-mail: miguellarguia@gmail.com