



La Lactancia

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. Contiene todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano y fuerte durante sus primeros meses y años de vida, además de contener las defensas necesarias que lo protegerán frente a diversas enfermedades. La lactancia materna también beneficia la salud de la madre ya que, entre otras cosas, le permite recuperar con más rapidez el peso que tenía antes de quedar embarazada. Además, el vínculo especial que se forma entre la madre y el bebé se traduce en beneficios emocionales para los dos. Se aconseja la lactancia materna durante por lo menos doce meses si las condiciones de la madre y el bebé lo permiten como mínimo. Sin embargo, por breve que sea el período de lactancia, la salud del bebé resultará beneficiada.

¿Cuáles son los beneficios de la lactancia para el bebé?

La leche materna proporciona al bebé las proporciones ideales de nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse sano. La leche materna también contiene sustancias llamadas anticuerpos que ayudan al bebé a protegerse frente a numerosas enfermedades infecciosas. Los bebés que reciben la lactancia materna tienen menos probabilidades que los bebés alimentados con fórmula (leche de tarro) de padecer infecciones de oído, respiratorias (como neumonía y bronquiolitis), meningitis, infecciones de las vías urinarias, vómitos y diarrea. También los bebés que reciben lactancia materna podrían tener menos probabilidades de morir a causa del síndrome de muerte súbita del infante. La leche materna es fácil de digerir para el bebé y esto hace que produzca menos gases y sienta menos malestar. Los beneficios de la lactancia materna pueden durarle al bebé toda la vida. Los bebés que recibieron lactancia materna tienen menos probabilidades de desarrollar posteriormente en su vida alergias, diabetes dependiente de insulina, ciertas enfermedades intestinales crónicas (enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa) y, en el caso de las mujeres, cáncer de mama. Los bebés amamantados también podrían tener menos probabilidades de volverse obesos en una etapa posterior de sus vidas. La leche materna también puede favorecer el desarrollo del cerebro. Algunos estudios sugieren que los niños que recibieron lactancia materna podrían obtener mejores resultados en las pruebas de capacidad cognitiva que los niños alimentados con fórmula.



¿Cuáles son los beneficios de la lactancia para la madre?

La lactancia contribuye a aumentar los niveles de una hormona llamada oxitocina que hace que el útero de la madre se contraiga y, de esta manera, ayuda a reducir la hemorragia después del parto y a recuperar el tamaño del útero que tenía antes del embarazo. También demora el retorno del período menstrual de la mujer, lo cual la ayuda a reducir la posibilidad de otro embarazo durante el periodo la dieta. Sin embargo, si la madre y su pareja no desean tener un bebé de inmediato, es aconsejable que utilicen algún método de planificación en cuanto reanuden sus relaciones sexuales, ya que es difícil determinar cuánto tardará la madre lactante en recuperar su capacidad de embarazarse nuevamente. Las madres lactantes queman más calorías que las demás mujeres, por lo que tienden a recuperar el peso que tenían antes del embarazo con mayor rapidez. Esto ocurre incluso cuando la mujer lactante consume las 500 calorías extras al día recomendadas para mantener su suministro de leche y cubrir sus propias necesidades nutricionales. La lactancia podría ayudar a la mujer a reducir su riesgo de contraer cáncer de ovario y cáncer de seno premenopáusico. También aumenta la fortaleza de los huesos, lo cual podría reducir el riesgo de que la mujer se fracture la cadera después de la menopausia.

¿En qué se diferencian la leche materna y la fórmula?

La leche materna contiene todos los ingredientes que el bebé necesita para desarrollarse en forma sana. Las fórmulas basadas en leche de vaca o de soya (leches de tarro) incluyen muchos de los nutrientes que se encuentran en la leche materna. Los bebés alimentados con fórmula crecen y se desarrollan normalmente pero no reciben algunos de los ingredientes adicionales que se encuentran presentes en la leche materna. Los fabricantes de fórmula no pueden copiar todos los ingredientes que hay en la leche materna, en parte porque algunos de ellos aún no se han identificado.

La leche materna incluye anticuerpos y otras sustancias del sistema inmune que ayudan a proteger al bebé contra las enfermedades. Contiene factores de crecimiento, hormonas y otras sustancias que ayudan al bebé a crecer y a desarrollarse a un ritmo normal. La leche materna también contiene ácidos grasos que, según se cree, promueven el desarrollo del cerebro y, posiblemente, aumentan la inteligencia. Algunos fabricantes de fórmula añaden a sus productos ácidos grasos. No obstante, aún no se han comprobado los beneficios a largo plazo de la fórmula mejorada con estos ácidos grasos agregados de forma artificial.



A diferencia de la leche de tarro ó fórmula, la composición de la leche materna cambia a medida que el bebé se desarrolla, para proporcionarle la cantidad justa de nutrientes y otras sustancias que necesita en las diferentes etapas de su desarrollo. Durante los primeros días después del parto, por ejemplo, la mujer produce una forma de leche espesa y amarillenta conocida como calostro. El calostro tiene un alto contenido de proteínas y sustancias del sistema inmune que el bebé necesita en los primeros días de vida. Más adelante, la madre comienza a producir en mayor cantidad una forma de leche menos espesa con un contenido menor de proteínas y un contenido más alto de grasas. La leche materna que produce la madre de un bebé prematuro es diferente a la que produce la madre de un bebé nacido a término y resulta adecuada para cubrir las necesidades del bebé en su etapa específica de desarrollo.

¿Cuánto tiempo se aconseja mantener la lactancia al bebé?

Se recomienda alimentar a los bebés exclusivamente con leche materna durante aproximadamente los primeros 6 meses de vida. Es aconsejable que las mujeres continúen la lactancia a sus bebés durante los doce primeros meses de vida si las condiciones maternas y/o del bebé lo permiten, mientras van introduciendo los otros alimentos en su dieta progresivamente según las recomendaciones de su pediatra.

¿En qué casos no se aconseja la lactancia al bebé?

La lactancia es aconsejable para la gran mayoría de madres y bebés. Sin embargo, hay algunas excepciones. Se recomienda a las mujeres que tienen VIH (el virus de inmunodeficiencia humana que provoca el SIDA) que no inicien la lactancia a sus bebés ya que pueden transmitirles el virus a través de la leche materna. Esta recomendación puede diferir en algunos países en desarrollo, como en África y Asia. Las mujeres que tienen tuberculosis activa y que no se han tratado con medicamentos tampoco deberían iniciar la lactancia a sus bebés. (Sin embargo, las mujeres que reciben un tratamiento con fármacos para la tuberculosis pueden amamantar a sus bebés con seguridad.) Por lo general, no es necesario que la mujer deje de amamantar a su bebé si tiene una enfermedad, como la gripa por ejemplo, ya que le transmitirá los anticuerpos que lo protegerán contra esta enfermedad.

Las mujeres que se han sometido a una cirugía de mamas, para agrandarlas o reducir las por ejemplo, deben consultar a su médico para determinar si pueden amamantar a su bebé. La mayoría puede hacerlo sin inconvenientes, aunque algunas pueden no producir suficiente leche.



La mayoría de las mujeres que toman medicamentos para tratar condiciones crónicas (como hipertensión arterial o el asma) o enfermedades agudas pueden amamantar a sus bebés en forma segura. Muchos medicamentos pueden aparecer en pequeñas cantidades en la leche materna, pero la mayoría no son nocivos para el bebé. No obstante, se recomienda a la mujer consultar siempre a su médico y al pediatra de su bebé antes de tomar un medicamento (incluidos los de venta sin receta y los preparados a base de hierbas) para determinar si es seguro durante la lactancia. En algunos casos, el médico podrá recetarle otro más seguro o aconsejarle que lo tome justo después de amamantar al bebé, de forma que la mayor parte del medicamento se elimine de su sistema antes la siguiente toma.

Hay un reducido número de medicamentos que, según se cree, puede presentar un riesgo para el bebé lactante. Es probable que la mujer que toma alguno de estos medicamentos deba dejar la lactancia a su bebé temporalmente y alimentarlo con fórmula mientras esté bajo medicación. Estos medicamentos incluyen los fármacos contra el cáncer, compuestos radiactivos (utilizados en ciertas pruebas de diagnóstico por imágenes) y ciertos medicamentos utilizados para tratar las migrañas y la alta presión arterial. Las drogas ilegales, como la cocaína y las anfetaminas, también presentan un riesgo para los bebés lactantes, al igual que posiblemente las grandes cantidades de alcohol. Se aconseja a las mujeres evitar estas sustancias durante la lactancia.

Muchos bebés recién nacidos (amamantados y alimentados con fórmula) desarrollan ictericia, condición en que la piel toma un tono amarillento debido a la acumulación en la sangre de un pigmento llamado bilirrubina. En la mayoría de los casos, la ictericia desaparece sin tratamiento y no afecta a la salud del bebé. No obstante, se aconseja a los padres consultar siempre al pediatra si observan que la piel de su bebé toma un color amarillento. Algunos bebés con ictericia grave pueden necesitar tratamiento urgente para evitar daños permanentes al cerebro. Por lo general, la madre puede continuar amamantando al bebé aunque éste desarrolle ictericia. Pero si persiste más de una semana, el pediatra puede aconsejarle que deje la lactancia por un tiempo corto (uno o dos días) y que lo alimente con fórmula. Mientras tanto, la madre puede extraer su leche para continuar produciendo.

Las mujeres vegetarianas pueden amamantar a sus bebés pero deben consultar a su médico sobre su dieta ya que en muchos casos necesitan un suplemento vitamínico que contenga vitamina B12.

Por lo general, no debe amamantarse a los bebés con ciertos trastornos genéticos del metabolismo poco comunes. Por suerte, las pruebas de diagnóstico precoz para neonatos como el screening para enfermedades metabólicas permiten identificar a la mayoría de los



bebés que padecen estos trastornos al poco tiempo de nacer, lo cual hace posible alimentarlos con fórmulas especiales. Para la realización de éste examen consulte a su médico.

¿Beneficia la lactancia a los bebés prematuros o enfermos?

Muchos bebés prematuros o enfermos no están en condiciones de recibir la lactancia de inmediato. No obstante, los beneficios de la leche materna, incluyendo la protección contra muchas enfermedades, pueden ser particularmente cruciales para estos bebés. Las madres de bebés prematuros o enfermos pueden utilizar un extractor de leche para sacar la leche del seno y alimentar a su bebé de manera indirecta. De esta forma, la madre puede mantener su reserva de leche para poder mantener la lactancia al bebé cuando esté más fuerte. Se aconseja a las madres de bebés prematuros o enfermos hablar sobre su deseo de amamantar el bebé con el pediatra y el personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos neonatales, quienes la ayudarán a elegir el mejor extractor de leche y así poder conservar su leche.

¿Puede una mujer continuar la lactancia a su bebé cuando vuelve a trabajar?

La mujer puede continuar la lactancia a su bebé cuando vuelve a trabajar extrayendo la leche con un extractor cada tres o cuatro horas. Antes de volver a trabajar, debe acostumbrarse al extractor y habituar al bebé a tomar la leche del tetero. Le conviene consultar a su médico o a un especialista en lactancia (enfermera, medico) sobre qué tipo de extractor es el más adecuado en su caso. También le conviene hablar sobre sus planes con su empleador para que éste pueda proporcionarle un lugar privado para extraer la leche. Después de hacerlo, debe guardar la leche en el refrigerador.

¿Dónde se puede encontrar más información y asesoramiento sobre la lactancia?

Se aconseja a las mujeres embarazadas y a sus parejas tomar un curso sobre la lactancia al bebé. Muchos hospitales ofrecen estas clases junto con los cursos de preparación para el parto. Después del parto, la enfermera y el pediatra ayudarán a la mujer a asegurarse de que puede darse la lactancia a su bebé sin problemas antes de darla de alta del hospital en caso contrario se le brindará apoyo y ayuda. Amamantar al bebé no debería doler si se hace correctamente. Una vez que la madre y el bebé están en casa, es aconsejable consultar al medico (pediatra) o a un especialista en lactancia si tiene cualquier duda. Son muy pocas las mujeres que no pueden producir suficiente



FEDERACIÓN COLOMBIANA DE ASOCIACIONES DE PERINATOLOGIA

leche para sus bebés, por lo que las mamás lactantes piden ayuda cuando la necesitan.