

## **LACTANCIA MATERNA**

La lactancia materna es un fenómeno biológico en el que hay un componente instintivo, tanto por parte de recién nacido como por parte de la madre, y un importante componente cultural, transmitido de madres a hijas, sin que los sanitarios tengan que intervenir sobre ellos. Pues bien, es ese componente cultural lo que se está perdiendo: la cultura del amamantamiento.

Por ello, todos los sectores de la sociedad debemos recibir educación para la salud: por un lado los profesionales, por el deber que tenemos de ofrecer información adecuada acerca de las ventajas que tanto para el niño como para la madre tiene la lactancia materna; y por otro lado las madres, para que una vez orientadas, aconsejadas y apoyadas, es decir, debidamente informadas, puedan elegir libremente cómo alimentar a sus hijos.

### **BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA**

#### **Ventajas para el niño:**

- Composición óptima: exactamente ajustada a las necesidades del niño/a (cantidades adecuadas de hidratos de carbono, proteínas, grasas, fósforo,...).
- Rica en vitaminas: la leche pasa al lactante sin estar sometida a cocción, por lo que mantiene todos sus componentes.
- Inmunidad pasiva: los anticuerpos maternos incluidos en la leche aportan factores inmunológicos protegiendo al niño de algunas enfermedades.
- Fermentos naturales: la leche materna lleva una serie de fermentos que permiten el control de la proliferación bacteriana y viral en el aparato digestivo, con lo que se evitan problemas de intolerancia digestiva.
- Mejores condiciones higiénicas: es una leche fresca, sin manipulación y estéril; además está a la temperatura adecuada.

#### **Ventajas para la madre:**

- Menor incidencia de cáncer de mama.
- Mayor involución uterina en el puerperio, con la consiguiente disminución de la hemorragia puerperal.
- Normalmente ayuda a espaciar los embarazos, al ser menos frecuente la ovulación mientras dure la lactancia, aunque hay que reseñar que como método anticonceptivo no es seguro.
- Las relaciones afectivas madre-hijo y las sonrisas, las caricias, las miradas, aceleran, según estudios, la desaparición de la depresión posparto, en su caso.
- Ventajas económicas: menor costo al no tener que comprar leches artificiales y menor costo en salud.

La alimentación de la madre durante la lactancia ha de ser variada y equilibrada. No es el momento adecuado para comenzar una dieta, aunque tampoco debe comer en exceso ni aumentar mucho el peso. La secreción láctea representa el mayor esfuerzo calórico que puede presentarse fisiológicamente; será pues necesario compensar las pérdidas nutritivas mediante una alimentación adecuada, teniendo en cuenta que la cantidad y calidad de la leche van a depender de:

- ✓ Depósitos nutricionales adquiridos durante el embarazo
- ✓ La cantidad de líquidos tomados

- ✓ El valor calórico ingerido
- ✓ El nivel de proteínas.
- ✓ Las influencias sociales y la salud psíquica. La causa más frecuente de secreción láctea insuficiente es la fatiga. Es conveniente seguir un cierto reposo que debe ser respetado por la familia y amigos, sobre todo durante el primer mes en el que se está estableciendo la lactancia.

**Si está lactando, tenga en cuenta que el alcohol y muchos fármacos se excretan por la leche, consulte con su médico.**