

LA LACTANCIA FAVORECE UN BUEN COMIENZO DE LA VIDA

AMAMANTAR: ES MUCHO MÁS QUE ALIMENTAR.

El ser humano es un mamífero y como tal, la mujer posee una fisiología y una anatomía que se relacionan con el dar de mamar. En los mamíferos la vida del recién nacido depende de la capacidad de su madre para amamantarlo, siendo la lactancia esencial para completar el proceso de la reproducción y asegurar la supervivencia de la especie. El ser humano es la única especie que ha intentado reemplazar esta función determinando como consecuencia un mayor riesgo del niño de enfermar y morir.

La lactancia proporciona beneficios tanto a la madre y al niño, así como también, a toda la sociedad. Existen ventajas nutricionales, inmunológicas, económicas e importantes beneficios en el desarrollo psicosocial del niño.



MÁS QUE NUTRICIÓN ÓPTIMA

La lactancia materna es la forma de alimentación que contribuye con mayor efectividad al desarrollo físico y mental del niño, proporcionándole nutrientes en calidad y cantidad adecuadas. Se recomienda que el niño reciba leche materna en forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida y que constituya parte importante de la alimentación hasta los

dos años. Las curvas de crecimiento confeccionadas a partir del peso y talla de niños alimentados con leche materna exclusiva los primeros seis meses de vida, muestran un crecimiento superior al de las de referencia basadas en los pesos de niños con lactancia mixta o artificial. El niño alimentado con leche materna la aprovecha mejor que cualquier otro alimento ya que utiliza menos energía para digerirla.

La madre pasa al niño, nutrientes, enzimas para aprovechar estos nutrientes, hormonas y defensas. La gestación humana tiene una duración de aproximadamente 280 días, de la cual resulta un recién nacido inmaduro en su desarrollo neurológico. El neonato humano es dependiente de los cuidados de su madre durante los primeros meses. Esta característica particular del ser humano es la que ha dado origen a la teoría de la gestión externa, es decir, un período de tiempo en que a función de la madre es imitar por otros 180 días las condiciones de vida intrauterina a través de la lactancia, ya que el parto a los 18 meses está imposibilitado por las dimensiones del canal del parto. Durante este período el cerebro del niño sigue creciendo en forma acelerada y de este modo, se produce el perfeccionamiento neurológico del lactante.

FAVORECE EL DESARROLLO INTELECTUAL Y LA AGUDEZA VISUAL DEL NIÑO.

Se ha observado que los niños amamantados son más activos, presentan un mejor desarrollo psicomotor y mejor capacidad de aprendizaje. También se ha demostrado que niños prematuros alimentados con leche materna tienen un coeficiente intelectual, medido a los ocho años, significativamente superior a los que no recibieron leche materna.

Ya existen estudios que muestran que los adultos que fueron amamantados, al menos 6 meses, tienen en promedio un coeficiente de inteligencia superior a quienes no fueron amamantados recibieron lactancia por menos meses.

Investigaciones recientes muestran una mayor agudeza visual entre los niños que fueron amamantados comparados con los alimentados con fórmula.

PROTEGE LA SALUD DEL NIÑO

La leche materna ha sido definida como un fluido bioactivo, o un tejido vivo, que permite a los niños así alimentados, tener menor riesgo de contraer enfermedades infecciosas y presentar menor incidencia y severidad de éstas. La leche humana contiene una variedad de elementos inmunológicos que destruyen bacterias, virus y parásitos. La leche humana, ofrece al niño inmunidad pasiva, esto es, defensas que la madre le pasa en la leche protegiéndolo de los gérmenes que ella ha tenido contacto. Pero la lactancia también acelera la maduración de sus órganos y sistema inmunológico, permitiéndole defenderse mejor de las infecciones.

Los niños amamantados tienen un riesgo significativamente menor de enfermar y de morir de diarrea e infecciones respiratorias. Tienen además menos riesgo de enfermar de infección urinaria, otitis y meningitis. Se ha demostrado que la protección sobre el riesgo de

meningitis, no solo es efectiva durante la lactancia, sino que permanece hasta la edad escolar.

Diversos estudios han demostrado un menor riesgo de enfermarse, en etapas posteriores de la vida, de diabetes juvenil, linfomas, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

ESTIMULA UN ADECUADO DESARROLLO MAXILOFACIAL Y PREVIENE LAS CARIES.

Los niños amamantados tienen un mejor desarrollo de los arcos dentales, paladar y otras estructuras faciales y presentan una incidencia menor de caries que los niños que reciben mamadera.



FAVORECE EL APEGO EMOCIONAL ENTRE LA MADRE Y EL NIÑO.

Al amamantar, el contacto piel a piel favorece el apego y estimula la creación de los vínculos de amor y seguridad entre la madre y el niño, permitiendo que éste afirme su presencia como persona a través de la interacción con su madre.

Es por ello que se considera que la interacción del niño o niña durante los primeros días, semanas y meses con sus padres, y la formación de las bases de su personalidad y seguridad en sí mismo, está estrechamente ligada al amamantamiento.

Se ha demostrado también que el amamantar resulta uno de los factores más poderosos en la protección del maltrato.

BENEFICIA LA SALUD DE LA MUJER.

La succión de la mama inmediatamente después del parto puede reducir en la madre el riesgo de la hemorragia postparto. La succión del niño, estimula la secreción de ocitocina, lo que favorece la eyección de la leche y retracción del útero. Esto también favorece la retracción uterina y reduce la anemia de la madre. La lactancia produce cambios metabólicos en la mujer que le ayudan a aprovechar mejor los alimentos que ingiere al

umentar su capacidad de absorción. Se asocia con un menor riesgo de cáncer de ovario, de endometrio y mamario en la premenopausia. También favorece la recuperación del peso pre embarazo.

AUMENTA EL INTERVALO ENTRE EMBARAZOS. Poner foto embarazada

La lactancia es uno de los métodos más efectivos para espaciar los embarazos. La amenorrea de la lactancia ofrece una protección de un 98% contra un nuevo embarazo durante los primeros seis meses.

En poblaciones donde el acceso a los métodos de planificación familiar son limitados o inexistentes, la lactancia exclusiva permite espaciamiento de los embarazos de alrededor de dos años. Un mayor intervalo entre los nacimientos permite a la mujer tener tiempo para recuperar sus fuerzas y su estado nutritivo antes de tener otro niño.

BENEFICIOS ECONOMICOS

La lactancia permite un importante ahorro de recursos a nivel familiar y de la sociedad, tanto en alimentos como en costo de las enfermedades que se evitan con el amamantar. Los productos sustitutos de la leche materna son caros y en ocasiones deben ser importados, lo que genera un gasto importante de divisas para el país. Las familias de muy bajos recursos alimentan a sus niños con mezclas diluidas de poco valor nutritivo que no contribuyen a un crecimiento y desarrollo adecuados. Aportarle nutrientes adicionales a la madre que amamanta resulta más barato que comprar productos sustitutos de la leche materna. Favorecer la lactancia significa, además, ahorro de recursos para los servicios de salud por concepto de fórmulas, biberones y personal. La menor incidencia de enfermedades del lactante determina menor gasto de recursos en hospitalización, medicamentos y atención profesional.

BENEFICIOS ECOLOGICOS

El fomento y apoyo activo de la lactancia es sinónimo de protección del medio ambiente. La leche materna es un recurso natural y renovable, no requiere envase, va directo del productor al consumidor. No necesita tratamientos especiales que requieran gasto energético en su elaboración. En contraste la leche artificial en cada etapa de su ciclo de vida ambiental: producción, distribución, consumo y evacuación, agota recursos naturales escasos y contribuye a la contaminación y los consecuentes daños ecológicos.