

## LACTANCIA MATERNA

En esta edición de nuestro Boletín PUNTO INFORMATIVO hablaremos de la Lactancia Materna: una actividad de suma importancia no solo para la madre y el hijo, sino para la sociedad pues disminuye los índices de mortalidad infantil y apoya la economía familiar solo por nombrar algunos beneficios.

### Definición

La lactancia materna exclusiva (LME) es la alimentación que incluye únicamente leche del seno materno. El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan la alimentación con LME durante los primeros seis meses, debido a sus innumerables beneficios para el neonato, la madre y la sociedad.

El calostro, que es la primera leche que produce la madre después del parto, debe darse en la primera hora de vida y hacerse a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño. La leche materna contiene anticuerpos que ayudan a proteger al lactante contra infecciones y enfermedades frecuentes como la diarrea y la neumonía, que son causas principales de mortalidad infantil. La continuación de la LME garantiza al infante el aporte de todos los nutrientes que necesita para un adecuado crecimiento y desarrollo, protege de alergias, disminuye el riesgo de enfermedades de la piel y del sistema gastrointestinal y brinda protección para la desnutrición, obesidad y la diabetes juvenil.



Para la madre, tiene como beneficio la disminución de la hemorragia posparto, la anemia y la mortalidad materna. Disminuye el riesgo de cáncer de seno y ovario. Constituye un método natural (aunque no totalmente seguro) para el control de la natalidad durante los primeros seis meses siguientes al parto, ayuda a recuperar más rápidamente el peso anterior al embarazo y reduce la tasa de obesidad. Adicionalmente, mejora el vínculo afectivo de la madre y la familia, ahorra dinero al no comprar otras leches y disminuye los gastos en salud al reducir los eventos por hospitalización.

Además de los beneficios inmediatos, la lactancia materna contribuye a mantener una buena salud durante toda la vida, los adultos que recibieron LME de niños tiene tensión arterial más baja, menos colesterol y menores tasas de sobrepeso, obesidad y diabetes de tipo 2.

A diferencia de la leche materna, la leche artificial no contiene anticuerpos, tiene riesgo relacionado con el uso de agua insalubre, la dilución excesiva puede producir malnutrición y al interferir con la lactancia puede disminuir la producción materna. Hay circunstancias especiales, como la mujer con infección por el VIH, la cual puede transmitir la infección a sus hijos durante el embarazo, el parto y la lactancia materna, por lo cual se contraindica y se ordena leche fórmula, indicaciones y precauciones.



La lactancia materna requiere aprendizaje, muchas mujeres tienen dificultades al principio. Son frecuentes situaciones como la sensación que la leche no es suficiente y el dolor en el pezón. Es necesario revisar una correcta postura del agarre: el bebé toca el seno con el mentón, tiene la boca bien abierta, tiene el labio inferior volteado hacia afuera, la areola es más visible por encima de la boca que por debajo el niño. También si succiona bien: succiona en forma lenta y profunda con pausas ocasionales. Para la congestión mamaria indique compresa fría, la extracción manual y crema humectante posterior a la lactancia.

Después de los primeros seis meses de vida, la lactancia debe complementarse con otros alimentos hasta los dos años. Estas necesidades no deben interrumpir la lactancia materna. Los alimentos complementarios deben basarse en la alimentación familiar con algunas modificaciones.

## REFERENCIAS

\* UNICEF. Ventajas de la lactancia materna. [Internet]. Consultado abril 2012. Disponible en: <http://www.unicef.org.co/Lactancia/ventajas.htm>

\* Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la lactancia materna. [Internet]. Consultado abril 2012. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/es/index.html>

\* OPS. Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia. Cuadro de Procedimientos. Segunda Edición. Bogotá D.C., Colombia: OPS, 2010. p.46.