

## **BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA. CONSEJOS DE UNA MATRONA**

### **BENEFITS OF BREASTFEEDING. ADVICE FROM A MIDWIFE**

**Autor:**

Miranda, M.D.<sup>(1)</sup>; Rodríguez, V.<sup>(1)</sup>; Navío, C<sup>(2)</sup>

**Institución:**

<sup>(1)</sup>Complejo Hospitalario de Jaén [m.d.miranda@hotmail.com](mailto:m.d.miranda@hotmail.com)

<sup>(2)</sup>Empresa Pública de Emergencias Sanitarias.

**Resumen:**

Existe la suficiente evidencia científica para afirmar que la leche humana es sin duda la más adecuada y la que se recomienda para todos los niños salvo rarísimas excepciones .La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y complementada con otros alimentos hasta los dos años .Sin embargo se está produciendo un abandono progresivo de la lactancia materna. En España la situación actual es preocupante y sólo entre un 7-30% de las madres continua lactando a sus hijos a los 6 meses de edad.

Es el alimento idóneo produciendo numerosos beneficios para el bebe, para la madre y para la sociedad.

**Palabras Clave:** Recién Nacido; Amamantar; Beneficios; Leche materna

**Abstract:**

There is enough scientific evidence to say that human milk is undoubtedly the most suitable and recommended for all children with very few exceptions. The World Health Organization recommends exclusive breastfeeding until 6 months of age and supplemented with other foods up to two years. However, it is taking progressive abandonment of breastfeeding. In Spain the situation is worrying and only between 7-30% of mothers continued breastfeeding their children at 6 months of age.

It is the ideal food producing numerous benefits for the baby, the mother and society.

**Key Words:** Newborn; Uckle; Benefits; Breastmilk.

## INTRODUCCIÓN

La leche materna ha sido el primer y único alimento disponible para el lactante durante la evolución de la especie humana por lo que, de modo semejante a otros mamíferos, es razonable asumir que su composición está específicamente adaptada para cubrir los requerimientos del recién nacido y del lactante durante esta etapa de rápido crecimiento, desarrollo y maduración en el que coexisten una elevada demanda de nutrientes esenciales específicos y una inmadurez funcional de la mayoría de los órganos (Lozano de la Torre, 2006).

La lactancia materna es el fenómeno biocultural por excelencia. En los humanos, además de un proceso biológico, la lactancia es un comportamiento determinado por la cultura (Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, 2004).

A nivel nacional se encuentran dos publicaciones que describen la situación de los últimos 20 años: el artículo de Moran Rey publicado en 1992, que realiza una aproximación a la situación de la lactancia en España recogiendo datos de lo publicado hasta entonces y los datos recogidos en la Encuesta Nacional de Salud, dirigida por la Dirección General de Salud Pública, publicada en el año 2000 (Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, 2004).

Se está produciendo un abandono progresivo de la lactancia materna. En España la situación actual es preocupante y sólo entre un 7-30% de las madres continua lactando a sus hijos a los 6 meses de edad (Grupo de trabajo de la Lactancia Materna integrado en el proceso de embarazo, parto y puerperio, 2005). La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y complementada con otros alimentos hasta los dos años.

Se ha perdido la cultura del amamantamiento, un importante componente cultural transmitido de madres a hijas. Y con facilidad se le añaden suplementos de fórmula al recién nacido lo que disminuye la producción de leche materna al disminuir el número de veces que mama el niño.

Los centros hospitalarios en algunos casos no cumplen todas las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para la promoción de la lactancia materna, como por ejemplo al separar a los niños recién nacidos de las madres con una frecuencia mayor de lo que estaría justificado.

Tabla 1. 10 PASOS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA Declaración conjunta de la OMS y UNICEF (1989).

1. Tener una política de lactancia materna escrita que sea comunicada periódicamente al personal.
2. Entrenar a todo el personal para llevar a término esta política.
3. Informar a todas las mujeres embarazadas sobre los beneficios y la práctica de la lactancia materna.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la primera hora después del parto.
5. Enseñar a las madres cómo amamantar y cómo mantener la lactancia si se separan de sus bebés.
6. No dar a los recién nacidos ningún alimento ni bebida que no sea leche materna. Hacerlo sólo por indicación médica.
7. Practicar el alojamiento conjunto; dejar que los bebés y sus madres estén juntos las 24 horas del día.
8. Fomentar que la lactancia materna se dé cada vez que el bebé lo pida.
9. No dar tetinas, chupetes u otros objetos artificiales para la succión de los bebés amamantados.
10. Promover la creación de los grupos de apoyo a la lactancia materna y remitir a las madres a los mismos.

## **2. BENEFICIOS PARA EL BEBE**

La leche de mujer proporciona una nutrición óptima porque aporta cantidades adecuadas de macronutrientes y micronutrientes.

La lactancia materna es la mejor manera de proporcionarles los nutrientes durante los primeros meses de vida, además de protección inmunitaria e importantes beneficios psicológicos. Es el alimento idóneo y su composición la ideal para su crecimiento, desarrollo y maduración durante los seis primeros meses de vida. Además es gratuita, se presenta caliente, higiénica y a punto de consumir (Gobierno de La Rioja. Consejería de Salud. Servicio de Promoción de la Salud, 2006); Disminución de enfermedades agudas y crónicas en los niños amamantados; En los niños amamantados se ha visto un mejor desarrollo cognitivo; Menor desarrollo de enfermedades a largo plazo como Enfermedad de Chron, diabetes, colitis ulcerosa, esclerosis múltiple, obesidad y leucemia entre otras; Beneficios psicológicos, amamantar al niño favorece el apego y la aparición del vínculo materno.

## **3. BENEFICIOS PARA LA MADRE**

- Las mujeres que amamantan a sus hijos presentan un menor riesgo de padecer cáncer de mama y ovarios que las que no lo hacen.

- Menor incidencia de depresión postparto, se ha visto que la lactancia produce en las madres una sensación de bienestar y mejora su autoestima.

- Ayuda a que la recuperación sea más fisiológica y rápida. La involución uterina se produce antes, el sangrado es menor y favorece la recuperación del peso.

## **4. BENEFICIOS PARA LA COMUNIDAD Y LA SOCIEDAD**

Además de las ventajas para el recién nacido y para sus madres, la lactancia materna aporta beneficios económicos y medioambientales.

## 5. CONCLUSIONES

Existe la suficiente evidencia científica para afirmar que la leche humana es sin duda la más adecuada y la que se recomienda para todos los niños salvo rarísimas excepciones. Los profesionales de la salud debemos trabajar para fomentar la lactancia materna proporcionando información y apoyo a las mujeres. La lactancia materna debe ser valorada como un beneficio no solo para los bebés, las madres y las familias, sino también por el ahorro que implica para los gobiernos a largo plazo

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lozano de la Torre, M.J. Beneficios de la lactancia materna. *JANO*. 2006.
2. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. *Lactancia Materna: Guía para profesionales*. A.E.P.
3. Grupo de trabajo de la Lactancia Materna integrado en el proceso de embarazo, parto y puerperio. *Guía práctica para profesionales sobre Lactancia Materna*. 2005
4. Gobierno de La Rioja. Consejería de Salud. Servicio de Promoción de la Salud. La lactancia materna. Información para amamantar. *JANO*. 2006.
5. Rosa Niño, M., Gioconda Silva, E., Eduardo Atalah, S. Factores asociados a la lactancia materna exclusiva. *Rev Chil Pediatr*. 2012; 83 (2): 161-169
6. Caballero Ortiz, V., Caballero Ortiz, I., Ruiz González, M., Caballero Ortiz, A., Muchuli Caballero, Y. Factores contribuyentes al abandono de la lactancia materna exclusiva en un área de salud. *MEDISAN*. 2013; 17(3): 455.

7. González, C. *Un regalo para toda la vida. Guía de la lactancia materna*. Ediciones Temas de Hoy. 2012.

