

*Puede que la lactancia no sea la mejor opción para todas las madres, pero es la mejor opción para todos los niños y niñas*

**Lavinia Belli**

## **La lactancia natural, el mejor buen comienzo**

El diccionario de la Real Academia Española define empresa como la acción o la tarea que entraña dificultad y cuya ejecución requiere decisión o esfuerzo. De esta definición se desprende con claridad que las acciones llamadas empresas están dirigidas a la obtención del éxito, por lo cual implican necesariamente un buen comienzo.

La empresa más importante de un ser humano, sin lugar a dudas, es la aventura de la vida, ese discurrir que le permite a quien nace participar mediante el ejercicio de sus derechos y el cumplimiento de sus obligaciones en el engranaje social como ciudadanos.

El buen comienzo de la aventura de la vida para un niño o niña comprende que necesariamente haya sido deseado por sus progenitores, así como un acompañamiento prenatal de calidad. Un hecho de trascendental importancia en este buen comienzo es el ejercicio del derecho a tener lactancia natural mediante un amamantamiento amoroso por el tiempo necesario, derecho expresamente consagrado en la *Convención sobre los derechos del niño* y en el *Código de la Infancia y la Adolescencia*.

La lactancia natural o lactancia materna es el mejor método, no el único, para que el niño o niña establezcan mediante esta relación vínculos afectivos protectores con la madre y con el resto de adultos acompañantes en la crianza, vínculos que asegurarán que las demás etapas de la vida se puedan afrontar con una construcción y reconstrucción armónica de las metas de desarrollo humano integral y diverso y, por lo tanto, de resiliencia, capacidad humana que permite afrontar las adversidades del diario vivir.

Además, por medio de esta práctica es perfectamente posible alimentar y nutrir exclusivamente a un niño o niña, esto es, sin introducir otros alimentos hasta los seis meses de vida, edad a partir de la cual sigue siendo la leche materna un alimento de muy buena calidad nutritiva pero el cual hay que complementar con otros alimentos.

La familia y la sociedad deben ser conscientes de la herramienta que tienen a la mano para asegurar el buen comienzo y el buen discurrir de los niños, niñas y adolescentes por la vida y, por lo tanto, no deben tomar con despreocupación el notorio descenso de la práctica del amamantamiento.

Por el contrario, deben, tanto la familia como la sociedad, hacerse cargo del deber prioritario de que todos los niños y niñas puedan ejercer su derecho a ser amamantados por sus madres en el seno de una familia comprometida en este buen comienzo.

## Lactancia materna

**Paula Henao M.**

*Pediatra puericultora*

*Docente de la Universidad de Antioquia*

*Amamantar es un acto de paz y de justicia.*

*Es la forma natural, universal y pacífica de nutrir a nuestros niños y niñas.*

*En un mundo arruinado por la injusticia, la violencia y la guerra, la lactancia materna puede ser  
un centinela de la paz.*

*Paz interior, paz con otras personas y paz con el entorno*

**Anwar Fazal**

*(Director de la Alianza Mundial pro Lactancia Materna, WABA, ganador del Premio Nobel  
Alternativo)*

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo recién nacido, no solo considerando su composición sino también el aspecto emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece constituye una experiencia particular e intensa.

La leche humana es sin duda la más adecuada y es específica de especie, es decir, ninguna otra leche será mejor para los humanos que su propia leche. Este concepto cobra importancia para la toma de decisiones, especialmente en los recién nacidos, en los que es el mejor alimento, y teniendo en cuenta que solo a partir de los seis meses es necesario complementar su ingesta con otros alimentos, porque esta contiene la combinación adecuada de grasas, azúcares, proteínas, minerales y vitaminas que el niño requiere.

El primer año es el período de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida. Por tanto, las demandas nutricionales son mayores, pues el niño multiplica por tres su peso e incrementa en 50% la talla. Paralelo a ello, los órganos van madurando a gran velocidad: por ejemplo, el cerebro alcanza el 90% del tamaño adulto a los dos años.

Estudios en animales han demostrado que las modificaciones en la dieta durante el período sensible de crecimiento en etapas tempranas de la vida pueden tener consecuencias metabólicas significativas a largo plazo. En la última década se han venido acumulando pruebas de que los beneficios del amamantamiento se hacen patentes incluso muchos años después de haberse producido el destete.

Tampoco se puede olvidar que al hablar de alimentación no solo se hace referencia al aporte de nutrientes sino también a la adquisición de hábitos adecuados que van a

tener mucho que ver con la relación que se establece entre el niño o niña y sus padres. A continuación se citan algunos de los principales beneficios que ofrece la práctica de amamantar en distintos ámbitos de la vida de los niños y las niñas.

### **Protección ante infecciones**

Los niños alimentados con leche materna tienen menos episodios de diarrea, infecciones respiratorias y otitis, pues esta estimula el desarrollo de las barreras mucosas respiratoria e intestinal y tiene factores específicos que disminuyen la respuesta inflamatoria y producen regulación del sistema inmune.

### **Crecimiento óptimo**

Habida cuenta de un mejor crecimiento con este tipo de alimentación, en 2005 la Organización Mundial de la Salud presentó las nuevas curvas de crecimiento y para su elaboración se tomó como modelo natural de crecimiento a los niños amamantados de forma exclusiva por seis meses complementada hasta los dos años.

### **Mejor salud oral**

La lactancia materna provee un mayor desarrollo de los maxilares y del sistema masticatorio facilitando el desarrollo mandibular. Además, con ella se logra adecuada función y posición de la lengua, lo que facilita el equilibrio del rostro. Con el ejercicio de la musculatura masticatoria y facial efectuado durante la succión se disminuyen en 50% los indicadores de maloclusión dentaria.

### **Prevención de enfermedades a largo plazo**

Numerosos estudios científicos han manifestado el efecto protector de la lactancia materna en relación con diabetes dependiente de insulina, linfomas, enfermedad inflamatoria intestinal y enfermedades alérgicas como asma y dermatitis.

### **Beneficios psicológicos**

Amamantar al niño favorece el apego del niño a su madre y el establecimiento del vínculo afectivo protector. Una lactancia bien establecida es una experiencia que la mayoría de las mujeres refiere como muy satisfactoria en todos los aspectos e incluso tienen sentimientos de pérdida cuando finaliza. Permite tener al niño en contacto físico estrecho, lo que según muchos estudios favorece en el futuro la independencia del niño al incrementarse su autoestima. Los niños en el regazo de la madre se sienten seguros y protegidos, lo cual favorece su desarrollo.

## **Ventajas para la madre que amamanta**

Los beneficios de la lactancia se extienden a la madre, pues las mujeres que amamantan pierden el peso ganado durante la gestación más rápidamente y es más difícil que tengan anemia después del parto. También, tienen menor riesgo de hipertensión y depresión posparto. La osteoporosis, así como el cáncer de mama y de ovario son menos frecuentes en mujeres que amamantan a sus hijos.

## **Impacto social y medioambiental**

Desde otro punto de vista, la leche materna es un alimento ecológico, pues no necesita fabricarse, envasarse ni transportarse, con lo que se ahorra energía y se evita contaminación del medio ambiente, por lo que es considerada un recurso natural renovable. Además, debido a la menor incidencia de enfermedades, los niños amamantados ocasionan menos gasto a sus familias y a la sociedad en medicamentos y utilización de servicios de salud.

## **La importancia de un buen comienzo**

Es fundamental que al niño o niña se le ofrezca el seno precozmente, si es posible en la primera media hora después del nacimiento, al cabo de la cual el recién nacido suele quedar adormecido unas horas. Durante este tiempo es recomendable que el niño permanezca junto a su madre, aunque no muestre interés por succionar y, que se estimule el contacto piel a piel entre ambos.

Según lo explicado, puede ofrecerse el pecho tan pronto como se observe que el niño está dispuesto a tomar (movimientos de la boca buscando el pezón, hociqueo...) y no solamente cuando llore, pues el llanto es un signo tardío de hambre.

Una vez que el niño está bien colocado, la madre puede estimularlo para que abra la boca rozando sus labios con el pezón y, a continuación desplazarlo suavemente hacia el pecho. El niño se prenderá más fácilmente si se le acerca desde abajo, dirigiendo el pezón hacia el tercio superior de su boca. La intención es que el niño introduzca en su boca tanto seno como sea posible y ponga su labio inferior alejado de la base del pezón.

Casi siempre es posible observar que queda más areola visible por encima del labio superior del niño que por debajo de su labio inferior, así como que la barbilla del niño toca el seno y sus labios están hacia afuera. De esta forma se asegura que los movimientos de succión y ordeño sean eficaces.

## ***¿Solo leche materna?***

Cualquier mujer puede ser capaz de alimentar a su hijo exclusivamente con su leche. La diferencia entre senos grandes o pequeños es la cantidad de grasa que contienen y no la cantidad de glándula productora de leche.

El principal estímulo que induce la producción de la leche es la succión del niño, por lo tanto cuantas más veces se agarra al seno de la madre y cuanto mejor se vacía este, más leche se produce. La cantidad se ajusta a lo que el niño toma y a las veces que vacía el pecho al día. La calidad también varía con las necesidades a lo largo del tiempo.

Durante los primeros días, la leche es más amarillenta (calostro) y contiene mayor cantidad de proteínas y sustancias antiinfecciosas. Posteriormente aparece la leche madura, cuyo aspecto puede parecer aguado, sobre todo al principio de la toma, pues esta tiene como función calmar la sed del niño. Esta leche es rica en proteínas y carbohidratos, y hacia el final de la misma va aumentando su contenido graso dándole saciedad y mayor aporte calórico.

Un recién nacido sano no necesita más líquidos que los que obtiene de la leche de su madre, por lo que no es necesario ni recomendable ofrecer soluciones azucaradas, bebidas de plantas o agua antes de ofrecer el seno por primera vez o entre una y otra alimentación.

### ***Duración y frecuencia de las tomas***

El tiempo necesario para completar una toma es diferente para cada niño o niña y cada madre y varía según la edad y de una toma a otra. Además, la composición de la leche no es igual al principio y al final de la toma, ni en los primeros días de vida o a los seis meses de vida extrauterina.

Tanto el número de tomas que el niño hace al día, como el tiempo que invierte en cada una es muy variable y por lo tanto no hay que establecer reglas fijas. Es mejor ofrecer el seno *según demanda*. Un niño puede desear tomar a los quince minutos de haber hecho una toma o, por el contrario, tardar más de cuatro horas en pedir la siguiente, aunque al principio, durante los primeros quince o veinte días de vida, es conveniente que el niño haga al menos ocho tomas en veinticuatro horas.

Tampoco es aconsejable que la madre o quienes la acompañan limiten la duración de cada toma. Lo ideal es que la toma dure hasta que el niño suelte espontáneamente el pecho.

### ***Otras recomendaciones***

La única higiene que necesita la madre en sus senos es la que se hace con la ducha diaria. Después de cada toma no es necesario lavar los pechos, tan solo secarlos. Posteriormente pueden usarse discos absorbentes o recipientes recolectores especiales.

La madre no necesita variar sus hábitos de comida o de bebida. Es posible que la madre tenga más sed, pero no es necesario beber a la fuerza. Solo en el caso de alergias maternas o cambios notorios en el sabor de la leche que el niño no tolere podría ser necesario suprimir algún alimento de la dieta de la madre.

En algunas ocasiones puede ser útil que la madre aprenda a extraerse la leche, bien para guardarla y que alguien alimente al niño cuando la madre no pueda hacerlo o bien para aliviar las molestias producidas por acúmulo excesivo de leche, evitando así que se produzca mastitis.

La extracción de la leche puede hacerse de forma manual o mediante un extractor. La leche materna puede conservarse en el refrigerador hasta por cinco días y congelada hasta por tres a seis meses. En caso de estar congelada se debe llevar a cabo la descongelación lentamente, pasándola al refrigerador y luego llevándola a temperatura ambiente al baño María, sin poner al fuego directamente, ni dejar hervir, ni utilizar microondas en el proceso, pues se alterara la composición de la leche.

Si la madre es fumadora, este es un buen momento para dejar de hacerlo. Si ello resulta imposible, es preferible fumar justo después de la toma y no hacerlo en la casa.

### **Lactancia en situaciones especiales**

En algunos casos el amamantamiento puede ser más difícil, pero nunca es imposible, bien porque el niño ya ha tomado biberones o ha usado chupo o pezoneras o a causa de algún problema específico de la madre o del niño, así: parto por cesárea, mastitis, enfermedad infectocontagiosa, prematuridad, embarazo gemelar o múltiple, labio leporino y síndrome de Down. En estos casos es conveniente consulta y asesoría precoz.

## **Lecturas recomendadas**

Arango A. Lactancia natural. En: Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El Niño Sano*. 3ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2005: 290-299.

Arango A. Amamantamiento. En: Gómez JF, Posada, Á., Ramírez, H. *Puericultura: El arte de la crianza*. Bogotá: Editorial Médica Panamericana; 2000: 93-96.

UNICEF. *Lactancia materna una práctica ambiental. Reseña histórica, 2004*. Disponible en (VIII-1-09): <http://www.unicef.org.co/Lactancia/historia.htm>