REVENF Revista Enfermería Actual en Costa Rica U.C.R

Revista Semestral Número 15 Setiembre 2008- Marzo 2009 **ISSN 1409-4568**

COMO CITAR ESTE ENSAYO

Vargas Bonilla Angie. **La lactancia materna y sus beneficios**. *Rev Enfermería Actual en Costa Rica [en línea]*.2008, No.15 [citado (fecha)]. Disponible World Wide Web: < http://www.revenf.ucr.ac.cr/lactanciabeneficios.pdf> ISSN 1409-4568

LA LACTANCIA MATERNA Y SUS BENEFICIOS[1]

Angie Vargas Bonilla[2]

INTRODUCCIÓN

El dar de mamar es considerado todo un arte. El conocimiento científico no es lo único necesario para que esta etapa resulte exitosa tanto para la madre como para el/la lactante. Para que la lactancia se lleve a cabo plenamente se requiere la mejor disposición por parte de la madre y un entorno adecuado para que el bebé sienta amor y ternura desde un principio.

En el presente ensayo se desarrollarán algunos aspectos esenciales respecto de la lactancia y cómo ésta produce grandes beneficios para la madre y su infante. A la primera parte del trabajo pertenece un esbozo acerca de los obstáculos –a la hora de amamantar- interpuestos por la cultura; en la segunda parte se presentan los beneficios que trae la lactancia tanto para la madre como para su hijo e hija.

[1] **Fecha de recepción**: Junio 2008 **Fecha de aceptación**: Agosto 2008

[2] Enfermera. Estudiante de la VII Generación de la Maestría en Enfermería Ginecológica, Obstétrica y Perinatal.Universidad de Costa Rica. Correo electrónico: angiecriv@hotmail.com

I Parte. Aspectos culturales generales que pueden interferir en el amamantamiento.

Producir leche materna involucra una parte física y una mental, esta última se refiere al deseo –expresado por la madre- de querer amamantar. La etapa del amamantamiento es considerada como una época de grandes satisfacciones personales, dado que es la madre quien promueve el crecimiento y el desarrollo de su hijo e hija, lo cual no se lograría si utiliza otras técnicas de alimentación.

La mujer, es capaz de alimentar a sus hijos y ningún prejuicio debería impedir la lactancia dado que todo pecho, sin importar su tamaño, forma, color o pezón, produce leche tras el parto y de esta manera asegura una alimentación sana, equilibrada y protectora para el recién nacido. La lactancia materna es un eje integrador en el cual confluyen una serie de aspectos sociales, políticos y culturales que hacen del acto mismo de amamantar una verdadera integración de todos los aspectos inherentes al ser humano.

El amamantamiento no es un reflejo, es un proceso de aprendizaje con un importante componente sociocultural que requiere el fomento por parte del personal de salud a cargo, dado que la lactancia ha pasado a ser una alternativa más -en cuanto a alimentación de infantes se refiere- debido a la introducción de leche de vaca industrializada. En la gestación, el cuerpo y la mente de la madre preparan la lactancia natural, igualmente, el neonato "normal" está preparado para succionar el pecho de la madre desde el mismo momento del nacimiento. El amamantar es un acto natural, de amor, insustituible en el desarrollo humano, sin embargo, existen situaciones especiales en la vida de la madre que dificultan la lactancia utilizando el seno materno: este es el momento en el que la madre acude a otros métodos artificiales.

Dar de mamar es el mejor regalo que puede darse a un infante. Dar el pecho ensancha el amor entre la madre y el hijo: el contacto con la piel suave y caliente de la madre produce tranquilidad y placer a ambos. La madre que lacta no deja nunca a su hijo desprotegido ni aún en las primeras horas del parto; esta es la mejor forma de estrechar su vínculo con él. La estimulación táctil y vestibular que el contacto corporal y la atención de la madre le proporcionan al niño en el proceso de amamantamiento son claramente importantes para las otras áreas del desarrollo, lo cual proporciona, además, una experiencia de aprendizaje directa basada en la interacción.

La madre debe poseer, además de buena salud, las características anatómicas y fisiológicas adecuadas para producir la leche para el niño y la niña, quien, a su vez, deberá de ser capaz de succionar vigorosamente el pezón de su madre para extraer la leche, puesto que será su alimento y nutrimento durante los primeros seis meses de vida.

En las décadas de los sesentas y setentas fue notable cierto abandono de la lactancia materna y, por ende, un aumento de la lactancia artificial. Como consecuencia las madres empezaron a desconfiar de sí mismas para realizar una actividad tan importante como dar del pecho a un lactante**”** (Posada, 1997: 393). Dichosamente, desde hace unos años, la lactancia natural ha recobrado su lugar como la mejor forma de

alimentación -para los infantes- en sus primeros meses de vida. A excepción de algunos casos, todas las madres están capacitadas para amamantar a sus hijos.

En nuestro medio poco desarrollado, con abundancia de problemas sanitarios y con una economía bastante pobre, es indispensable promover la alimentación infantil por medio del pecho materno. Entre lo recomendado por Jiménez, (s.f.) está:

a) **"Asimilar la importancia que tiene la lactancia materna para neutralizar la propaganda comercial que favorece a las leches artificiales.**
b) **Transmitir a otros individuos las numerosas e insustituibles ventajas que tiene la leche humana sobre las leches artificiales.**
c) **Estudiar, comprender y ser capaz de explicar las funciones de las glándulas mamarias de la mujer.**
d) **Estar siempre en capacidad de resolver problemas relacionados con la lactancia y sus consecuencias.**
e) **Promover la lactancia materna en las maternidades, eliminando los biberones si así lo aconseja el caso, y mantener el recién nacido junto a su madre el mayor tiempo posible". (pág. 41)**

El mundo en que vivimos, obsesionado por los mandatos de la globalización y el libre mercado en una sociedad de consumo, está en riesgo de perder la continuidad de prácticas tradicionales como la lactancia natural, al promocionar productos sucedáneos de la leche materna y el uso exagerado del biberón.

El uso de otras leches va en desmedro de la lactancia materna, la cual es indispensable hasta, por lo menos, cumplidos los seis meses, luego puede ser parte de la alimentación complementaria. La baja producción de leche materna está relacionada con la alimentación de la madre, situación que es agravada en sectores pobres de la población, ante esta realidad muchas madres deciden utilizar sustitutos de la leche materna.

Por lo anterior, la introducción -en el mercado-de formulas lácteas industrializadas y de chupones ha tenido un impacto negativo sobre la lactancia materna. Las madres y la sociedad en general, incluido el personal de salud, a pesar de conocer las grandes ventajas del amamantamiento, con frecuencia no lo practican, lo abandonan ante la más leve dificultad, es decir, pareciera no existir un verdadero compromiso con el amamantamiento.

La lactancia artificial se ha interpretado como un paso más hacia la liberación de la mujer. Sin embargo, científicamente, está demostrado que la leche materna es el alimento natural, el más completo y el que mejor se adapta a las necesidades nutricionales del recién nacido y el lactante. Además de estas ventajas biológicas, la lactancia materna permite desarrollar una íntima relación afectiva entre la madre y su hijo e hija. La madre debe aceptar que el amamantamiento es un acto natural, deseable, el apoyo de su pareja y familia es un aliciente de peso en esta etapa.

Las realidades socio-culturales son dinámicas y están en permanente cambio. El problema se presenta, como en el caso de la lactancia materna, cuando algunos sectores se empeñan en desestimar esa práctica y fomentan un proceso que lleva a las madres y las familias a "desaprender" ese conocimiento que han adquirido de generación en generación. De ahí la necesidad de seguir brindando información sobre este tema, para que ambos, madre e infante, puedan

disfrutar de este extraordinario beneficio natural.

II Parte. Beneficios de la lactancia materna.

Para los infantes.

El alimento ideal que debe recibir el recién nacido es la leche materna, puesto que contiene todos los requerimientos nutricionales para su adecuado crecimiento y desarrollo, tiene; además, componentes inmunológicos que lo protegen de las enfermedades más comunes en esta edad y estimula el vínculo madre-hijo e hija. Se ha comprobado, con el correr del tiempo, que los bebés alimentados con leche materna, dado que no existe una leche mejor para el bebé que la de la madre, tienen mayores beneficios respecto de los alimentados con leche de fórmula.

Los niños amamantados presentan menor morbilidad y mortalidad porque, aparte de poseer numerosos factores anti infecciosos específicos e inespecíficos, contribuye con una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada; entre otras ventajas prácticas están el no necesitar preparación y el tener siempre la temperatura adecuada.

La leche materna es la alimentación más completa para los niños y niñas: tiene la composición ideal pues aporta cantidades proporcionadas de agua, azúcares, grasa y proteínas que el bebé precisa para un crecimiento y el desarrollo óptimo; al mismo tiempo evita una ganancia excesiva de peso, por tanto previene la obesidad -en edades posteriores- y múltiples enfermedades relacionadas con el uso de fórmulas artificiales y, por supuesto, con el uso del biberón.

Un aspecto muy importante sobre el uso del biberón es lo que amplia Aguilar (2005):

> **“ La alimentación con biberón daña el medio ambiente, deteriora el recurso más importante del planeta, que es el hombre, ya que le causa alergias, asma, diarreas, anemia, HTA, diabetes, arteriosclerosis, cataratas, obesidad, desnutrición, por mala disolución, etc. Las enfermedades atribuibles a la alimentación artificial en Estados Unidos de América, cuestan 291 millones de dólares anuales por diarrea infantil, 222 millones de dólares por virus respiratorios, 600 millones por otitis media y entre 10 millones y 125 millones de dólares por DM Insulinodependiente”.** (p.557)

El anterior fragmento corrobora la importancia de que el infante sea alimentado con leche materna. Según la revisión del American Collage of Obstetricians and Gynecologists (2002) "…ofrece nutrimentos, factores inmunológicos y propiedades antibacterianas específicos para la especie y la edad, así como factores que actúan como señales biológicas para promover el crecimiento y la diferenciación celulares." (Leveno 2003: 325).

Muchos son los beneficios de la lactancia materna y, conforme pasan los años, se descubren nuevas ventajas. Fueron ya mencionados -entre sus beneficios más evidentes- la relación afectiva madre hijo y la protección ante infecciones en virtud de los anticuerpos y otras sustancias que se excretan por vía de la leche materna, lo cual disminuye el riesgo de los cuadros diarreicos y de otras infecciones (Jiménez, s.f.: 47). La leche materna

tiene propiedades especiales que supera, sin lugar a dudas, a los productos preparados comercialmente. La leche materna no sólo proporciona protección inmunológica sino que contiene toda un gama de nutrientes necesarios para el desarrollo del niño y la niña. La lactancia natural es un cimiento en el desarrollo de la personalidad y proporciona beneficios psicológicos, ventajas prácticas, económicas, inmunológicas y anti infecciosas, fisiológicas y nutricionales (Posada, 1997). Las principales ventajas de la lactancia natural son psicológicas, dado que se estrechan los lazos entre la madre y el infante, relación que corresponde a un vínculo primario, el cual es considerado la base de otros que se van forjando a lo largo de la vida.

Beneficios psicológicos para el niño, la niña y la madre.

Aunque la unión entre madre e hijo es continua, las primeras horas de vida del bebé son verdaderamente importantes. Por tal razón, de la iniciación precoz de la lactancia nace una experiencia singular de vinculación afectiva para la madre y su bebé, ya que estimula la mayoría de los sentidos y el íntimo contacto corporal permite al bebé reconocer el olor de su madre, los efectos positivos que se obtienen perduran durante la vida.

Las primeras semanas de vida del niño y la niña son de suma importancia para el desarrollo emocional del bebé. Los que no reciben abrazos ni caricias se les está reprimiendo su futura capacidad para amar y confiar. Si sus necesidades de alimento y comodidad se satisfacen con amor, cariño, ternura y placer, éstos aprenden a formar su primer afecto importante (Donna 1983:79). Desde muy pequeños los bebés comienzan a fijar la mirada en su madre y se calman cuando está entre sus brazos. La madre es totalmente correspondida a través de las miradas, los susurros y las sonrisas. La distancia que hay entre ambos es la idónea para que el niño pueda enfocar la visión y mirar a su madre, olerla, saborear el alimento, escuchar sus palabras y contactar su piel con la de ella, de forma que utilice todos los sentidos durante el amamantamiento.

El bebé, cuando toma el pecho de su madre, no sólo recibe el alimento ideal para su crecimiento sino que también, mediante la unión de los dos cuerpos, recibe calor, estimulación táctil, visual, olfativa, gustativa y oral. El contacto físico de la madre con el recién nacido le ayuda a éste a sentirse más seguro. Al nacer, ellos y ellas pierden la seguridad que les genera el interior del cuerpo materno y, en consecuencia, se establece un vínculo con la madre, luego, mediante este vínculo se crea un segundo contacto, con el padre, llamado vínculo primario, considerado la base de todas las demás relaciones que se establecen en la vida y en la construcción de las metas futuras. La lactancia natural facilita la construcción sólida de este vínculo ya que, durante la toma, la madre acaricia al infante le habla, le canta, le sonríe y poco a poco el bebé empieza a corresponderle.

La lactancia materna va más allá del ofrecer alimento, puesto que se presupone que existe una relación de amor y afecto. La mujer que no amamanta a su hijo también crea una relación afectiva intensa, sin ninguna duda, pero no existe el contacto físico tan íntimo producido por vía del amamantamiento. El mejor regalo que puede recibir un bebé es ser amamantado; la calidez y suavidad

obtenida al contactar la piel de la madre es indescriptible e invaluable.

Por su parte, la madre no está exenta de beneficios al amamantar: la confianza que esta tarea le genera aumenta su autoestima y la percepción que tienen acerca de sí. (Becchi 2007: 01).

Dar el pecho también se puede hacer de forma automática, sin prestar atención. Por ejemplo, hay madres que mantienen una conversación telefónica mientras el niño y la niña toma el pecho y realmente es una pena no descubrir el placer que supone amamantar con dedicación y sensibilidad. La lactancia abre muchos canales de comunicación porque alimentar al niño o la niña no es solamente darle la cantidad de alimento que el organismo necesita para vivir, por el contrario, es una experiencia que brinda algo más que la saciedad del apetito. Los latidos de la madre tienen un efecto tranquilizador sobre el infante; la estimulación con caricias y palabras tiernas hacen del amamantamiento un momento realmente importante para madre e hijo e hija.

Existen muchos beneficios relacionados con la lactancia materna no sólo en el desarrollo emocional y físico del bebé sino también en la salud de la madre.

Beneficios para la madre.

Los beneficios de la lactancia materna también son extensivos a la madre. Las mujeres que amamantan pierden el peso ganado durante el embarazo más rápidamente y es más difícil que padezcan anemia tras el parto, inclusive tienen menos riesgo de hipertensión y depresión postparto.

Además de los beneficios para la salud hay gran cantidad de beneficios psicológicos que produce la lactancia materna, entre los que se destacan están los siguientes:

> **"• Se favorece el vínculo afectivo madre-hijo.**
>
> **• Menor probabilidad de depresión posparto porque la lactancia produce una mayor sensación de bienestar en la madre y mejora su autoestima.**
>
> **• Los bebés que toman pecho desarrollan una personalidad segura e independiente.**
>
> **• La lactancia permite tranquilizar y dar consuelo al bebé, en cualquier momento.**
>
> **• Cuando un hijo está enfermo, amamantarlo supone un gran consuelo para ambos." (p.p. 02-03).**

Las madres que amamantan pueden tener más confianza en sí mismas y mayor unión con su hijo e hija. El amamantar exige que las madres dediquen algún tiempo de tranquilidad para ella mismas; también, la madre que amanta tiene menos posibilidades de padecer cáncer de mama y de ovario, y se acelera la involución uterina lo cual produce una pérdida de sangre menor. (Froes s.f.)

Otros beneficios -para la madre- citados por Castellón (s.f.) son:

Recuperación del útero: Al succionar el pezón, inmediatamente después del parto, se produce una liberación de oxitocina en la madre. Esta hormona favorece el desprendimiento de la placenta y provoca no sólo que el útero recobre su tamaño natural no que haya una menor pérdida de sangre posterior al parto.

Mejoría de anemia: La disminución del sangrado reduce los efectos de la anemia. La lactancia inhibe la ovulación durante varios meses y, esta ausencia de menstruación, contribuye con un importante ahorro de hierro.

Cáncer de mama y ovario: Existen amplios estudios que constatan un menor riesgo de padecer cáncer de mama y ovario

Pérdida de peso: La producción de leche supone un gasto energético, mientras se mantiene la lactancia se irán consumiendo las reservas que la madre ha ido acumulando durante la gestación.

Menos riesgo de aparición de Osteoporosis: El metabolismo cálcico se acelera durante la lactancia y se movilizan los depósitos óseos, este aumento de calcio en la sangre se utiliza para la producción de leche; para contrarrestar la pérdida de calcio se produce un aumento de la absorción de este mineral y, a largo plazo, las mujeres que dan pecho ven disminuidas las probabilidades de sufrir fracturas de cadera y columna en la menopausia.

Otros beneficios para la madre.

La leche materna siempre está dispuesta. Se encuentra limpia y en las mejores condiciones de frescura, es el mejor envase dado que no hay que esterilizarlo, transportarlo aparte, ni prepararlo. Además está siempre a la temperatura ideal y con la composición ideal para cada momento del día.

Otro aspecto importante, que no se puede pasar por alto, está relacionado con la economía del hogar pues la madre no tiene que comprar leche ni prepararla, es decir, puede invertir más tiempo para pasarlo con su bebé.

En los países más ricos, el desarrollo de la leche artificial, las mejoras sanitarias, y los progresos en la prevención de enfermedades han originado una subestimación de la lactancia materna dejando de lado los riesgos que supone el abandono de esta práctica natural indispensable en el desarrollo del ser humano.

Los beneficios, a corto y largo plazo, para la madre que amamanta son muchos y valiosos. Algo que es bien difícil de medir, y es otro beneficio, es la felicidad y tranquilidad que parece rodear a la pareja cuya madre amamanta.

Si bien es cierto, al principio aparecen problemas, éstos pueden solucionarse con ayuda pertinente. Realmente, pocas personas desconocen los beneficios de la lactancia para los bebés, pero los innumerables beneficios para las madres son a menudo ignorados y hasta desconocidos. Desde el efecto de la oxitocina en el útero hasta la ganancia en calidez emocional, la lactancia da a la madre muchas razones para sentirse a gusto con su decisión. (Dermer, s.f.)

La lactancia materna es un acto natural, insustituible e indispensable para el desarrollo humano. Sus beneficios, tanto para la madre como para el bebé, son innegables y por tal razón es una práctica que debe fomentarse con mucha más fuerza.

CONCLUSIONES

- Una lactancia exitosa, es beneficiosa para el niño, la madre y la familia. Para lograr ese éxito requiere, desde las

etapas preconcepcional y prenatal, una buena información basada en principios fisiológicos y en el deseo de la familia de apoyar este acto de amor; asimismo, el seguimiento durante el amamantamiento permitirá solucionar las diferentes situaciones que puedan presentarse.

- La lactancia materna debe ser valorizada por sus amplios efectos en la niñez. La perspectiva simplista, que sólo toma en cuenta el factor nutricional, debe ser enriquecida con otros enfoques que valoren el amamantamiento y le devuelvan esa posición privilegiada en cuanto a su contribución con el desarrollo de los infantes.

- Las principales ventajas de la lactancia natural son psicológicas, dado que se refuerza la estrecha unión entre el niño y la madre y se facilita la construcción del vínculo afectivo primario, base de los demás vínculos que se establecen en la vida.

- Para una lactancia natural exitosa se necesita que la madre realmente haya optado por esta decisión y que sea apoyada tanto por sus familia más cercana como por el sector salud

- Es importante que existan programas nacionales de promoción, protección y apoyo a la lactancia materna, tanto en el nivel público como privado, con el fin de que este importante acto de amor siga siendo fomentado.

- La información adecuada es la base del éxito al amamantar: ya sea al aplicar la técnica correcta para hacerlo o al construir la confianza de la madre para realizar tal tarea.

- Los profesionales del área de Enfermería debemos educar la población que recibe nuestros servicios nuestros servicios, acerca de la importancia del amamantamiento y de los grandes beneficios que tiene para la madre y el bebé, ya que -en variadas ocasiones- es la única información con la que cuenta la madre, máxime que algunas de ellas no asisten a control prenatal.

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, María José (2005) **Lactancia Materna**. Madrid: Elsevier

Becchi, L. (2007). **Porque Importa Darle Leche Materna.** [Sitio en Internet]. (Revisado 30 mayo). Disponible en: http://www.zonapediatrica.com

Castellón, M. (s.f) **Beneficios de la Lactancia Materna.** [Sitio en Internet]. (Revisado 15 julio). Disponible en http://www.uji.es/bin/serveis/prev/prodserv/salut/blactmat.pdf

Chavéz, R (2003). **Neurodesarrollo Neonatal e Infantil**. México D.F.: Panamericana.

Deacon J, O Neill, et all (2001). **Cuidados Intensivos de Enfermería en Neonatos**. México D.F.: Mc Graw Hill.

Dermer, A (sf) **Los beneficios de la lactancia para las madres, uno de los secretos mejor guardados** [Sitio en Internet]. (Revisado 15 julio). Disponible en http://encolombia.com/medicina/pediatria/pedi37302-liga.htm

Donna , Rodger Ewy (1983) **Cómo prepararse para amamantar a su bebé**. México D.F.: Diana

Froes, B (s.f) **Beneficios de la leche materna.** [Sitio en Internet]. (Revisado 15 julio). Disponible en http://www.planetamama.com.ar/view_nota.php?id_nota=707

Jiménez E, et all (s.f). **Entre Madres e Hijos**. Fundación para el desarrollo Hospital NacionaL de Niños. San José: Fundación

Martínez, L. (s.f). **La Lactancia Materna.** [Sitio en Internet]. (Revisado 30 mayo). Disponible en http://encolombia.com/embarazo_pediatria33-1.htm

Posada A, et all (1997). **El Niño Sano**. Universidad de Antioquia: Editorial de la Universidad.

Leveno, Cunningham, et all (2003). **Williams Manual Obstetricia**. México D.F.: Mc Graw Hill