

Lactancia materna: mucho más que alimentación¹

Palabras claves: Lactancia materna, alimentación exclusiva, neonato y leche.

La lactancia materna es la piedra angular del desarrollo integral del ser humano en la primera infancia. Es nutricionalmente completa y beneficiosa tanto para la madre como para el neonato, a corto, mediano y largo plazo. Es por ello, que se han desarrollado diversos estudios donde se comprueba las ventajas en los niños que han recibido leche materna, además del vínculo emocional y el fortalecimiento de la relación madre-hijo que este acto conlleva. Una buena nutrición en la primera infancia permite que tengan un buen desarrollo cognitivo, físico y emocional.

La alimentación del neonato en sus dos primeros bimestres de vida se basa principalmente en leche materna, luego se añade la alimentación complementaria con los principales grupos alimenticios que fortalecen y crean la reserva de vitaminas y nutrientes esenciales para el crecimiento, desarrollo y maduración normal. La OMS estima que el niño sano de 3 meses de edad necesita aproximadamente 850 ml de leche al día, y que el lactante de 5 a 6 meses necesita más de 1100 ml de leche al día. También, precisa de 115 a 120 kcal/kg/día respectivamente, para cubrir necesidades energéticas (1).

Esta fuente principal de alimentación en la primera infancia, muestra grandes diferencias en el grupo de niños que la recibieron el tiempo recomendado (6 meses) en relación con aquellos que tuvieron lactancia materna no exclusiva. Según investigaciones un 36% presentaban un crecimiento inapropiado, en relación con el peso para la edad en menores de 6 meses de sexo femenino con lactancia materna exclusiva; 82% se encuentran en rangos de normalidad; las niñas que no reciben lactancia materna exclusiva presentan una incidencia del 51% por debajo de lo normal (2).

El retraso en el desarrollo no es la única consecuencia de la ausencia de la lactancia materna. Lo anterior se ve reflejado en el aumento de casos de otitis

¹ Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por Dr. Javier Herrera Cardozo.

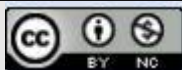


media aguda, infecciones respiratorias, episodios de diarrea. A pesar de ello, no se tiene una evidencia clara de la protección en contra de desórdenes alérgicos como eczemas, alergia a comidas o rinitis alérgica, ni en relación con el asma. No obstante, algunas de las consecuencias que acarrearán a la madre son una mayor inversión de tiempo en su bebé, a su vez es doloroso y puede ocasionar problemas de salud a largo plazo. Asimismo, debe cuidar su dieta, evitar el consumo de pescados con mercurio, alcohol, tabaco, comidas irritantes y el exceso de cafeína durante el tiempo de lactancia (3).

La alimentación con biberón y leches de fórmula, demostró muchas más desventajas que la alimentación con leche materna, ya que en niños en los que su alimentación exclusiva fue por este medio, se observó que tenían diversas complicaciones de salud como alteración del desarrollo de la cavidad oral. Así mismo, aumento de la respiración bucal, disfunción masticatoria; fuertes alteraciones en el microbiota intestinal, a su vez, alteración de la termorregulación y oxigenación, pero, sobre todo, retardos en su desarrollo cognitivo (4).

Por tal razón, la lactancia materna no es solo nutrición, también, fortalece ese vínculo entre el niño y la madre, disminuyendo a largo plazo las probabilidades de maltrato infantil causado por la ausencia del desarrollo de dicho lazo (5). Se tiene conocimiento de ese apego desde hace más de cuatro décadas, donde psicólogos hicieron el paralelo con un cordero recién nacido, el cual sí era separado de su madre horas después del alumbramiento (6). Este no iba a ser reconocido como hijo, la madre se negaba a amantarlo o incluso llegaba a agredirlo. Tanto en el ejemplo anterior como en humanos, se ha evidenciado que en las primeras seis horas de relación se desarrolla el periodo sensitivo, el cual es fundamental para el desarrollo integral del ser humano.

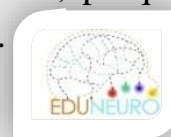
En esa primera interacción entre el recién nacido y la madre ocurre una cascada de reacciones. En el primer momento el contacto visual incita al contacto físico donde el roce de la piel desata neurotransmisores de placer; el neonato reconoce la voz de su madre y reacciona al estímulo moviendo su cuerpecito y dando a entender que su atención está plenamente puesta en ese íntimo momento. El llanto del niño erecta los pezones maternos y estimula a las



hormonas prolactina y oxitocina, lo que lleva a la madre por instinto a frotar el pezón por la boca del bebé, así pues, brotan las primeras gotas de leche repletas de anticuerpos que protegen al neonato de las infecciones y bacterias que pueden llegar a ser adquiridas por la piel de la madre (6).

Sí bien, los beneficios de la lactancia materna son muy amplios y se conoce de sus consecuencias desde hace décadas, aun así, en muchos países no se tiene consideración con las lactantes. Evidencia de lo anterior, la ausencia de políticas de salud pública que acojan a las madres en este importante proceso de la vida de su pequeño. Esta es una de las principales causas del incremento de la lactancia con leches de fórmula repletas de azúcar sin aporte nutricional considerable para el buen desarrollo de los niños en la primera infancia (7).

Podemos concluir que la Lactancia Materna es de suma importancia para el desarrollo integral de los niños en sus primeros meses de vida. Prueba de lo anterior, la disminución considerable de enfermedades respiratorias, digestivas, cognitivas, gracias al fortalecimiento del sistema inmune que esta conlleva. Por otra parte, es beneficioso para la madre en la prevención de cáncer de mamá, método de planificación familiar y el fortalecimiento del vínculo con su bebé. Del mismo modo, es la mejor manera de alimentación para el neonato, porque es económicamente más rentable. Lo anterior, es una fuerte evidencia de lo importante que es en la prevención de futuras enfermedades y lo fundamental que debe ser para los distintos gobiernos implementar políticas de promoción que garanticen los derechos tanto de la lactante como del bebé, porque en definitiva la lactancia materna es mucho más que alimentación.



Camila Andrea Solarte Ibáñez

Medicina

Correo: camilasoib@unisabana.edu.co



Referencias

1. Peraza J. Lactancia materna y desarrollo psicomotor. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2000 Ago [citado 2022 Sep 20] ; 16(4): 402-405. Disponible en: <https://bit.ly/3CKimPk>
2. Jiménez M. R, Aranda E, Aliaga P, Alípaz A, López N, et al . Beneficios nutricionales de la lactancia materna en menores de 6 meses. Rev. Méd. La Paz [Internet]. 2011 [citado 2022 Sep. 13] Disponible en: <https://bit.ly/3Vpzb9B>
3. Asociación Mundial de Educadores Infantiles, Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles AMEI-WAECI. El desarrollo de la inteligencia en la primera infancia. Editorial Brujas; 2019.
4. Álvarez M, Orozco N, Moreno A, et al. Factores que influyeron en el abandono precoz de la lactancia materna en lactantes de un Grupo Básico de Trabajo. Rev. Med.Electrón. [Internet]. 2017 Agosto [citado el 29 de agosto de 2022]; 39(4):884-893. Disponible en: <https://bit.ly/3Cj2lOB>
5. Morales S, Colmenares M, Cruz-Licea V, et al. Recordemos lo importante que es la lactancia en México. Rev. Fac. Med. (Méx.) [Internet]. 2022 abril [citado el 29 de agosto de 2022]; 65(2):9-25. Disponible en: <https://bit.ly/3yoqLW3>
6. Pinto F. Apego y lactancia natural. Revista Chilena Pediatría [Internet]. 2007 octubre [citado el 29 de agosto de 2022];78(1):96-102. Disponible en: <https://bit.ly/3SIQkZS>
7. Brahm P, Valdés V. Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. Rev. chile. Pediatría. [citado el 29 de agosto de 2022] [Internet]. 2017; 88(1): 07-14. Disponible en: <https://bit.ly/3SGyarI>

