TIPS SALUDABLES

Leche materna: El mejor alimento para los primeros seis meses de vida

Mariana Getsemaní Pérez Landeros*, Gabriela Lizbeth Jiménez Flores*, Rebeca Monroy Torres**

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños. Combinada con la alimentación complementaria, la lactancia materna óptima previene la malnutrición y puede salvar la vida a cerca de un millón de niños y niñas (OMS, 2014).

Palabras clave:
Lactancia materna exclusiva, obesidad, leche de fórmula, crecimiento.

Se conoce que la lactancia materna es la forma ideal de aportar al recién nacido los nutrimentos que necesitan en los primeros seis meses de vida, para un crecimiento y desarrollo saludables. Además de favorecer el vínculo entre la madre y el bebé, al brindarle amor, seguridad y compañía. La Organización Mundial de la Salud, recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida o incluso prolongarla por dos años más si la madre y el niño lo desean, aunque es poco frecuente que se continúe hasta este periodo. La lactancia materna exclusiva es durante seis meses, continuando con el inicio la alimentación complementaria, donde se ofrecen otros alimentos al niño o niña acorde a su edad, diferentes a la leche materna. La leche materna es el primer alimento natural de los niños, proporciona la energía y los nutrimentos necesarios durante sus primeros meses de vida e incluso, sigue aportando al menos la mitad de sus requerimientos nutrimentales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio en el segundo año de vida.

A pesar de ello, las estadísticas internacionales y para México, no son nada alentadoras. A nivel mundial, menos del 40% de los lactantes menores de seis meses reciben leche materna como alimentación exclusiva. Para México, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012), sólo un 13% de los menores de un año, reciben lactancia exclusiva, término que define que el bebé debe recibir sólo leche matera durante al menos seis meses sin ningún alimento o agua. Pero se conoce un incremento en el porcentaje de niños que reciben innecesariamente agua, líquido presente

* Residentes de primer año de Pediatría, hospital General Regional de León.
** Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria. Departamento de Medicina y Nutrición. División de Ciencias de la Salud. Campus León. Correo electrónico: rmonroy79@gmail.com

en la leche materna también, por lo que no es necesario ofrecer más agua. Es importante señalar, que si un bebé recibe agua en vez de una toma de leche materna, perdemos una dosis de un alimentos que le aporte además de agua, los nutrimentos necesarios que requiere el bebé.

Respecto a las principales razones por las que las madres argumentan no haber amamantado a sus hijos se orientan hacia el desconocimiento y poco apoyo para iniciar y continuar la lactancia. Por lo que de no ofrecer leche materna, queda la opción de ofrecer la leche de fórmula. A continuación se mencionan algunos de los principales motivos por los que las madres decidieron optar por el uso de las fórmulas lácteas en México (ENSANUT 2012):

· El 37% refirió no haber tenido leche.

· El 13% presentó alguna enfermedad que le impedía la lactancia.

· Un 11% porque el bebé no aceptó la leche.

· El 2.3% presentaba algún problema físico (pezón, labio del bebé).

· Un 1.6% por conservar la figura materna; 1.3% debido al trabajo; 0.4% porque el papá del bebé no quiso que se le amamantara; 0.39% porque se inició fórmula en el hospital y 0.29% por iniciar anticonceptivos.

Varios profesionales de la salud (Nutriólogos, médicos, enfermeras, trabajadores sociales), están interesados en incrementar las cifras de niños que reciben lactancia materna, sobre todo exclusiva, así como de romper los mitos que existen en torno a ella y que de esta manera mayor cantidad de pequeños se beneficien de sus nutrimentos. Por ejemplo, un mito sobre la lactancia materna, son que no hidrata a un bebé por lo que se requiere ofrecer agua, aspecto que ya fue aclarado en párrafos anteriores.

Las ventajas de este alimento no sólo son para los bebés, si no para la pareja y a toda su familia; a continuación se mencionarán algunos de los beneficios de la lactancia materna.

Para el bebé:

· Aporta todos los nutrimentos necesarios.

· Es inocua (libre de microorganismos patógenos) y no requiere hervirse.

· Los niños amamantados con leche materna presentan menor mortalidad, incluido el síndrome de muerte súbita.

· Presentan los bebés, menor frecuencia y gravedad de morbilidad por diarreas, infecciones respiratorias y dermatitis.

· Los niños amamantados presentan y desarrollan un mayor coeficiente intelectual, menos riesgo de diabetes, obesidad, asma y leucemia.

Para la madre:

· Ayuda a recuperar el peso después del parto.

· Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, cáncer de mama y cáncer de ovario.

· Disminuye el riesgo de anemia.

· Supresión de la ovulación durante los primeros seis meses postparto, siempre y cuando sea lactancia exclusiva y de cualquier forma deberá consultarlo con su médico de cabecera.

Para la familia (padre, madre):

· Ahorros sustanciales por no necesitar comprar lácteos de fórmula.

· Menor gasto en consultas médicas y medicamentos.

· Menor ausentismo laboral materno.

· Menos gastos hospitalarios.

· Niños sanos y dotados de las capacidades intelectuales.

Como mencionamos anteriormente, los beneficios que ofrece la leche materna para los niños en sus primeros meses de vida son importantes, la leche de fórmula es otro recurso de alimentación que en los últimos años se usa con mayor frecuencia a pesar de que no aporta los nutrimentos como el de la leche materna, ya que no existe sustituto como tal. Por ejemplo, las diferencias entre la leche materna y una leche de fórmula son las siguientes.

Leche materna

Por su especial composición la leche materna no puede ser reemplazada completamente por otra leche, ya que contiene componentes exclusivos para el desarrollo del bebé.

Leche de fórmula

Con ella se pretende reemplazar a la leche materna en la alimentación del bebé; sin embargo sus componentes no contienen los requerimientos necesarios, ni se absorben de manera completa.

Grasas		
Es rica en omega 3, nutrimento necesario para el desarrollo del cerebro de los pequeños. Sus contenido de grasa y tipo, es adecuada a las necesidades del recién nacido y su sistema gastrointestinal.	Entre los componentes más importantes de la leche materna están la grasa y la cantidad de nutrimentos que permiten que su cerebro se desarrolle adecuadamente, al igual que otros órganos.	La leche de fórmula generalmente no contiene omega 3 y la grasa que proporciona no se suele aprovechar en su totalidad.
Proteínas		
La leche materna tiene un suero que es fácil de digerir. Cuenta con lactoferrina que beneficia en la salud intestinal; también contiene lisozima (un potente antimicrobiano) y proteínas que permiten inducir el sueño.	La leche materna tiene un suero que es fácil de digerir. Cuenta con lactoferrina que beneficia en la salud intestinal; también contiene lisozima (un potente antimicrobiano) y proteínas que permiten inducir el sueño.	
Vitaminas		
La leche materna contiene vitaminas A, C, D y E	Los nutrimentos y vitaminas, son adicionados no se encuentra de forma natural y por más que se busque asemejarse a la leche materna, no cuenta con todos los factores de protección.	
Minerales y oligoelementos (nutrimentos inorgánicos)		
La leche materna contiene zinc, calcio, fósforo, cobre, selenio, flúor y magnesio.	Al igual que las vitaminas , estos se suelen adicionar, como selenio, cinc, hierro, etc.	

En ocasiones la lactancia materna se interrumpe por motivos no justificados como el que bebé presenta cólicos y sin indagar la causa, se suele preferir sugerir a la madre del bebé suspender la leche materna, cuando se podría solucionar apoyando y tranquilizando a la madre del bebé. En la práctica son muy pocas las situaciones que la contraindican, entre estas se incluyen padecimientos que afectan a los niños como son la galactosemia, malabsorción congénita de glucosa-galactosa y la deficiencia primaria de la lactasa. Otras que involucran a la madre como la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) o el virus linfotrópico humano de células T. Medicamentos como los antineoplásicos (se utilizan para el tratamiento del cáncer), drogas de abuso social, la fenindiona (anticoagulante), amiodarona y derivados del yoduro son contraindicaciones absolutas para la lactancia materna.

La lactancia materna es el mejor alimento para el bebé, frente a otras alternativas, la que ofrece al bebé los nutrimentos necesarios, un desarrollo físico y social adecuado así como protección frente a problemas de salud. Los beneficios que aporta tienen bases científicas sólidas, mayores a otras formas de alimentación, pese a ello la frecuencia de inicio y duración de la lactancia materna es baja y disminuye cada año. La disminución es un problema de salud pública importante, que exige que se mejoren las medidas de promoción, así como el apoyo a madres y familias que desconoce las técnicas adecuadas y dar un seguimiento constante para detectar problemas que pudieran ocasionar el abandono de la lactancia y la introducción de sucedáneos.

Es trascendental hacer conciencia entre la población y el personal de salud sobre la importancia de la leche materna, así como de los riesgos que trae la supresión de la misma, tanto como para el lactante, la madre y la sociedad. Es por ello que invitamos a la población a dar a conocer a las madres de familia sobre los beneficios de la alimentación y a que acudan a las unidades de salud para recibir asesoramiento en caso de necesitarlo, a través de organizaciones de la sociedad civil que presenten estos programas de apoyo a la lactancia, como la Liga de la Leche, es una organización internacional dedicada a la promoción de la lactancia materna mediante el apoyo mutuo entre madres (ver sitio: http://www.llli.org/mexico.html) o los programas hospitales amigos del niño y de la madre.

Finalmente, esperamos que esta información te resulte útil de práctica para emprender acciones de fomento de la lactancia materna por todos los beneficios ya mencionados.

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud (OMS). *Breastfeeding*. Recuperado en marzo de 2015 de www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). *Deterioro de la lactancia materna: dejar las fórmulas y apegarse a lo básico*. Recuperado en marzo de 2015 de http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/DeterioroPracLactancia.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). *Lactancia materna*. Recuperado en marzo de 2015 de www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24824.html

Lozano, M. J. *Lactancia materna*. Recuperado en marzo de 2015 de www.aeped.es/sites/default/files/documentos/lm.pdf