

4. ECONOMÍA Y POLÍTICA

LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA Y LOS BENEFICIOS AL RECIÉN NACIDO, LA MADRE Y EL MEDIO AMBIENTE

“Puede que la lactancia no sea la mejor opción para todas las madres, pero es la mejor opción para todos los bebés” (Lavinia Belli, de La Liga de la Leche de Noruega).

PLN. Gabriela de Jesús Samaniego Góngora¹, Dra.Rebeca Monroy Torres²

¹Pasante del servicio social profesional dentro del Programa Rotatorio de Estancias y prácticas profesionales (PREPP), ²Profesora de la Universidad de Guanajuato y Fundadora del OUSANEG.

Contacto: Departamento de Medicina y Nutrición, división de ciencias de la salud, campus león, universidad de Guanajuato. 20 de enero 929, 37000 león de los Aldama, Guanajuato, México.

Correo electrónico.- gabriela_sg08@hotmail.com, ousaneg@gmail.com

Palabras clave: Lactancia materna, seguridad alimentaria, crecimiento, nutrición

La lactancia materna es considerada un acto natural y fisiológicamente adecuado para la alimentación del recién nacido a través de la leche que viene del seno materno para así obtener el alimento más adecuado para su desarrollo. El contenido de la leche materna es el óptimo debido a que el sistema gastrointestinal del bebe aún no se encuentra completamente desarrollado y la leche materna contiene la cantidad justa de nutrimentos que él bebe necesita, además de que la leche se adapta a las necesidades fisiológicas del bebe conforme va creciendo, además de que la leche materna cambia su composición de forma funcional para el máximo aprovechamiento del bebe. La leche materna es el primer alimento para todos los lactantes, de la cual obtienen toda la energía y nutrimentos que necesitan, motivo por el que se recomienda ofrecer la leche materna los primeros seis meses de vida de forma exclusiva sin necesidad de dar agua o probaditas de otros alimentos. La leche materna está compuesta principalmente de agua en un 88%, contiene 0.9 g/100mL de proteína, hidratos de carbono en forma de lactosa en una concentración de 7g/mL, además de más de 50 tipos de oligosacáridos (varios tipos de azúcares unidos por enlaces), y su composición de grasa puede ser un poco más variable, puede ir de los 4 a 4.5g/100mL. Se sabe que entre succión y succión el aporte de grasa aumenta conforme el niño va alimentándose, siendo las últimas succiones las de mayor aporte energético. La

leche contiene la cantidad necesaria de vitamina A, K, E, D, complejo B y de minerales como calcio, fósforo, hierro y zinc, y de los elementos traza (que se requiere en pequeñas cantidades) como cobre, cobalto, selenio, cromo, magnesio, hormonas y enzimas necesarias para el desarrollo del infante, así como inmunoglobulinas (IgA, IgM, IgG) para su desarrollo de sistema inmune.

Estas últimas, las inmunoglobulinas, son unos de los ingredientes de la leche materna que no pueden ser sustituidos hasta el momento por ninguna tecnología, esto quiere decir que no existe en el mercado fórmula o leche en polvo que iguale a la leche materna en contenido ni en la seguridad en su contenido, ya que al ser de fácil digestión reduce los cólicos, es hipoalérgica, protege contra la aparición de caries, ayuda al desarrollo de un lenguaje claro, favorece el desarrollo emocional e intelectual del bebé, ayuda a la prevención de problemas mentales, favorece la organización biocronología y disminuye los riesgos de asfixia.

Así es, obtenemos todos estos beneficios físicos y nutricionales para nuestro bebé por el acto de amamantar, pero también existen diferentes beneficios para la madre como son: disminuir el tiempo de recuperación hospitalaria y el riesgo de hemorragias después del nacimiento, además de que ayuda al establecimiento del apego, ayuda al equilibrio emocional, previene la osteoporosis, el cáncer de mama y de ovario. También ayuda a recuperar el peso que se tenía antes del embarazo, disminuye los riesgos de desarrollar diabetes mellitus 2, sobre todo en las mujeres que se les diagnosticó Diabetes mellitus gestacional, y se conoce que también funciona como método anticonceptivo al suprimir la ovulación durante los primeros 6 meses de la lactancia; si bien, no es un método 100% confiable por lo que deberá consultarlo con su médico de cabecera.

También se beneficia a la economía familiar, ya que la leche materna no tiene costo alguno a diferencia de comprar fórmulas en polvo provenientes de leche de vaca, se disminuye el uso de biberones, y el tiempo de estar lavando y desinfectado.

Esto permite abordar que la lactancia materna tiene beneficios e impactos ambientales, al disminuirse el uso de biberones y agua para preparar la leche en polvo, no solo se ahorra dinero, sino también el agua. Ya que si imaginamos la cantidad de agua que se utiliza para lavar, hervir y preparar la fórmula, sí tendríamos una disminución en su desperdicio y por ende ayudaríamos al cuidado de este vital líquido; sin mencionar que es más práctico dar leche materna ya que esta se encuentra disponible en cualquier momento y a la

temperatura adecuada, sin riesgo de infecciones por una deficiente desinfección del agua o de lavado de los biberones, o por falta de acceso a agua potable.

Sin embargo se ha visto que en las últimas décadas muchas mujeres optan por el uso de fórmulas industrializadas en vez del seno materno, pero ¿Por qué?

Para dar un panorama de esto, en México, entre los años de 1999, y 2006 había un porcentaje alto de niños que recibían lactancia materna de forma continua hasta los dos años (22.4%), pero, este porcentaje disminuyó poco más de la mitad, con base en datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2012; de modo que en área urbana sólo el 14.4% de los niños menores de 2 años reciben recibían lactancia materna, mientras que en área rural la disminución fue del 36.9% al 18.5% (ENSANUT,2012)

Podrían existir diferentes motivos por los cuales las mujeres no quieran dar lactancia materna, desde cuestiones estéticas, hasta la falta de información y la creencia en tabúes, pero considerando que la mitad de las madres son mujeres trabajadoras podríamos concluir que una de las principales causas de no dar lactancia materna es la falta de tiempo de las madres para dedicar a la lactancia debido a los corridos horarios de trabajo, y ya que una de las recomendaciones propuestas por la Organización Mundial de la Salud sobre lactancia materna es que esta sea el único modo de alimento durante los primeros 6 meses de vida, surgió la necesidad de crear estrategias para poder llevar a cabo esta recomendación.

Así que de este modo, el 2 de Abril de 2014 se decretó en la Ley General de Salud, la Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado, la Ley del Seguro Social; de la Ley del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado; de la Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, y de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, la adición y reformación de 12 artículos para apoyar a las madres trabajadoras con la lactancia y alimentación de sus bebés, dando así los primeros pasos para la implementación de lactarios en las empresas Mexicanas. Esta información puede ser de utilidad para saber que dar lactancia materna es un acto sustentable, por lo ya mencionado, así que cuando un niño recibe lactancia materna, se genera un beneficio al bebé, a la madre y al medio ambiente.

A continuación, se presentan algunos consejos y recomendaciones para facilitar un poco a las madres que nos leen, y al público interesado como tener una lactancia exitosa.

Uno de los principales problemas al iniciar la lactancia materna en las madres primerizas es la pregunta ¿causará dolor? o ¿Podré producir suficiente leche para alimentar a mi bebé?

Estas interrogantes y muchas otras son muy fáciles de contestar y la respuesta es una buena técnica de lactancia, la cual evitará que se presenten grietas en los pezones o dolor, además de una mejor producción de leche:

- a) Buen agarre. Este se caracteriza cuando el mentón del bebe toca el pecho, la boca se encuentra bien abierta y el labio inferior esta hacia fuera y las mejillas del bebé se ven redondas o aplanadas (pero no hundidas) cuando este succiona.
- b) Postura adecuada. La mejor postura es la que la madre se encuentre cómoda, de este modo se asegura un buen agarre. Una buena postura se caracteriza cuando él bebe se encuentre de frente y cercano al cuerpo de la madre.
- c) Lactancia a demanda. Se refiere a que se debe ofrecer la leche las veces que él bebe lo solicite y todo el tiempo que pida hasta que de manera espontánea suelte el pecho de la madre.
- d) Evitar el consumo de cafeína, bebidas de cola, té y chocolates, ya que estos alimentos podrían causar falta de sueño e irritabilidad en él bebe. Ya que muchas sustancias y medicamentos se excretan por la leche, por lo que siempre se sugiere consultarlo con un médico capacitado o nutrióloga.
- e) Otras recomendaciones, evitar la exposición al humo de tabaco, bebidas alcohólicas o el uso de drogas.

De este modo concluimos que la lactancia materna es de vital importancia para el correcto desarrollo de los infantes, ya que les aporta todos los nutrimentos necesarios, es el mejor alimento que pueden consumir durante los primeros 6 meses de vida y además trae consigo diferentes beneficios para la madre, la economía familiar y el medio ambiente, además de que debemos recordar que todo tiene su tiempo, por lo que no debemos empezar la alimentación complementaria hasta pasados los primeros 6 meses de vida del bebe y que la mayoría de inquietudes o dudas se pueden resolver con una pronta consejería por parte del personal capacitado y profesionales de la salud.

Bibliografía:

1. Manual de lactancia para profesionales de la salud. La leche humana, composición, beneficios y comparación con la leche de vaca. Comisión de Lactancia MINSAL, UNICEF, Chile 1995.
2. Organización Mundial de la Salud. Lactancia materna exclusiva [Internet]. Citado 12 de Enero del 2018. Disponible en: http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/
3. Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, y de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5339161&Fecha=02/04/2018
4. Estrategia Nacional de Lactancia Materna 2014-2018. Disponible en http://cneqsr.salud.gob.mx/contenidos/descargas/SMP/ENLM_2014-2018.pdf
5. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. [Internet] España 2012. (Citado 8 Feb 2018) Disponible en: <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna-comite-lactancia-materna>
6. Organización Panamericana de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. [Internet] 2010(citado 12 Feb 2018). Disponible: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44310/1/9789275330944_spa.pdf