

Ventajas de la lactancia materna

Dr. Hernán Delgado
Licda. Verónica M. de Palma

Todos los mamífero del reino animal están preparados naturalmente para amamantar a sus descendientes; el humano no es una excepción. Todas las mujeres están preparadas anatómica y fisiológicamente para amamantar a sus hijos.

A pesar de que la leche materna es el alimento ideal para el infante, en los últimos años se ha observado una disminución marcada de esta práctica; habiendo aumentado no sólo el número de madres que no amamantan a sus hijos sino también el de aquéllas que los destetan precozmente; negándoles de esta forma los beneficios de la lactancia natural. Este proceso de disminución de la prevalencia de la lactancia y de la duración también se ha detectado en los países de Centroamérica y Panamá, por lo que comisiones nacionales de lactancia o grupos equivalentes están realizando en todos los países actividades de promoción.(1)

La lactancia natural satisface las necesidades nutricionales, inmunológicas y afectivas del infante y también proporciona innumerables beneficios a las madres.

VENTAJAS PARA EL NIÑO

1) Ventajas Nutricionales (2, 3, 6, 7, 8)

La leche de la madre cubre adecuadamente las necesidades metabólicas de las diferentes etapas de la vida del niño lactante. Con ese objeto la leche materna sufre modificaciones en calidad y cantidad, identificándose tres diferentes estadios de la leche materna: calostro, leche de transición y leche madura.

El calostro corresponde a la secreción de la glándula mamaria en los primeros cinco días postparto. A diferencia de la leche madura, el calostro proporciona una menor cantidad de energía (67 kilocalorías, en comparación con 75 kilocalorías de la leche madura) y una proporción más elevada de proteínas, vitaminas liposolubles, sodio, potasio y cloruro. El color amarillo del calostro se debe a una elevada cantidad de carotenos.

La leche de transición aparece entre el 6 y 10 días postparto.

aproximadamente. Durante ese período, la concentración de inmunoglobulinas y proteínas totales disminuye, mientras que la lactosa, las grasas y el contenido energético total de la leche se incrementa, hasta llegar a la leche madura.

La fracción más importante de la leche madura es el agua, que cumple entre otras funciones, la de regular la temperatura del recién nacido. El segundo constituyente en importancia, en cuanto a cantidad, es la fracción lipídica, que contribuye entre 30 y 55% de las kilocalorías de la leche. Los principales lípidos son los triglicéridos, diglicéridos, monoglicéridos, ácidos grasos libres, fosfolípidos, glucolípidos, esteroides y ésteres de esteroides.

La leche materna tiene, además, la ventaja de poseer cantidades elevadas de lipasas, por lo que la digestión de los lípidos de la leche comienza mucho antes de que la leche alcance el intestino delgado.

Desde el punto de vista de la composición de aminoácidos de la proteína de la leche, la leche humana es la más adecuada a las necesidades del niño. Así, por ejemplo, se ha reportado que el niño recién nacido tiene limitaciones para el manejo de cantidades grandes de proteínas, por lo que a diferencia del adulto no puede quemar el exceso de proteínas, para producir energía. Con la leche materna no existen problemas en relación a unbalance de aminoácidos o excesos de proteínas, como suele ocurrir con las fórmulas lácteas.

En la leche humana se encuentra una alta concentración de aminoácidos libres (hasta un 20% del nitrógeno total de la leche, comparado con sólo un 5% en las leches de vaca y maternizadas).

Los carbohidratos están representados en la leche materna por la lactosa, un β -disacárido. Este disacárido es un azúcar por la glándula mamaria y aparentemente es específico para el crecimiento del niño. La lactosa es una fuente de galactosa, que es básica para la producción de glicolípidos, que son esenciales en el desarrollo del Sistema Nervioso Central.

Por otra parte, la baja concentración de solutos en la leche materna, cuando se compara con otras leches utilizadas en la alimentación infantil, y la baja concentración de potasio y sodio, representan una menor carga para la función renal. Por último, la leche materna es el vehículo ideal para el transporte de vitaminas y minerales.

2) Ventajas Inmunológicas (2, 3, 4, 7, 8)

La leche materna no es únicamente fuente de nutrientes para el niño sino que también es un agente antimicrobiano, protegiendo al infante por medio de diferentes factores:

— Factores celulares:

En la leche materna se encuentran células tales como macrófagos, linfocitos y neutrófilos, que brindan al infante protección contra microorganismos patógenos, que invaden el tracto gastrointestinal y las vías respiratorias. Asimismo las investigaciones realizadas sobre alergias, enteritis necrotizante, tuberculosis y meningitis neonatal evidencian la actividad protectora de la leche materna.

— Factores Humorales:

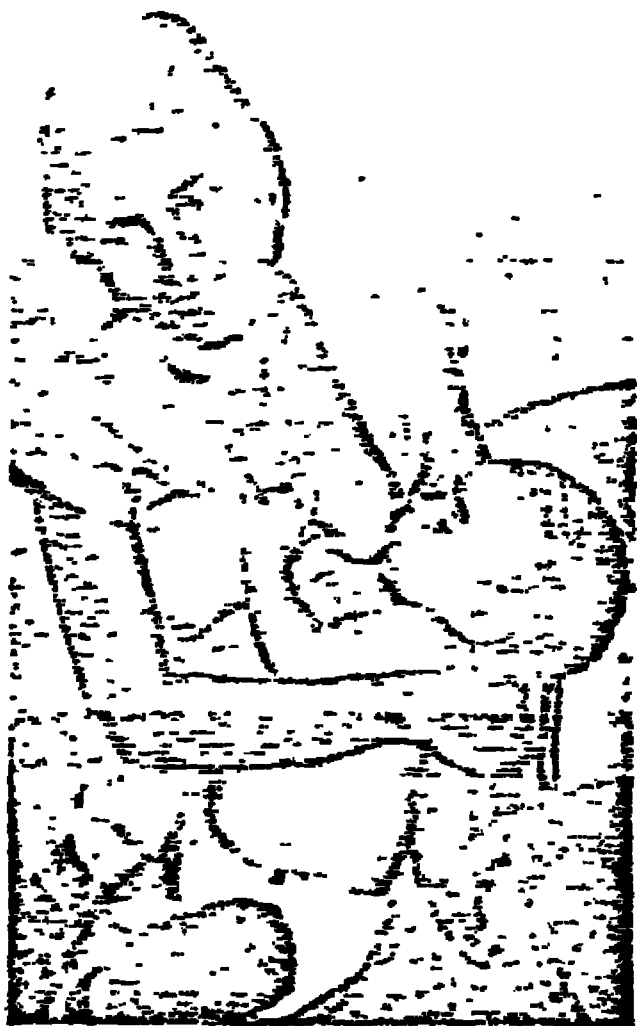
La leche materna es fuente de inmunoglobulinas, como IgA, IgD, IgG e IgM que brindan al infante protección contra ciertas bacterias y virus que actúan a nivel intestinal, y le protegen contra enfermedades alérgicas como el eczema infantil, y otras alergias debidas a hipersensibilidad.

— Lactoferrina.

Es una proteína fijadora de hierro que actúa a nivel del tracto intestinal fijando el hierro férrico que microorganismos como la *E. coli* necesitan para su crecimiento y reproducción, por lo que compete con la bacteria por el hierro disponible, disminuyendo la posibilidad de infección por *El coli*.

— Factor bifida

Es un factor...



La leche materna cubre adecuadamente las necesidades metabólicas de las diferentes etapas de la vida del niño lactante. Foto RAD-1986.

crecimiento de la bacteria *Lactobacillus bifidus* a nivel del lumen intestinal, inhibiendo el crecimiento de bacterias patógenas. Asimismo constituye un mecanismo de resistencia contra infecciones por *Estafilococo aureus*, *Shigella* y Protozoos.

3) Ventajas Emocionales (5, 6)

La lactancia materna facilita el contacto entre madre e hijo promoviendo el fortalecimiento del vínculo entre ambos. Esto favorece el desarrollo emocional del niño al satisfacer su necesidad de hambre y caricias.

La interacción madre-hijo tiene dos fases o períodos:

1.- Apego Temporal.

Es un proceso rápido que ocurre después del parto y se mantiene durante los primeros días de vida del infante. Es una relación unidireccional (madre a hijo) que la lactancia natural fortalece a través de estímulos multisensoriales tales como: contacto físico piel a piel, relación ojo a ojo, olor, voz, calor y latidos cardíacos de la madre, que le brindan al infante la seguridad y confort del ambiente prenatal, en un ambiente exterior desconocido, reduciendo sus sentimientos de tensión y ansiedad.

b.- Apego Permanente.

Es un proceso que se desarrolla gradualmente durante el primer año de vida y es una relación bidireccional (del hijo a la madre y viceversa) que se fortalece por los estímulos multisensoriales ya mencionados, pero también por otros variables, tales como calidad, duración y tiempo de los contactos madre-hijo, y por supuesto esta interacción es más estrecha cuando el niño es amamantado, lo que lo ayuda a reforzar sus sentimientos de seguridad y lo predispone a ser un niño emocionalmente estable.

Ventajas para la Madre (5, 6, 7, 8)

Los beneficios que recibe la madre que amamanta a su hijo se pueden resumir de la siguiente manera:

* La producción de hormonas específicamente durante la lactancia facilitan la contracción del útero, disminuyendo la posibilidad de hemorragias postparto.

* La utilización de depósitos de grasa, formados durante el embarazo,

para la producción de leche...

* La lactancia natural brinda un efecto anticonceptivo, cuando se amamanta al niño por lo menos ocho veces al día, debido a la elevación de la concentración de prolactina, en respuesta a la succión del pezón.

* Favorece la relación madre-niño, lo que reafirma positivamente el sentimiento maternal de la mujer.

* La leche materna es estéril, se encuentra disponible siempre y a la temperatura ideal, por lo que elimina el trabajo de preparación.

* Al no necesitar preparación, se evita hervir agua y esterilizar biberones, lo que representa un ahorro de tiempo y dinero.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Memorias del Seminario Regional sobre Promoción de la Lactancia Natural en Centro América, Panamá y República Dominicana. Panamá 25-29 de abril de 1983. (Publicación Científica del INCAP L-20).
- 2.- Jelliffe, D. B. y E. F. P. Jelliffe. Human Milk in Modern World. Oxford University Press, New York, 1978.
- 3.- Lawrence, Ruth A. Breastfeeding: A Guide for Medical Profession. C. V. Mosby Co., St. Louis, 1980.
- 4.- Hofuander, Yngve. Nutrición Materno-Infantil. UNESCO. Montevideo, 1983.
- 5.- Sociedad Panameña de Pediatría. Seminario Nacional sobre Lactancia Materna y Nutrición Materno-Infantil. Panamá, 13-15 de noviembre, 1980.
- 6.- Bohorquez García, J. y Belén S. de Paredes. Consideraciones Prácticas sobre la Lactancia Materna. Universidad Javeriana, Colombia, 1979.
- 7.- Cameron, M. y J. P. P. Manual of Feeding Infants and Young Children. United Nations, N. Y. UNICEF, 1970.
- 8.- Delgado, H. Ventaja de la Lactancia Materna. Boletín de la Asociación sobre el Tema Nutrición de Centro América y Panamá, Guatemala 1984, 9 p. (Publicación Científica del INCAP E-115).

En el cuadro se resumen las ventajas de la lactancia materna para el niño y la madre: (6)

Ventajas para el Niño	Ventajas para la Madre
— Aporte de nutrientes de óptima calidad. — Favorece la maduración del sistema nervioso central. — Brinda inmunidad contra enfermedades gastrointestinales, respiratorias y alérgicas. — Favorece el desarrollo emocional. — Fácil digestibilidad y absorción.	— Favorece la involución uterina. — Favorece la figura. — Ayuda al espaciamiento entre los hijos. — Está disponible siempre, a temperatura ideal. — No requiere preparación. — Favorece la economía familiar. — Satisfacción emocional.