

Ventajas de la Lactancia materna



Desarrollo

Por Carlos Jaramillo González
Neumólogo Pediatra/Broncoscopia
intervencionista pediátrica

Hospital del Niño y Adolescente
Morelense

Cada año, hasta un 55 por ciento de las muertes de lactantes debidas a enfermedades diarreicas e infecciones respiratorias agudas pueden relacionarse a prácticas inapropiadas de alimentación. Menos del 35 por ciento de los lactantes de todo el mundo son alimentados exclusivamente con leche materna siquiera durante los cuatro primeros meses de vida y con frecuencia, las prácticas de alimentación complementaria son inoportunas, inapropiadas e insalubres.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida y a partir de entonces su refuerzo con alimentos complementarios al menos hasta los dos años. Ya que la iniciación temprana de la lactancia materna exclusiva reduce la mortalidad infantil y neonatal temprana.

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés. Proporcionándoles toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida y sigue aportándoles al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio durante el segundo año de vida.

Más allá del desarrollo somático, la leche materna como fluido biológico tiene varios beneficios, incluyendo la modulación de función postnatal intestinal, ontogenia del sistema inmune, y desarrollo sensorial y cognitivo del bebé. También se ha asociado con reducción en la incidencia de dermatitis atópica, leucemia, y síndrome de muerte súbita del lactante.

La alimentación a seno materno proporciona anticuerpos de la madre y alarga el periodo de inmunidad natural, ayudando



Hablar de lactancia materna, es hablar de prevención en salud.

al bebé a combatir infecciones virales y bacterianas. Además de protegerlo de enfermedades crónicas (como obesidad y diabetes), y favorecer un pronto restablecimiento en caso de enfermedad. Los bebés que se alimentan con leche materna durante los primeros seis meses de vida tienen menos predisposición a enfermedades respiratorias (como neumonía y asma), infecciones en el oído, y afecciones gastrointestinales (como enterocolitis y diarrea).

La lactancia natural también contribuye a la salud y bienestar de la madre. El vínculo emocional entre madre e hijo se intensifica; Se pierde peso ganado durante el embarazo con mayor facilidad; Ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal; Evita en lo mayor medida que la madre padezca anemia, depresión o hipertensión postparto; Retrasa la ovulación, ayudando a espaciar los embarazos; Favorece una menor incidencia de cáncer de mama y ovarios; Protege contra la osteoporosis.