

LACTANCIA MATERNA: LA VACUNA AL ALCANCE DE TODOS

Dra. María José Razo Padilla¹, Dra. Laura Elena Alonso Eguía-Liz²

¹Pediatra Hospital General Acámbaro, Presidente del Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato Capítulo Acámbaro

²Pediatra Hospital General Salamanca, Capítulo Irapuato
Bol Col Ped Gto 2023;1(3):7-10

Todos los niños al nacer tienen derechos y uno de los de mayor importancia es el derecho a una buena nutrición. Alimentar a los bebés con leche materna desde el nacimiento, durante los primeros seis meses de vida y hasta más allá de los 2 años, contribuye a disminuir la desnutrición y reduce significativamente la mortalidad infantil.

El periodo de mayor vulnerabilidad del ser humano es durante la infancia; es una etapa de desarrollo y maduración de todos los órganos vitales y sistemas, incluyendo el inmunológico que está determinado por una buena nutrición, misma que es proporcionada por la leche humana, ya que provee de factores fundamentales que favorecen el desarrollo del sistema inmune, capaz de prevenir múltiples enfermedades que son frecuentes en los primeros seis meses de vida.

La alimentación al seno materno previene un millón de muertes infantiles al año, es barata, es administrada por vía oral, no requiere red de frío, protege contra enfermedades infecciosas y no transmisibles; por eso debe considerarse la primera vacuna que reciben los recién nacidos.

Después del sexto mes y hasta más allá de los dos años, la leche

materna debe ser complementada con alimentos que sean adecuados en cantidad y nutrientes indispensables para un buen crecimiento y desarrollo.

La evidencia científica ha demostrado que los neonatos alimentados con leche materna, crecen más sanos, serán más inteligentes y se convertirán en adultos más estables emocionalmente en función del vínculo afectivo que se establece entre la madre y el hijo desde el nacimiento, siguiendo su desarrollo en los primeros meses de vida y perdura a lo largo de toda su existencia. Es a lo que se le llama apego.

Contrario a las creencias sociales convencionales, la lactancia materna no es responsabilidad solamente de las madres, sino que en realidad es un compromiso de toda la familia, del personal de salud, de los empleadores, de los medios de comunicación y de la sociedad en la que nos desarrollamos.



La Organización Mundial de la Salud y la UNICEF emiten la recomendación de que ésta se priorice durante los primeros seis meses del menor e indican que se inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y sobre todo, que se evite el uso de fórmulas infantiles.

El Instituto Nacional de Salud Pública de nuestro país reporta que sólo el 28.6% de los niños menores de seis meses recibe lactancia materna exclusiva, y un 43 % de los infantes menores del año consume diariamente fórmula infantil.

La inadecuada nutrición durante las primeras etapas del ciclo de vida puede traer consigo daños extensos e irreversibles en el crecimiento físico y el desarrollo del sistema nervioso del menor. De igual forma, se demostró que una alimentación adecuada tiene un efecto positivo en el desarrollo cognitivo y psicoafectivo.

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como protección contra diversas enfermedades.

En el año 2012, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó el objetivo global de nutrición de aumentar la tasa de lactancia materna exclusiva en la primera etapa de la vida al menos al 50% para el año 2025, seguimos en el camino de la mano de los padres para lograrlo.

La lactancia exclusiva que proviene de una madre sana y bien alimentada ha demostrado ser la única forma de aportar los nutrientes y defensas necesarias para que el neonato crezca en un estado pleno de salud, como lo podemos apreciar con las siguientes evidencias.

La lactancia materna ayuda a prevenir la diabetes tipo 2 y el sobrepeso en la infancia.

Se ha comprobado que la alimentación a base de leche materna exclusiva reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad hasta un 13%, lo que ayuda a disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad, de igual forma el riesgo de padecer diabetes tipo 2 cae en un 35%.

La lactancia materna protege contra la leucemia en la niñez.

Dado que el cáncer infantil es uno de los padecimientos con mayor mortalidad y en búsqueda de los factores que lo desarrollan, se han realizado múltiples estudios en los que se reporta que alimentar al seno materno exclusivamente al menor por el término de seis meses o más, se asocia con una reducción del 19% en el riesgo de leucemia infantil comparándolo con un período menor o el no recibir leche materna.

La alimentación al seno materno actúa como factor protector contra el síndrome de muerte súbita infantil.

Los neonatos que son amamantados tienen un 60% menos riesgo de morir por síndrome de muerte súbita comparados con los que no son amamantados. El efecto positivo aumenta para infantes que reciben lactancia materna exclusiva.

La lactancia materna promueve el apego desde el nacimiento.

El apego entre el binomio se ve favorecido cuando las madres interactúan con sus hijos; mientras los alimentan se crean lazos de confianza y seguridad para el bebé que serán parte de su personalidad.

La lactancia materna aumenta la inteligencia de los bebés.

Los adultos que se reportan fueron alimentados con leche materna tienen 3.4 puntos más de coeficiente intelectual comparados con los que recibieron fórmulas, un mayor desarrollo cognitivo da como resultado escolaridades altas y por ende mayores ingresos en la vida adulta.

La lactancia materna es una forma de apoyar al medio ambiente.

“La lactancia materna no deja huella de carbono, se considera un recurso

renovable y se produce por las madres diariamente sin costos extras y consumida por los bebés sin polución, empaque o desechos”(1)

Y si la lista de beneficios de la alimentación exclusiva no es suficiente, es posible hablar de las ventajas que les ofrece a las madres la lactancia:

La lactancia materna también protege a las madres.

Su práctica aporta beneficios para la salud de las mujeres, los estudios de cohortes a largo plazo lograron demostrar un riesgo disminuido de desarrollar cáncer de mama u ovario, osteoporosis, hipertensión, o inclusive diabetes tipo 2. De forma contraria, el no llevarla a cabo representa un incremento en la posibilidad de padecer depresión post parto ante su interrupción temprana o su ausencia total.

Con todo lo ya revisado podemos concluir que la lactancia es un trabajo en equipo en el que los padres y sus redes sociales juegan un papel trascendente al ser considerados un pilar importante de apoyo.

El conocimiento de los beneficios que proporciona la lactancia materna y el manejo de la misma, son factores determinantes para que se reduzcan los riesgos de muchas enfermedades y se favorezca el desarrollo pleno de un niño, que se espera sea alimentado con lo mejor que su madre le puede otorgar desde el inicio de la vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Panamericana de la Salud. Lactancia materna y alimentación complementaria. Acceso 25 de agosto de 2023 y disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>
2. UNICEF. Lactancia materna. Acceso 25 de agosto de 2023 y disponible en: <https://www.unicef.org/ecuador/media/2611/file/Lactancia%20materna.pdf>
3. UNAM. Urge incrementar la lactancia materna en México. Boletín UNA;-DGCS-297, 2022. Acceso 25 de agosto de 2023 y disponible en: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_297.html.
4. “Beneficios de la lactancia materna”. Carta al editor. Rev CubanPediatr vol.94 no.3 Ciudad de la Habana jul.-set. 2022 Epub 20-Jul-2022.