



TODA LA NUTRICIÓN Y PROTECCIÓN: LA IMPORTANCIA VITAL DE LA LACTANCIA MATERNA

Dra. María Auxilio Torres Silva¹

¹Médico pediatra, Capítulo Moroleón-Uriangato,
Vicepresidente del Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato
Bol Col Ped Gto 2024;2(2):5-6

Importancia de la Leche Materna para el Desarrollo Infantil

La lactancia materna, un acto ancestral y fundamental en la crianza de los hijos, ha sido venerada a lo largo de la historia como el regalo más valioso que una madre puede ofrecer a su bebé. Desde tiempos remotos, sabios como Aristóteles reconocieron su trascendencia, y hoy en día, la ciencia respalda su importancia con evidencia contundente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) proclama la lactancia materna como el método óptimo para alimentar a los recién nacidos, ya que provee una combinación perfecta de nutrientes esenciales y brinda protección contra diversas enfermedades. La leche materna es un elixir completo, cargado de proteínas, azúcares, vitaminas, minerales y una variedad de componentes bioactivos, tales como hormonas, factores de crecimiento, enzimas y células vivas, que actúan como agentes antiinflamatorios e inmunomoduladores.

Beneficios para el Bebé y la Madre

Los beneficios de la leche materna son innumerables tanto para el bebé como para la madre. Desde la prevención de enfermedades comunes como infecciones respiratorias y gastrointestinales,

hasta la reducción del riesgo de condiciones graves como la leucemia y la diabetes tipo 2, la lactancia materna es un escudo protector para la salud infantil. Además, alimentar con leche materna durante los primeros 1,000 días de vida es crucial para el desarrollo cognitivo de cada bebé.

Etapas de la Leche Materna

La leche materna atraviesa distintas etapas, comenzando con el calostro, una sustancia amarillenta y rica en betacaroteno que provee los primeros 100 ml diarios esenciales. Luego sigue la leche de transición, producida entre el cuarto y sexto día de vida, con un aporte diario de 400-600 ml. A partir del décimo día, la leche madura se produce en cantidades de 700-800 ml diarios, proporcionando todos los nutrientes necesarios para el crecimiento del bebé.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida por la introducción de alimentos complementarios seguros, manteniendo la lactancia hasta los 2 años o más. En línea con esta recomendación, la Asamblea Mundial de la Salud estableció como objetivo global aumentar la tasa de lactancia

materna exclusiva al menos al 50% para el año 2025.

Más Allá de la Nutrición: Beneficios Emocionales y Psicológicos

La leche materna no solo nutre al bebé, sino que también brinda beneficios emocionales y psicológicos tanto para el niño como para la madre. Se ha demostrado que reduce el riesgo de diversas enfermedades a largo plazo, como obesidad, diabetes y cáncer infantil. Además, existe evidencia que sugiere su papel en la prevención de COVID-19 en los lactantes.

Salud a Corto y Largo Plazo

Los bebés amamantados tienen un menor riesgo de mortalidad durante el primer año de vida, mientras que para las madres, la lactancia materna promueve la recuperación física, previene complicaciones como la mastitis y reduce el riesgo de enfermedades a largo plazo, como el cáncer de mama y la diabetes tipo 2.

Composición Nutricional y Señales de Alimentación Adecuada

La leche materna tiene una composición nutricional incomparable, rica en proteínas de alto valor biológico, carbohidratos, lípidos, calcio, fósforo y vitaminas esenciales. Para garantizar una alimentación adecuada, es crucial observar las señales de saciedad del bebé, que incluyen la pérdida de peso inicial, evacuaciones regulares, humedad constante de pañales, satisfacción y

alimentación frecuente. Además de comprender la importancia de almacenar adecuadamente la leche materna y dominar las técnicas para asegurar un buen agarre del bebé al pecho materno, estas prácticas no solo fomentan la salud y el bienestar de la madre y el niño, sino que también fortalecen el vínculo único y poderoso que se establece a través de la lactancia materna.

Este vínculo no solo es nutritivo, sino que también es una fuente invaluable de amor, seguridad y conexión emocional entre madre e hijo, que perdura a lo largo del tiempo y sienta las bases para un desarrollo infantil saludable y satisfactorio.

BIBLIOGRAFÍA

- Health Organization: WHO. (2019, 11 noviembre). Lactancia materna. https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
- Lactancia materna. (s. f.). UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>
- Leche materna | Secretaría de Salud. (s. f.). https://salud.edomex.gob.mx/salud/lactancia_materna
- Semana Mundial de la Lactancia Materna 2020. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/campanas/semana-mundial-lactancia-materna-2020>
- Consolini, D. M. (2024, 5 marzo). Lactancia. Manual MSD Versión Para Público General. <https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/salud-infantil/cuidados-em-ri%C3%A9n-nacidos-y-lactantes/lactancia>