

Beneficios de la lactancia natural/Hoja informativa sobre la leche materna

La leche materna es el alimento perfecto para el bebé. Todas las principales autoridades del área de la salud recomiendan que se alimente al bebé exclusivamente con leche materna durante los seis primeros meses de vida y que se continúe la lactancia hasta los dos años de edad. La leche materna proporciona una combinación singular de nutrientes, enzimas y anticuerpos en niveles que cambian para responder a las necesidades del bebé en crecimiento. Los estudios científicos constantemente señalan que esta composición no puede replicarse en alimentos sustitutos como las leches infantiles artificiales. Igualmente importantes son la intimidad y la profundidad de la relación que se desarrolla entre la madre que amamanta y su bebé.

Sin embargo, la lactancia materna exclusiva se practica en sólo el 50% de las regiones del mundo. Los motivos varían entre las distintas culturas y sociedades. Algunas prácticas relacionadas con el parto pueden no alentar la lactancia. En algunos casos, no se apoya a las mujeres para que puedan aprender el arte de amantar ni se les proporciona suficiente información sobre los beneficios que ofrece la leche materna con respecto a la salud del bebé y de la madre. El entorno laboral no apoya la lactancia materna y los espacios públicos pueden ser incluso menos alentadores en este sentido. En muchos países, las licencias por maternidad son insuficientes o inexistentes. Asimismo, un factor que con frecuencia convence a las mujeres a no amantar es la promoción publicitaria excesiva de productos que sustituyen la leche materna. Esto se observa especialmente cuando los hospitales y clínicas de maternidad entregan paquetes de leches artificiales al dar de alta a las madres y sus bebés recién nacidos; cuando se utilizan avisos publicitarios no apropiados; y cuando se practica un mercadeo directo con los padres y los profesionales del área de la salud. Se trata de solo algunas de las contravenciones del Código de comercialización de sucedáneos de la leche materna (Código internacional) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estas contravenciones desalientan la lactancia materna en detrimento de la salud óptima de la madre y el bebé.

Debido a su alto contenido graso, la leche materna constituye un buen medio para el análisis (biomonitoreo) de contaminantes ambientales. Los estudios indican que los contaminantes ambientales se han acumulado en los tejidos del cuerpo de los seres humanos de todo el mundo. Cuando la madre produce leche, los contaminantes ambientales almacenados en su cuerpo pasan a formar parte de la leche materna. Al analizar la leche materna para determinar la presencia de bajos niveles de productos químicos tóxicos, como los Contaminantes Orgánicos Persistentes (COP), tanto los investigadores como las comunidades pueden aprender acerca de las vías de exposición a esos productos químicos y los niveles en que se encuentran presentes en el cuerpo de todos los seres humanos. Sin embargo, los estudios científicos también indican que los beneficios de la leche materna ayudan a proteger al niño lactante de los efectos de esos contaminantes ambientales. El Dr. Kim Hooper (2003) afirma que “la presencia de productos químicos en la leche materna debería alentar en vez de desalentar la lactancia natural porque la leche materna parece reducir la gravedad de los efectos que tiene la carga corporal de la madre sobre el bebé (112)”. El Dr. Hooper también destaca la

importancia de la lactancia materna en comunidades expuestas a más altos niveles de COP como los bifenilos policlorados (BPC).

Al realizar estudios de biomonitoreo de la leche materna en varios países del mundo, es imperativo crear y mantener un entorno que apoye la lactancia materna (http://www.waba.org.my/whatwedo/environment/pdf/FAQ20Oct2003_10.pdf).

La siguiente hoja informativa explica muchos de los motivos por los cuales es importante amamantar y está a disposición de los grupos de defensa de la salud de la mujer, las organizaciones comunitarias, los profesionales del área de la salud y otras personas que participen en el proyecto de biomonitoreo de la OMS. La hoja informativa incluye la información de contacto de grupos profesionales especializados en apoyar las prácticas de lactancia en todo el mundo. El proyecto Moms and Pops Project (MaPP) invita a modificar esta hoja informativa, agregar información y realizar sugerencias. El MaPP también agradece toda información acerca de cómo cada grupo pueda utilizar esta hoja y otros materiales para crear una mayor conciencia acerca de la lactancia materna durante la aplicación del programa de biomonitoreo de la leche materna de la OMS.

1. La leche materna y el desarrollo del sistema inmune

Numerosos estudios realizados en distintas partes del mundo señalan que los casos de [diarrea](#), enfermedades respiratorias e infecciones de oído son menos graves y se observan con menos frecuencia en bebés alimentados con leche materna. La [lactancia materna](#) exclusiva (es decir, sin incorporar alimentos sólidos) durante al menos seis meses parece ofrecer el mayor nivel de protección.

Los investigadores han observado que los factores inmunes presentes en el calostro (la primera leche que produce la madre) protegen contra los gérmenes que ingresan en el organismo al formar una capa protectora sobre las membranas mucosas del bebé, incluidas las que se encuentran en el intestino, la nariz y la garganta. El principal factor inmune en este caso es la inmunoglobulina A (IgA). Este elemento se encuentra en grandes cantidades en el calostro, por lo cual es importante empezar a amamantar inmediatamente después del parto, pero también está presente en menores concentraciones en la leche madura (<http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp>).

2. La leche materna y las alergias

Varios estudios indican que la [lactancia materna](#) durante seis meses o más disminuye el riesgo de que el bebé desarrolle alergias respiratorias o alergias a los alimentos. Un estudio observó que los bebés prematuros con antecedentes familiares de alergias tienen un menor riesgo de desarrollar [eczemas](#) si se los alimenta con leche materna en vez de [leches artificiales](#). Un segundo estudio señala que la lactancia materna exclusiva durante al menos los primeros cuatro meses reduce el riesgo de que el niño desarrolle asma en los primeros seis años de vida. Los científicos consideran que los ácidos grasos y los factores inmunes, como la IgA, presentes en la leche materna previenen las reacciones alérgicas al evitar que proteínas exógenas de mayor tamaño ingresen al organismo en desarrollo del bebé (<http://www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp>).

3. La leche materna y el desarrollo neurológico

Varios estudios señalan una posible conexión entre la [lactancia materna](#) y los coeficientes de inteligencia más elevados. Los especialistas afirman que el vínculo emocional durante el acto de amamantar probablemente contribuya en parte a ese aumento pero que los ácidos grasos presentes en la leche materna tal vez cumplan el papel principal en el desarrollo cerebral del bebé. Los bebés alimentados con leche materna también suelen desarrollar menos problemas psicológicos, de conducta y de aprendizaje al crecer.

4. La leche materna y el metabolismo

En mayo de 2005, después de realizar un análisis de 61 estudios sobre la [alimentación](#) del bebé y la obesidad en etapas posteriores de la vida, los investigadores concluyeron que la lactancia materna temprana se encuentra asociada con una reducción del riesgo de obesidad. Los especialistas consideran que la lactancia materna puede tener un efecto sobre el [aumento de peso](#) en otras etapas de la vida debido a varios motivos. Los bebés alimentados con leche materna regulan mejor las ingestas, lo cual lleva a patrones de alimentación más sanos al crecer. La leche materna contiene menos insulina que las [leches artificiales](#) (la insulina estimula la formación de grasas). Además, los bebés alimentados con leche materna tienen niveles más elevados de leptina, una hormona proteica que, según los investigadores, ayuda a regular el apetito y las grasas. Los bebés alimentados con leches artificiales aumentan de peso más rápidamente en las primeras semanas, un factor asociado con la obesidad en otras etapas posteriores de la vida (http://www.babycenter.com/0_how-breastfeeding-benefits-you-and-your-baby_8910.bc).

5. La leche materna y la salud de la madre

La lactancia natural también ofrece una variedad de beneficios para la salud de la madre. La capacidad de una mujer de producir todos los nutrientes que necesita su bebé puede proporcionar una experiencia fortalecedora. La lactancia materna permite una cercanía automática entre la piel de la madre y del bebé, lo cual facilita y enriquece el vínculo materno. Al amamantar, el cuerpo de la mujer produce oxitocina, una hormona natural que hace que la madre sienta una conexión más fuerte con el bebé. Esta hormona ayuda a disminuir la ansiedad al estimular sentimientos de paz y bienestar durante el acto de amamantar (www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp - 25k).

Las mujeres que amamantan suelen perder menos sangre durante el puerperio, lo cual ayuda a prevenir la anemia. Las mujeres que amamantan durante dos años o más reducen el riesgo de desarrollar cáncer de mama en un 24% y los estudios indican que es menos probable que desarrollen cáncer de ovario, útero o endometrio. La lactancia materna también disminuye las probabilidades de que la madre desarrolle osteoporosis más adelante. Las mujeres que tienen diabetes tipo 1 desde antes del embarazo suelen necesitar menos insulina mientras amamantan debido a que la lactancia disminuye el nivel de azúcar en el organismo (www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp).

La producción de oxitocina durante la lactancia natural ayuda a que el útero se contraiga y vuelva a su tamaño previo al embarazo. Las madres que alimentan a su bebé exclusivamente con su propia leche utilizan entre 200 y 500 calorías por día y, por lo tanto, es más probable que vuelvan a su peso anterior. La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses también representa un método anticonceptivo eficaz y natural durante ese período, y ayuda a las mujeres a espaciar los embarazos (<http://www.4woman.gov/Breastfeeding/index.cfm?page=227>).

6. Los beneficios económicos de la lactancia materna

La leche materna es un recurso natural al que la mayoría de las madres tienen acceso después de dar a luz. Por lo general, la leche materna está presente inmediatamente después de que nace el bebé, en la cantidad que necesita el bebé y durante el período que la madre y el bebé deseen, sin costo adicional alguno. Las madres que amamantan pueden alimentar a su bebé cuando sea necesario y no necesitan tiempo adicional para preparar el biberón cada vez que el bebé tiene hambre (www.nrdc.org/breastmilk/benefits.asp).

La lactancia natural exclusiva durante los primeros seis meses de vida fortalece la salud de los bebés de todo el mundo y es eficiente en función de los costos. Asimismo, también reduce la necesidad de servicios de salud costosos que pagan las empresas de seguros médicos, las dependencias gubernamentales y las familias. Los bebés prematuros que no reciben leche humana suelen permanecer en la unidad de terapia intensiva neonatal durante períodos más prolongados debido a complicaciones y suelen tener más problemas de salud al crecer.

7. El impacto mundial de la lactancia materna

“La lactancia materna constituye una red de seguridad contra los peores efectos de la pobreza” al ofrecer un buen comienzo a bebés de distintos niveles socioeconómicos (<http://www.kellymom.com/writings/breastfeeding/bfquotes.html>).

En los países en desarrollo, se calcula que cada día mueren 3.564 niños menores de cinco años de edad por causas que podrían prevenirse a través de una lactancia óptima (<http://www.usbreastfeeding.org/Issue-Papers/Economics.pdf>). El grupo de estudio Bellagio calcula que podrían evitarse 1 millón 300 mil muertes por año en todo el mundo si se alimentara a los bebés exclusivamente con leche materna durante seis meses (www.apha.org).

8. El apoyo a la lactancia

Según la Asociación Estadounidense de Salud Pública, corresponde a los medios de comunicación presentar la lactancia “como algo normal, deseable y posible para las mujeres de todas las culturas y todos los niveles socioeconómicos” (www.apha.org).

Para lograr índices óptimos de lactancia materna, todas las mujeres deberían tener acceso a la información sobre los beneficios de la leche materna y recibir el apoyo culturalmente apropiado necesario durante el período de lactancia.