

PREGUNTAS MAS FRECUENTES

SOBRE LA LACTANCIA



La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés. Contiene todos los nutrientes que un bebé necesita para un crecimiento y desarrollo sanos durante los seis primeros meses de vida, así como sustancias que ayudan a protegerlo contra muchas enfermedades. Amamantar al bebé proporciona beneficios para la salud de la madre, incluida la rápida recuperación del peso que tenía antes del embarazo. Además, existen beneficios emocionales para la madre y el bebé por el vínculo especial que se desarrolla entre ellos.



¿Cuáles son los beneficios para el bebé que es amamantado?

La leche materna proporciona la cantidad ideal de proteínas, azúcar, grasa y casi todas las vitaminas que un bebé necesita para un crecimiento y desarrollo saludables.

La leche materna también contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra muchas enfermedades. Los estudios demuestran que los bebés alimentados con leche materna son menos propensos que los bebés alimentados con leche de fórmula a sufrir infecciones de oído, problemas en el aparato respiratorio

inferior (como neumonía y bronquitis), meningitis, infecciones en las vías urinarias y diarrea. Los estudios también sugieren que es menos probable que los bebés alimentados con leche materna mueran del síndrome de muerte súbita. La leche materna es fácil de digerir para los bebés, por lo que el bebé tendrá menos gases y sentirá menos malestar que un bebé que toma leche de fórmula.

Los beneficios para la salud que produce la lactancia materna pueden durar toda la vida. Los estudios sugieren que los niños y adultos que fueron amamantados son menos propensos a desarrollar asma, diabetes y ciertos tipos de cáncer (leucemia, linfoma y la enfermedad de Hodgkin) que los que no fueron amamantados. Es menos probable que los bebés que fueron alimentados con la leche materna sean obesos más tarde en sus vidas. Además, la leche materna puede promover el desarrollo del cerebro; algunos estudios sugieren que los niños que fueron amamantados pueden tener una puntuación mayor en los exámenes de habilidad cognitiva que los niños alimentados con leche de fórmula.

¿Cuáles son los beneficios de amamantar para la madre?

Amamantar al bebé aumenta los niveles de una hormona llamada oxitocina que hace que el útero de la reciente mamá se contraiga. Esta contracción ayuda a reducir el sangrado después del parto y también ayuda a encoger el útero hasta que vuelva al tamaño que tenía antes del embarazo. Amamantar al bebé también retarda el regreso de los períodos menstruales de la mujer. Debido a que es

difícil determinar cuándo vuelve la fertilidad a una madre lactante, si la mujer y su pareja no desean otro bebé enseguida, es aconsejable que usen un método anticonceptivo cuando comienzan a tener relaciones sexuales nuevamente.

Las madres que amamantan consumen más calorías que las mujeres que no lo hacen, por lo que tienden a recuperar el peso que tenían antes del embarazo más rápidamente. Esto es verdad aunque una mujer que amamanta debería comer 500 calorías adicionales por día para mantener su provisión de leche y cumplir con sus necesidades nutricionales propias. Los estudios sugieren que amamantar puede ayudar a reducir el riesgo de que la mujer sufra diabetes tipo 2, cáncer de mama y cáncer de ovarios.

¿En qué se diferencian la leche materna y la de fórmula?

La leche materna contiene todos los ingredientes que un bebé humano necesita para crecer de forma sana. Las leches de fórmula basadas en leche de vaca o soja incluyen muchos de estos nutrientes, pero no todos.

La leche materna incluye anticuerpos y otras sustancias del sistema inmune que ayudan a proteger al bebé contra las enfermedades. Contiene factores de crecimiento, hormonas y otras sustancias que ayudan al bebé a crecer y desarrollarse al ritmo apropiado. La leche materna también contiene ácidos grasos que promueven el desarrollo cerebral y, posiblemente, aumentan la inteligencia. Algunos fabricantes de leche de fórmula agregan dos de estos ácidos grasos; el DHA (ácido docosahexaenoico) y el ARA

(ácido araquidónico) a sus productos. Sin embargo, se desconocen los beneficios a largo plazo de las fórmulas mejoradas con estos ácidos grasos.

A diferencia de la leche de fórmula, la leche materna se modifica a medida que el bebé se desarrolla y le proporciona la cantidad justa de nutrientes y otras sustancias que necesita en las diversas etapas del desarrollo. Por ejemplo, durante los primeros días después del parto, los pechos de la mujer producen una forma de leche amarillenta y espesa llamada calostro. El calostro es alto en proteínas y sustancias inmunes que el bebé necesita durante los primeros días de vida. Después, la madre comienza a producir mayores cantidades de una leche menos espesa, la cual tiene menor cantidad de proteínas y mayor cantidad de grasa. La leche de la madre de un bebé prematuro es distinta a la de una madre de un bebé nacido a término y tiene la composición requerida para cubrir las necesidades del bebé en su etapa de desarrollo específica.

¿Cuánto tiempo debe amamantar una mujer a su bebé?

Las sociedades científicas pediátricas de los países más evolucionados recomiendan que los bebés se alimenten sólo con la leche materna (sin agua, leche de fórmula, otros líquidos o sólidos) durante los primeros seis meses de vida, como mínimo. Las mujeres deberían continuar amamantando a sus bebés durante los siguientes seis meses mientras se agregan los alimentos sólidos. Pueden continuar amamantando a sus bebés después de los

12 meses siempre y cuando la madre y el bebé deseen hacerlo.

¿En qué casos no se debería dar el pecho al bebé?

Se recomienda amamantar para la gran mayoría de madres y bebés. Sin embargo, existen algunas excepciones. Las mujeres cuyos bebés sufren de galactosemia, un trastorno genético poco común de las sustancias químicas del cuerpo, no deben mamar. Los bebés con galactosemia no procesan el azúcar de la leche (incluyendo la leche materna y las fórmulas basadas en lácteos) y pueden morir o desarrollar retraso mental si consumen cualquier producto derivado de la leche. Los bebés con galactosemia deben alimentarse con una fórmula no láctea. Las pruebas de diagnóstico neonatales detectan a la mayoría de los bebés con galactosemia apenas nacen.

En los Estados Unidos, se recomienda a las mujeres que tienen VIH (el virus de inmunodeficiencia humano que causa el SIDA) no amamantar a sus bebés ya que pueden transmitirles el virus a través de la leche materna. Esta recomendación puede variar en algunos países en desarrollo. Las mujeres que tienen otras enfermedades infecciosas, como virus linfotrópico de células T humanas o tuberculosis activa no tratada, no deben amamantar. Por lo general, las mujeres con una enfermedad como la gripe no necesitan dejar de amamantar al bebé ya que le transmitirán anticuerpos que lo ayudarán a protegerse contra la enfermedad.

Las mujeres que se han realizado una cirugía en los pechos, ya sea de agrandamiento o reducción, deben

consultar a su médico antes de amamantar. La mayoría podrá dar el pecho, aunque algunas pueden llegar a tener problemas, como no poder producir una cantidad de leche suficiente.



La mayoría de las mujeres que toman medicamentos como tratamiento de enfermedades crónicas o antibióticos para enfermedades comunes (como infección en la garganta o absceso dentario, p.e.) pueden amamantar sin riesgos. Aunque en muchos casos pasan pequeñas cantidades de fármaco a través de la leche materna, la mayoría no daña al bebé. No obstante, la mujer siempre debe consultar a su médico y al pediatra de su bebé antes de tomar un medicamento para asegurarse de que no conlleve riesgos mientras está dando de mamar. En algunos casos, el médico puede cambiar el medicamento por otro más seguro o aconsejar a la mujer que tome el medicamento justo después de amamantar para asegurarse de que la mayor parte haya salido de su sistema antes de volver a amamantar al bebé.

Un reducido número de medicamentos representa un riesgo para el bebé lactante. Es probable que las mujeres que toman estos medicamentos deban dejar de amamantar por algún tiempo y tengan

que alimentar a su bebé con leche de fórmula mientras están tomando la medicación. Estos medicamentos incluyen los que actúan contra el cáncer, compuestos radiactivos (utilizados en ciertos estudios por imágenes) y ciertos medicamentos que se utilizan para tratar las migrañas. Las drogas ilícitas, como la cocaína y las anfetaminas, también representan un riesgo para el bebé lactante, al igual que el alcohol, que vale la pena recordar que la embarazada no debe beber ni una gota de alcohol durante el embarazo para prevenir el Síndrome alcohólico – fetal. Las mujeres deben evitar estas sustancias mientras están amamantando.

Las mujeres vegetarianas pueden amamantar a sus bebés, pero deberían consultar a su médico acerca de sus dietas. Algunas madres vegetarianas pueden necesitar tomar un suplemento vitamínico de vitamina B12 o de otras vitaminas. Sin el suplemento, los bebés alimentados con la leche materna de mujeres que no comen productos animales podrían no recibir suficiente vitamina B12, lo cual puede causar anomalías cerebrales.

¿Amamantar es beneficioso para los bebés prematuros o enfermos?

Muchos bebés prematuros o enfermos no se pueden alimentar enseguida del pecho. Sin embargo, los beneficios de la leche materna pueden ser particularmente importantes para estos bebés. Un estudio reciente comprobó que los bebés muy prematuros que se alimentaban con leche materna poco tiempo después de nacer obtenían puntuaciones de desarrollo

mental más altas a los 30 meses y tenían menos probabilidades de tener que ser hospitalizados que los bebés prematuros que no se habían alimentado con leche materna. Es posible que sea necesario suplementar la leche materna para cubrir las necesidades nutricionales de algunos bebés prematuros pequeños.

Las madres pueden utilizar un sacaleches para extraer la leche y alimentar al bebé a través de un tubo o gotero. Al sacar leche de su pecho, la madre puede mantener su producción de leche para que el bebé se alimente cuando esté más fuerte.

¿Dónde se puede encontrar ayuda e información sobre la lactancia?

Las mujeres embarazadas y sus parejas deberían considerar tomar una clase sobre lactancia. Muchos hospitales ofrecen estas clases. Después del parto, la enfermera de posparto y el pediatra se asegurarán de que la mujer pueda amamantar sin problemas antes de que deje el hospital. Si lo hace correctamente, la mujer no debería sentir ningún dolor al alimentar a su bebé. Muchos hospitales también cuentan con la asistencia de un experto en lactancia en su personal.

Una vez en casa, la mamá deberá consultar al pediatra o a un experto en lactancia si tiene alguna duda relacionada con la lactancia. Las madres que tienen problemas para amamantar a su bebé deben pedir ayuda cuando la necesitan. La mayoría de las mujeres puede amamantar sin problemas, aunque algunas necesitan un poco más de apoyo para empezar a hacerlo.

Dr. Miguel Hernández