

Información para familias

Beneficios de la lactancia materna



El momento de ser padres, y más si es por primera vez, es mágico y único. Os invade una gran ilusión pero también surgen muchas inseguridades y miedos al afrontar este nuevo rol. Una decisión importante que tendréis que considerar es cómo queréis alimentar al futuro bebé.

Si estás embarazada, tu cuerpo se está preparando hormonalmente para poder ofrecer a tu futuro hijo o hija el mejor alimento posible de una forma natural y saludable, justo después de nacer. De hecho, la lactancia materna es el método que utilizan todos los mamíferos para alimentarse durante sus primeros meses de vida. La secreción láctea que produce la madre contiene las necesidades nutricionales e inmunológicas para cada especie, de manera que cada madre tiene la capacidad de crear un alimento único e inigualable para que su cría crezca y se desarrolle con todas sus necesidades cubiertas. Cada especie dispone de su propia leche.

Por tanto, la leche de la madre es el mejor alimento que puede recibir un bebé y debería ser el método de alimentación a seguir por todos los niños y niñas, al menos durante los seis primeros meses de vida según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF.

Es importante que las familias conozcan los beneficios de la lactancia materna y la superioridad de ésta frente a los sucedáneos de leche materna (leches artificiales). Amamantar tiene consecuencias sobre la salud, la nutrición y el desarrollo infantil. En ocasiones, es lógico que se opte por la lactancia artificial pero un asesoramiento individualizado y proveniente de personal cualificado os puede ayudar en esta decisión.

Aunque hay ventajas en la lactancia materna, también hay que decir que el camino no siempre es fácil y que muchas veces requiere de un acompañamiento y asesoramiento por parte de un equipo especializado en lactancia materna. La ayuda emocional y el acompañamiento familiar son clave también para conseguir el establecimiento de la lactancia materna.

¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?

- La leche materna proporciona todos los nutrientes, vitaminas y minerales que un bebé necesita para el crecimiento durante los primeros seis meses de vida; el bebé no necesita ingerir ningún otro líquido o alimento. Además, la leche materna contiene los anticuerpos de la madre que ayudan a combatir las enfermedades.
- El acto de la lactancia materna estimula el crecimiento adecuado de la boca y la mandíbula.
- Algunos estudios han demostrado que los bebés alimentados con leche materna obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia y de comportamiento en la edad adulta que los bebés alimentados con fórmula.
- La lactancia materna también contribuye a la salud de la madre inmediatamente después del parto, ya que ayuda a reducir el riesgo de hemorragia postparto. A corto plazo, la lactancia materna retarda el retorno a la fertilidad y a largo plazo reduce la diabetes tipo 2, la osteoporosis, la artritis reumatoide y el cáncer de mama, útero y ovario.
- La lactancia materna supone un gran ahorro económico en el presupuesto familiar.
- Supone un beneficio medioambiental ya que no necesita elaboración, envasado ni transporte. La leche materna es un alimento ecológico que ayuda a ahorrar energía y evita procesos de fabricación contaminantes para el medio ambiente.

La lactancia materna proporciona todo lo que el neonato necesita, y por esto los profesionales sanitarios deben ayudar, reforzar y acompañar a las madres en este aprendizaje, que en ocasiones es complejo y sacrificado, pero que tendrá consecuencias positivas para toda la vida. Debemos ser conscientes de que amamantar es más que un acto físico, es regalar vida y salud a los que más quieres.

¿Cuáles son las recomendaciones sobre la lactancia materna?

En referencia a la lactancia materna, sociedades internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan:

- Inicio de la lactancia materna durante la primera hora después del nacimiento (30-90 minutos)
- Lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses
- Lactancia materna continuada a partir del sexto mes junto a una alimentación complementaria segura, adecuada desde el punto de vista nutritivo, y apropiada para la edad. Aunque no hay un límite establecido en la lactancia materna continuada se recomienda una duración mínima de unos dos años, aunque se puede alargar según el deseo tanto de la madre como del niño.

La primera toma del pecho es un proceso natural e idealmente debería ser espontáneo en la primera hora después del nacimiento. A veces, sin embargo, esta toma se demora. El contacto piel con piel (CPP) precoz, generalmente justo después del nacimiento, favorece la primera toma del pecho. El CCP consiste en colocar al neonato en posición decúbito ventral sobre el torso (sobre los pechos) desnudo de la madre. El CPP, a través de estímulos sensoriales como el tacto, el calor y el olor, es un potente estimulante vagal que, entre otros efectos, libera oxitocina materna.

El incremento mantenido de esta hormona después del nacimiento favorecerá el inicio de la lactancia, además de que parece jugar un papel importante en el establecimiento de las conductas de crianza, de manera que la madre se muestra más predispuesta a iniciar su experiencia de amamantar. Además, el CPP favorece una mejor adaptación a la vida extrauterina y mejora la estabilidad respiratoria. También favorece la colonización del neonato por los gérmenes maternos, disminuye el estrés por el descenso de cortisol en sangre, presenta menor riesgo de hipoglucemias, tiene un efecto favorable en el proceso de vinculación madre-bebé, disminuye el tiempo de lloro del bebé, provoca menor ingurgitación mamaria y menor grado de ansiedad en la madre, favorece la adherencia correcta al pecho y aumenta la frecuencia y la duración de la lactancia materna.



¿Hay alguna situación en la que la lactancia materna esté contraindicada?

Actualmente existen pocas situaciones que condicionen una contraindicación absoluta a la lactancia materna:

- Infección materna por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
- Otras infecciones: Infección materna por virus de la hepatitis B (VHB) si el neonato no ha sido vacunado durante las primeras doce horas de vida, infección materna por tuberculosis quince días antes del parto y presencia de lesiones sugestivas de varicela activa cinco días antes del parto o dos días después.
- Galactosemia neonatal.

Hay algunas situaciones en que la lactancia materna está contraindicada de forma temporal, como por ejemplo:

- Si el pecho presenta lesiones herpéticas. Si el pecho contralateral no presenta lesiones, se puede amamantar de éste.
- Ingesta materna de determinados fármacos/drogas. Consulta con tu médico para evaluar la seguridad de la lactancia materna mientras tomas algún fármaco.

La información recogida en este documento se ha elaborado con el objetivo de informar y capacitar a familias y pacientes. En ningún caso sustituye la consulta con el equipo asistencial. Ante cualquier duda, consulta con tu especialista.



Miriam Illa Armengol. Obstetra
Maira Rodríguez Ríos. Enfermera pediátrica

Área de la Mujer

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Passeig Sant Joan de Déu, 2 08950 Esplugues de Llobregat - Barcelona | (+34) 93 253 21 00
info@sjdhospitalbarcelona.org | www.sjdhospitalbarcelona.org

Documento elaborado con la colaboración del equipo de Educación para la Salud.

© Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. Septiembre 2020.



**Ayúdanos
a crecer**



**Hazte donante de
Sant Joan de Déu**

www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora