

## Personas

Personas

Jueves, 17 de enero de 2013

Juan Antonio González

---

La lactancia materna es defendida como la mejor forma de alimentación de los niños hasta los dos años de vida. Son diversas las iniciativas que así lo preconizan. Los beneficios no se limitan al bebé y a su desarrollo sino también a las madres. Casi todas pueden amamantar pero distintos condicionantes pueden hacer que no sea así. Por ello surgen iniciativas que apoyan la lactancia natural como la [Liga de la Leche](#), que se fundó "para proporcionar información, apoyo y estímulo, principalmente a través de ayuda personal, a todas las madres que quieran amamantar a sus hijos".



La [Asociación Española de Pediatría](#) recomienda la leche materna como el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida. Posibilita el crecimiento adecuado y le asegura el establecimiento de un buen vínculo madre-hijo y una adecuada relación de apego seguro con su madre. Por todo ello la lactancia materna es considerada el método de referencia para la alimentación y crianza del lactante y el niño pequeño.

Los niños NO alimentados con leche materna "tienen mayor riesgo de muerte súbita del lactante y de muerte durante el primer año de vida, padecer infecciones gastrointestinales, respiratorias y urinarias y de que estas sean más graves y ocasionen ingresos hospitalarios. Con más edad padecen con mayor frecuencia dermatitis atópica, alergia, asma, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, obesidad, diabetes mellitus, esclerosis múltiple y cáncer. Las niñas no amamantadas tienen mayor riesgo de cáncer de mama en la edad adulta. Los lactantes no alimentados al pecho presentan peores resultados en los test de inteligencia y tienen un riesgo más elevado de padecer hiperactividad, ansiedad y depresión, así como de sufrir maltrato infantil".

Pero además, la lactancia natural tiene también [ventajas para la madre](#), comenzando porque previenen la hemorragia post-parto y ayudan a el regreso del útero a su estado de no embarazo. La menstruación difiere su aparición tras el parto, con lo que favorece el mantenimiento de los niveles de hierro e impide, por la amenorrea lactacional (aunque no de forma absolutamente segura), un nuevo embarazo. A más largo plazo se ha demostrado menor riesgo ante varios tipos de cáncer (ovario, útero y mama) y beneficios psicológicos, produce un mayor gasto metabólico y con lo que se pierde y/o se mantiene mejor el peso. Esto también puede ayudar a las madres que han padecido diabetes gestacional (elevación de los niveles de azúcar en el embarazo) a prevenir la diabetes futura. También la lactancia natural mejora el

## Personas

Personas

Jueves, 17 de enero de 2013

Juan Antonio González

---

perfil de colesterol, con aumento del HDL-colesterol o colesterol "bueno".



Pero, además, más allá de los beneficios para el crecimiento del bebé y los descritos para la madre, la lactancia materna supone un vínculo físico y emocional que parece naturalmente beneficioso.

La Liga de la leche enumera una lista singular, utilizando el abecedario, de ventajas de la lactancia materna. La podéis consultar [aquí](#).

Por otro lado, la OMS y UNICEF han creado la [Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia](#) (IHAN) para que los establecimientos sanitarios "protejan, promuevan y apoyen la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento". En su página se puede consultar los [centros acreditados](#) en España por promover la lactancia materna.

Aunque la lactancia materna es promovida desde el nacimiento hasta los dos años de vida sí que hay controversia sobre hasta cuándo debería ser el único medio de alimentación. Para el lector interesado le dejamos el [enlace de un artículo](#) que aborda precisamente este asunto, donde se plantea la introducción de otro tipo de alimentación ya antes de los seis meses.