

## Personas

Personas

Jueves, 21 de marzo de 2013

Javier Corrillero Martín

---

La lactancia materna es un hecho biológico. En el ser humano, no obstante, no puede separarse de los condicionamientos sociales y culturales, que pueden facilitarla o dificultarla, ha pasado de ser algo instintivo y fácil a ser algo que tenemos que aprender y al principio puede costar.

La lactancia materna es la mejor alimentación que una madre puede ofrecer a su bebé, desde que nace hasta que los dos quieran. No solo considerando su composición, sino también en el aspecto emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé amamantado constituye una experiencia única. El amamantamiento proporciona la alimentación más saludable en la infancia y es una de las prácticas más potentes para la prevención de enfermedades a corto y largo plazo, tanto en la madre como en el lactante.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), en conjunto con UNICEF, reconoce que más del 97% de las mujeres son fisiológicamente competentes para dar el pecho a sus hijos de forma satisfactoria. Las recomendaciones internacionales aconsejan lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y complementada con otros alimentos hasta un mínimo de dos años.

La decisión sobre amamantar o no se hace antes del parto en hasta el 90% de las embarazadas, y en un 30-50%, incluso antes de la concepción.

Según la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012, la tasa de lactancia materna exclusiva a las 6 semanas es del 66,16%, porcentaje que se reduce al 53,55% a los tres meses y al 28,53% a los seis meses.

La leche de los primeros días se llama calostro. La composición de éste calostro es, principalmente, proteico, sobre todo

## Personas

Personas

Jueves, 21 de marzo de 2013

Javier Corriero Martín

---

inmunoglobulinas, es decir, su función básica no es la alimentación, sino la protección frente a infecciones a las que están expuestos al salir del cuerpo de su madre. Los bebés nacen con una grasa distribuida por el cuerpo para aguantar esos primeros días hasta que se produce la subida de la leche madura.

La leche madura tiene más grasa y menos proteínas. Además, tanto calostro como leche madura están compuestos en un 80-90% de agua, por eso no hay que darle al niño más agua que la que toma en la leche. Entre los distintos beneficios que tiene la lactancia materna está la de proteger al lactante frente a muchas enfermedades propias de la infancia (como bronquiolitis, catarros, diarreas,...) y enfermedades que se dan a más largo plazo (como obesidad, asma, diabetes, hipertensión,...), aparte de favorecer el desarrollo afectivo e intelectual.

Las mujeres que amamantan pierden el peso ganado durante el embarazo más rápidamente, además tienen menos riesgo de padecer anemia, depresión postparto y, sobre todo en lactancias prolongadas, menor riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.

La leche materna es un alimento ecológico puesto que no necesita fabricarse, envasarse ni transportarse, con lo que se ahorra energía y se evita contaminación medio ambiental.