



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ.

No hace mucho tiempo en un espacio publicitario se anunciaban las ventajas de la Lactancia Materna con expresiones como "Si te dijera que ha salido la mejor vacuna del mundo para tu hijo..." ante esta afirmación, creo suponer la respuesta de cualquier padre/madre, y efectivamente la lactancia materna es eso y mucho más, y aún pudiéndose apoyar estos beneficios con estudios científicos refutados y con resultados a corto, medio y largo plazo aún seguimos mostrándonos reticentes a sus bondades.



Sea como fuere en este caso, hasta que punto "¿Somos lo que mamamos?", y digo esto, porque todas las pistas nos conducen a conocer y por tanto reconocer cuanto influye este Oro Blanco en todas las esferas del desarrollo y cuidado del bebé y la mamá. Todos son de suma importancia, pero antes de comenzar, me gustaría destacar por encima de todos, el Vínculo afectivo madre/hijo que nada ni nadie puede reemplazar.

Siendo prácticas, comenzamos explicando lo que nosotros consideramos ventajas generales de la lactancia materna:

- *Siempre apunto; la leche materna está preparada en cualquier momento y hora, además a temperatura adecuada.*
- *Precio/Ahorro; independientemente de la situación económica, aunque es algo a valorar en los tiempos que corren, ¡la leche es*

Cada vez que nace un bebé...





gratis; Además si el bebé no quiere comer más, no precisa tirar ninguna cantidad.

- *Composición personalizada; la leche es el único alimento vivo, dado que cambia en función de las necesidades de crecimiento del bebe.*
- *Envasado; sin contaminación por manipulación, no precisa hervido porque siempre está limpio, y se auto rellena por demanda del bebé.*

Teniendo en cuenta estas consideraciones meramente prácticas entremos en ventajas determinadas hacia el bebe, las cuales hacen valer la OMS para apoyar la Lactancia Materna como mejor alimento que se puede ofrecer al bebé, sobre todo durante sus 6 primeros meses de vida:

- *Ventajas nutritivas, es el alimento ideal, cuya composición está completamente adaptada a las necesidades del bebe:*
 - ✓ *Mejor digestión y más rápida gracias a la presencia de enzimas digestivas como la lipasa, esto se refleja en ausencia de cólicos del lactante y menor padecimiento de estreñimiento.*
 - ✓ *Menor cantidad de sodio que la leche de vaca, los niveles altos se asocian a la deshidratación.*
 - ✓ *Grasas de alta calidad y cambiante a los largo de la toma y del crecimiento del pequeño.*
 - ✓ *Hierro de alta biodisponibilidad, esto se traduce en un 70% de absorción del mismo, por lo cual hay menos prevalencia de anemia.*
 - ✓ *Gran carga de inmunoglobulinas, son las defensas que la madre le proporciona al bebe como forma de protección ante enfermedades.*
- *Protección contra infecciones, como hemos comentado anteriormente la leche materna tiene una importante carga de inmunoglobulinas, estas podríamos traducirlas como una "vacuna" natural, ya que*

Cada vez que nace un bebé...





proporcionan al recién nacido su primera "inmunización", presente en altas cantidades en el calostro:

- ✓ *Menor incidencia de patología gástrica; en el tracto digestivo, estas defensas, se encargan de cubrir su revestimiento para que no se adhieran bacterias, virus, parásitos. Además la leche tiene factores bifido, ésto se refleja en que los bebés sufren menor cantidad de gastroenteritis, diarreas y enterocolitis necrotizante.*
- ✓ *Menor incidencia de otitis, infecciones respiratorias, meningitis e infecciones urinarias, aparte de las inmunoglobulinas, la leche materna presenta Macrófagos y Linfocitos que destruyen de forma activa los gérmenes.*
- *Protección contra alergias; aparte de los componentes ya explicados tan determinantes en la protección del bebé, se suman en la composición de la leche, agentes antiinflamatorios, zinc y ácidos grasos de cadena larga que facilita una buena respuesta inmunológica:*
 - ✓ *Alergias alimentarias; los componentes de la leche materna protegen contundentemente contra las proteínas que provocan dichas alergias, especialmente frente a la proteína de la leche de la vaca, además interfiere para que las reacciones o susceptibilidad ante otros alimentos sea menor.*
- ✓ *Descenso de casos de Asma, psoriasis, dermatitis...*
- *Protege de la Muerte Súbita del Lactante; aunque a día de hoy no son bien conocidas las causas que provocan este síndrome, las estadísticas abalan que los bebés alimentados con leche materna, tienen un riesgo menor de padecer esta dolencia.*
- *Desarrollo Infantil; dentro de las grasas de cadena larga, las encontramos de distintos tipos, su misión es recubrir las neuronas del bebé:*

Cada vez que nace un bebé...





- ✓ *Mejor desarrollo psicomotriz aprendiendo antes a gatear y caminar*
- ✓ *Aumento del coeficiente intelectual y capacidad verbal.*
- ✓ *Mayor estimulación para el desarrollo emocional y afectivo.*
- *Prevención de maloclusiones o deformaciones mandibulares; la posición y técnica de mamar están basadas en movimientos anteroposteriores de la mandíbula y cambios en la posición de la lengua, es por ello que desde el primer momento de su vida, el bebe está ejercitando y estimulando sus músculos, cartílagos, huesos y estructuras de la boca lo que asegura un correcto crecimiento de dichas estructuras. Además la leche materna descende la incidencia de aparición de caries.*
- *Otros beneficios de prevención;*
 - ✓ *Mejor respuesta a las vacunas.*
 - ✓ *Menor riesgo de padecer diabetes.*
 - ✓ *Menor incidencia de hipertensión arterial.*
 - ✓ *Menor probabilidad de sufrir cáncer y linfomas en la infancia.*
 - ✓ *La posibilidad de sufrir obesidad futura descende en un 35%.*
 - ✓ *Descenso de la incidencia de padecer patologías como la enfermedad Celíaca, Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crhon.*
 - ✓ *Menor número de casos de Miopía.*

Creemos que poco más se puede decir ya...a buen entendedor pocas palabras bastan, aunque no sea el caso de nuestro artículo.

Cada vez que nace un bebé...





Vinkula2. *Formación grupal y domiciliaria en lactancia materna y crianza.*

Sólo podemos aportar una cosa más..."Nada como mamá, nada como mamar".

Fuentes:

- *Vídeo "Nada como mamá, nada como mamar". - <http://youtu.be/Ph18caz8XQ4>.*
- *Manual: Cuantificación de los beneficios de la lactancia materna: reseña de la evidencia. - Organización Panamericana de la Salud, 2002.-*
- *La Leche Humana, composición, beneficios y comparación con la leche de vaca, Extraído y adaptado de Manual de Lactancia para Profesionales de la Salud. Comisión de Lactancia MINSAL, UNICEF. Editoras C Shellhorn, V Valdés. Ministerio de Salud, UNICEF, Chile 1995.*
- *Lactancia Materna, su importancia en la prevención de las maloclusiones. - <http://www.gacetadental.com>*
- *Lactancia Materna, guía para profesionales. Monografías A.E.P.*

*Redacción: Carmen Pérez Habas
María Muñoz Bermejo*

Cada vez que nace un bebé...



651874830

695577576

www.vinkula2.com

...nacen unos padres.

info@vinkula2.com