
LACTANCIA MATERNA

Josefina Lorenzo¹



Definición: “La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad¹.”

A pesar de su exacto concepto, la misma tiene una larga trayectoria, la cual está llena de mitos, que incluso hoy en día nos siguen acompañando, debido a que pasaron por múltiples generaciones, hasta la actual.

Los principales son:

- 1: El calostro no alcanza para satisfacer al bebé
- 2: Mi leche es mala y no le sirve
- 3: Hay que dar de mamar cada tres horas y 10 minutos de cada pecho
- 4: Mi leche es aguada

¹ Josefina Lorenzo

Ed Inicial

Instagram: Jose_Lorenzo2024

Esas creencias que en la actualidad está comprobado que NO son reales, que son opiniones que se expresan por no tener conocimiento del tema o por falta de experiencia, en este completo artículo, desmentiremos aquellos conocidos mitos e informaremos datos necesarios y fundamentales para conocer al 100% el valor de la Lactancia.

Lo que expresa el primer mito es falso, el estómago de un bebé recién nacido, en sus primeros días de vida, es uno del tamaño de una cereza, por tanto, uno muy pequeño, pero ¿Qué es el calostro? es la primera leche producida por el pecho, dando comienzo en la mitad del embarazo (12- 18 semanas) para destacar, la leche es de tipo concentrado y contiene una alta densidad de nutrientes, con una pequeña cantidad, ese estómago chiquito estará lleno.

El segundo es uno bastante común en las madres, es un tipo de “inseguridad” que se genera en ellas al ver, por ejemplo, que su hijo no logra un peso “normo típico” o que llora si toma del pecho, distintas situaciones que llevan a que la madre tenga miles de dudas, pero está realmente desmentido.

El cuerpo de una mujer está hecho a la medida perfecta para recibir al recién nacido, es inteligente, por eso que la leche de una madre nunca va a ser mala o insuficiente, la leche se adapta al pequeño a medida que él va creciendo, adaptándose a sus necesidades.

El 3ero, nos lleva a uno que suele ser bastante recurrente y tomado como si fuera palabra santa, pero en realidad ese mito no puede estar más lejos de la realidad, según profesionales el dar leche a tu hijo/a debe ser sin tiempo limitado, dándole de tomar cuando la madre note que la necesita, a medida que el niño/a vaya creciendo, irá pidiendo con menos frecuencia, así de a poco ocurrirá el despego.

Es muy importante tener este dato en cuenta por que esos cuerpos que cuando nacen son tan pequeños, se encuentran en pleno proceso de desarrollo, por lo que, si el bebe pide leche, la madre debe darle lo necesario para que crezca sanamente en todo sentido.

El ultimo pero no menos importante, es uno que es cierto que suele ocurrir los primeros días del nacimiento del bebe, sucede que la leche se nota un poco aguada pero eso ocurre por la razón de que contiene mayor cantidad de agua para saciar la sed , luego ira aumentando el contenido de grasa para que al final de la toma se vea más espesa.

Disparando de estos puntos, llegamos a la clara conclusión de que la leche, la lactancia materna y todo lo que gira en torno a ello, es una etapa muy valiosa , donde la madre es la total protagonista , por que ella es quien entrega el pecho a cada hora, a cada minuto, todo el día, quien a pesar del dolor postparto entrega todo y más por el crecimiento de su pequeño/a, por eso mismo como sociedad debemos brindarles el mayor reconocimiento y respeto .

Debemos dejar atrás la gente que mira mal, o hace comentarios juzgadores sobre las madres que dan pecho en espacios públicos, por qué siempre que un bebé le exprese a la mamá que tiene hambre, la madre debe responderle y no importa en que sitio se encuentre, por que las necesidades de su hijo están primero, y ninguna madre debería ser juzgada por ello.

Las madres utilizan la leche de su pecho para calmar y hacer dormir al recién nacido, debido a que la leche materna contiene mayor contenido de melatonina, y eso resulta en un alto favorecimiento del sueño, por eso se dice que la leche de una madre es “mágica” por que tiene todos los componentes con el objetivo de únicamente hacerle un bien al bebé.

El beneficio anteriormente mencionado, no es el único a destacar, sino que le siguen múltiples más y ellos son:

- Tiene varias virtudes en relación a lo que le brinda al niño, entre las que se encuentra un gran número de

inmunoglobulinas (defensas) que los protege de las diarreas, neumonías e infecciones a los oídos y de hecho, se asocia a un 64% de la reducción en la incidencia de infecciones gastrointestinales inespecíficas.

- Es algo de sentido común aclarar que un bebé recién nacido no cuenta con el sistema inmunitario del todo maduro, por lo cual el amamantamiento en la primera hora de vida reduce en casi un 20% el riesgo de fallecimiento en el primer mes de vida y disminuye en un 72% el riesgo de hospitalización a raíz de infecciones respiratorias en aquellos bebés que son alimentados con leche materna al menos durante los cuatro primeros meses de vida.

Sobra mencionar que la lactancia materna, es todo lo que está bien y que es algo primordial para que ese especial vínculo entre madre e hijo, el cual es para toda la vida, de por sí es uno lleno de amor, con la lactancia materna se hace aún más grande, desarrollándose lo que hoy conocemos como apego seguro.

Referencias:

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/10-mitos-y-verdades-sobre-la-lactancia-materna>

<https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>ⁱⁱⁱ

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/beneficios-lactancia-materna>^{iiiiiv}

i

ii <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>ⁱⁱⁱⁱ

iii <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/10-mitos-y-verdades-sobre-la-lactancia-materna>

iv <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/beneficios-lactancia-materna>^{iviv}