

# Lactancia Materna

## Alimento para el cuerpo y bienestar social.



Según datos de la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la lactancia materna es óptima en infantes hasta los dos años, pues potencia más beneficios que cualquier otro tipo de intervención. Por este hecho, dichos organismos, así como diferentes Asociaciones Profesionales de Salud recomiendan el inicio temprano de la lactancia (en la primera hora de vida), su exclusividad durante los primeros seis meses y que la leche materna se continúe hasta los dos años o más como complemento nutricional.

El factor nutricional según Gittens (2017), es de particular relevancia en lactantes, más no es lo único: existe sustento científico sólido y abundante sobre los efectos positivos de la lactancia materna tanto a nivel del crecimiento físico como en el desarrollo psicológico, en procesos de aprendizajes y de dentición adecuados y su incidencia en el desarrollo lingüístico.



Por otra parte, Romero A., Aler, C. y Olza I, (2012) explican que aunque la unión entre la madre y la persona lactante es continua, las primeras horas de vida son especialmente importantes con la iniciación de la lactancia materna, puesto que proporciona una experiencia singular de vinculación afectiva para la madre y la criatura, ya que estimula la mayoría de los sentidos y el íntimo contacto corporal le permite reconocer el olor de su madre. Esto tiene efectos positivos para toda la vida, ya que la necesidad instintiva de protección y nutrición se establece con facilidad.



Del mismo modo, explican que el crecimiento del cerebro se da en el último trimestre del embarazo y en los primeros años de vida, por lo que su adecuada maduración está muy ligada a la experiencia y el contacto, por lo tanto las relaciones de vínculo y apego van a condicionar las respuestas emocionales y estas experiencias influirán de forma determinante en la calidad de las conexiones cerebrales. De ahí, la importancia de la lactancia como un espacio de contacto y vinculación en beneficio del desarrollo sano del cerebro.

La decisión de amamantar está ligada con el equilibrio emocional y el ambiente facilitador que rodea a la madre. Frente a esta situación, no se deben dar mensajes que generen culpa; por el contrario, es importante enfatizar que tanto mamá como bebé se deben sentir bien y experimentar seguridad y apoyo.



Pinto (2007) neurólogo infantil, indica que el apego y la lactancia natural han cobrado importancia en las últimas dos décadas a nivel mundial, debido a que un apego sano favorece los lazos afectivos entre la madre y su hija o hijo, lo que se relaciona con el tiempo de duración de la lactancia y la calidad de la misma. Lo que a futuro, estimula un mejor desarrollo psicomotor y una mejor salud. La lactancia natural exclusiva, al menos durante los primeros seis meses de vida, por si sola determina una disminución de la morbimortalidad en la persona recién nacida.

Gutman L. (2012) considera que dar pecho no debería ser una meta o desafío, sino algo fluido y natural, permitiendo que las necesidades de la persona lactante sean satisfechas, ya que la lactancia materna nutre física y emocionalmente tanto a la madre como a su bebé; se alimentan también de calor, brazos, ternura, contacto corporal, olor, ritmo cardíaco y transpiración.

Asimismo, Pinto (2007) expresa que las madres se benefician con una mayor rapidez en la recuperación del peso previo al embarazo, menor incidencia de osteoporosis, cáncer de mama y ovarios.

Blázquez et al (2007) coincide diciendo que la leche materna se digiere fácilmente, contiene los nutrientes apropiados para el desarrollo del sistema inmunitario, enzimas para el tubo digestivo, endorfinas para la relajación y el sueño, etc. Durante el primer año, la niña y el niño dependen de la leche de su madre para evitar infecciones.



---

## Beneficios físicos y psicológicos de la lactancia materna:

1

Brinda protección contra infecciones y enfermedades.

2

La persona recién nacida que logró el apego con la madre a través de la lactancia materna tiende a manifestar una mejor salud emocional.

3

La leche materna favorece el desarrollo intelectual. Además, facilita el establecimiento de flora bacteriana saludable que protegerá el sistema digestivo del lactante y hasta en su vida adulta.

4

El pecho y el contacto con la piel se convierten para la madre y bebé en afecto y protección. Existen estudios donde se indica que la presencia física continua de la madre da seguridad a bebé. Lo que genera autoconfianza, autoestima y autonomía.

5

Quienes se alimentan con leche materna tienen anticuerpos que ayudan a evitar que se enfermen.

6

Facilita la relajación de la madre gracias a las hormonas que se segregan al amamantar.

Por último es importante indicar que la lactancia materna es parte esencial de los derechos humanos: constituye el derecho a la alimentación y la salud integral. Amamantar contribuye al derecho de la salud de las mujeres y de sus hijas e hijos.

