Los beneficios de la lactancia materna

10 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

Todos las sociedades científicas señalan que la leche de la mujer es el alimento de elección exclusivo para los lactantes durante los primeros seis meses de vida y a partir de esta etapa se debe igualmente mantener mientras se va introduciendo la alimentación complementaria hasta los 24 meses y, en cualquiera caso hasta que la madre y el bebé lo deseen.



La lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida acerca muchos beneficios tanto al niño como a la madre. El inicio temprano de la lactancia materna (en la primera hora de vida) favorece la protección frente las infecciones y otras patologías. La leche materna también es una fuente importante de energía y nutrientes más adelante, entre los 6 a 24 meses. Puede acercar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses. La lactancia materna se asocia además a muchos beneficios en la vida adulta, por ejemplo, los niños y adolescentes que fueron amamantados tienen menos probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad. La mayor duración de la lactancia materna también contribuye a la salud y el bienestar de las madres.

Nos primeros 6 meses el bebé toma, exclusivamente, leche de la madre "lactancia natural" o leche artificial "lactancia con biberón", solo justificado cuando la lactancia materna no es posible o está contraindicado por razones médicas objetivas.

La leche materna proporciona todas las sustancias nutritivas que el bebé necesita en cada momento, siendo su composición cambiante (incluso dentro de una misma tetada) para adaptarse a dichas necesidades. Así, la leche inicial, llamado costro, es muy rico en proteínas esenciales para el crecimiento, y tiene un efecto laxante que favorece la expulsión del meconio: esas heces de color verde oscuro en las primeras deposicións del bebé que acaba de nacer.

La leche materna es un alimento siempre disponible, a la temperatura ideal, libre de contaminación y de muy fácil digestión para el bebé. Al amamantar, el estrecho contacto físico refuerza el vínculo afectivo y los beneficia emocionalmente la ambos.

No produce alergias y contiene sustancias producidas por la madre que defienden el bebé de las infecciones, ya que su propio sistema inmunolóxico no está aún completamente desarrollado. Esto es algo que ningún preparado comercial consigue.

Además, tiene otras ventajas para la madre: la lactancia materna acelera el retorno del útero a su tamaño normal y reduce la hemorragia posparto, así como el riesgo de cáncer de mama y de ovario.

Por supuesto, es más cómodo y barato que preparar biberones y, con algo de voluntad, perfectamente compatible con una vida activa. Por todas estas razones, se recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros seis meses de la vida, y continuar hasta que la mamá y el bebé lo deseen. Recordad siempre que el bebé no necesita más líquido que lo que obtiene de la leche de su madre.

En el siguiente enlace podéis encontrar distintos consejos para una idónea lactancia