

Fuente: El Nuevo Dia

Fecha: 15 de mayo de 2010

Título: La leche materna es la mejor para el bebé

Link: <http://www.elnuevodia.com/lalechematernaeslamejorparaebelbebe-704273.html>

## La leche materna es la mejor para el bebé

Es el único alimento que necesita el bebé durante sus primeros seis meses de vida

Por El Nacional, Venezuela /GDA

La gestación, al contrario de lo que dice el diccionario, no termina definitivamente con el parto. Porque el bebé, aunque ya no está dentro del vientre de su madre, sigue dependiendo de ella para vivir. Salió del útero porque ya no cabía. Y, ahora que está afuera, necesita seguir recibiendo de ella lo que recibía cuando estaba adentro. La mejor manera que toda mamá tiene de hacerlo es a través de la lactancia materna.

Así lo ilustra la nutricionista Milagros Mislá, los brazos de la madre se convierten en el útero. Y el bebé siempre va a preferir su regazo a una cuna. Ya no tiene el cordón umbilical por el que comía las 24 horas del día. Ahora tiene dos cordones umbilicales que son los pechos de su mamá. Y va a comer de manera casi continua de esos pechos hasta que termine de desarrollarse.

### La técnica

Para que la experiencia sea exitosa y placentera, la madre debe saber cómo amamantar: cómo colocar la boca del bebé en su seno para que succione correctamente. Cuando no se hace debidamente, se siente dolor, se agrietan los pezones y la glándula no madura.

Algunas mamás piensan que si se pegan mucho al bebé se va a asfixiar. Pero lo cierto es que el bebé nace anfibio y con una gran capacidad de no respirar mientras succiona. Explica que los orificios de la nariz son rígidos, tienen el surco nasogeniano muy marcado (los pliegues que van de la nariz a las comisuras de los labios) y los cachetes muy grandes. Todo esto impide que, al pegarse a su mamá, no se le aplaste la nariz y respire perfectamente. De manera que todas las mujeres pueden amamantar, sólo deben aprender cómo hacerlo, indica Antonieta Hernández, pediatra y experta en lactancia materna.

El bebé debe cubrir con su boca todo el pezón y parte de la areola, de manera que sus labios estén volteados hacia fuera. Si la mamá entiende que su bebé no se va a asfixiar y que debe pegárselo bien, jamás habría dolor ni pezones agrietados, dice Hernández.

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede proporcionarle a su hijo. ¿Por qué? Una de las razones principales, y que muchas veces pasa inadvertida, es porque se trata de leche humana. Leche de mamá humana para bebé humano.

Pero, sobre todo, porque es el único alimento que necesita el bebé durante sus primeros seis meses de vida; contiene anticuerpos especiales que protegen contra gripe, asma, infecciones de oído, diarreas, enfermedades respiratorias y enfermedades crónicas degenerativas, como obesidad, hipertensión y diabetes; previene alergias; es de fácil digestión; hace que el niño desarrolle una dentadura sana y fuerte. Además, no requiere preparación y es totalmente gratis.

¿Es, entonces, mala para la salud del bebé la leche de fórmula? Según la nutricionista Francia Sanoja, no. Sin embargo -dice- al compararlas se concluye que la mejor nutrición se obtiene con la lactancia materna. En otras palabras, amamantar siempre es la mejor opción porque garantiza un óptimo crecimiento físico y emocional, y contribuye a que se establezca un vínculo amoroso muy especial entre mamá y bebé.

O, en palabras de Keila Betancourt, oficial de políticas sociales de Unicef en Venezuela: La leche materna es tan buena que no tiene competencia. Agrega que Unicef y la Organización Mundial de la Salud recomiendan que los bebés sean alimentados exclusivamente con la leche de sus madres (sin agua, ni ningún tipo de complementos) durante los primeros seis meses de vida, y que luego se continúe con leche materna y alimentación complementaria hasta los dos años o más.

### **Beneficios para la madre**

-Aumenta la autoestima de la madre porque siente que contribuye directamente con la salud de su bebé.

-Previne el cáncer de mama, de ovario, de cuello uterino.

-Reduce el riesgo de sufrir osteoporosis después de la menopausia.

-Ayuda a bajar de peso después del parto.

-Hace que el útero vuelva a su tamaño original rápidamente.