

Fuente: estilo medico

Fecha: 28 de mayo de 2012

Título: 10 cosas sobre lactancia materna que las madres deben saber:

Link : <http://estilomedico.com.mx/wordpress/10-cosas-sobre-lactancia-materna-que-las-madres-deben-saber/>

10 cosas sobre lactancia materna que las madres deben saber:

* Médicos especialistas destacan los beneficios que la lactancia materna exclusiva aporta a la salud del bebé y la madre

México, D.F.- La lactancia materna provee al bebé del mejor alimento, fortalece sus defensas naturales y crea un fuerte lazo afectivo que beneficia la salud física, mental y emocional tanto de las mamás como de los recién nacidos. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del bebé. Los especialistas señalan que la lactancia debe iniciar lo más pronto posible, de preferencia, de 30 a 50 minutos después del parto, momento en el cual el bebé ya es capaz de encontrar el pecho materno e iniciar la succión. "Alimentar al recién nacido pronto y a libre demanda, estimula la producción de leche materna y garantiza suficiente contacto piel a piel con el bebé", detalló el Dr. Edgar Vásquez Garibay, Director del Instituto de Nutrición Humana de la Universidad de Guadalajara.

Una vez que la madre empieza a amamantar al bebé debe ser paciente, ya que empezará a producir mayor cantidad de leche a partir del segundo al cuarto día post-parto. De acuerdo con el Dr. Alberto Orozco, Jefe del Departamento de Neonatología del Hospital Ángeles del Pedregal, al iniciar la lactancia, la primera secreción que se produce es un líquido amarillento y traslúcido conocido como calostro. "Es importante que el bebé consuma el calostro ya que es extremadamente rico en proteínas, vitaminas, minerales y anticuerpos", puntualizó.

Con el fin de informar a las madres sobre todos los beneficios que la leche materna aporta a la salud y correcto desarrollo del bebé, los especialistas señalan las 10 cosas que una madre debe saber sobre la lactancia materna:

1. La lactancia materna exclusiva es la mejor opción para alimentar al bebé ya que contiene todos los nutrimentos como proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, y otros componentes como probióticos, que un recién nacido necesita para un desarrollo óptimo, en la cantidad adecuada para su edad.

2. La composición de la leche humana se adapta de manera precisa a las necesidades de cada bebé a lo largo de su crecimiento y desarrollo. Por ejemplo, el calostro, secreción de los primeros días, es distinto a la leche de transición, así como a la leche madura que se logra a partir de las dos semanas post-parto.

3. La leche humana cambia su composición incluso durante cada sesión de lactancia. Al iniciar una sesión de lactancia, la secreción es acuosa para satisfacer la sed del bebé, posteriormente se incrementa el contenido de grasa y energía para satisfacer su hambre.

4. La leche humana es de fácil digestión gracias a su alto contenido en proteína de suero y ?-lacto-albúmina que es mejor aceptada por el sistema digestivo del bebé.

5. A través de la lactancia materna, la madre le proporciona al bebé factores de protección como anticuerpos y probióticos (bifidobacterias y lactobacilos), que ayudan a equilibrar la flora intestinal,

refuerzan el sistema inmune del recién nacido y contribuyen en la prevención de enfermedades comunes de la infancia como alergias e infecciones gastrointestinales, respiratorias o de oídos.

6. Los alimentos que la madre ingiere, sus sabores y sustancias aromáticas afectarán el sabor y olor de su leche. De esta manera, el bebé puede detectar los alimentos que la madre consume a través de la lactancia, paso inicial que lo prepara para los primeros alimentos que empezará a ingerir a partir de los seis meses.

7. La leche humana producida para niños es distinta que aquella producida para niñas. La leche para niños contiene más proteína y grasa, ya que los varones necesitarán estas sustancias en mayor cantidad para un correcto desarrollo.

8. La lactancia materna fomenta un lazo emocional muy fuerte entre la madre y el bebé, favorece sus habilidades de aprendizaje, además de ser un momento perfecto para que puedan relajarse juntos.

9. La madre puede detectar cuando el bebé ya tiene hambre, aun antes de que llore, observando su conducta. Si realiza movimientos o sonidos de succión con su boca, si saca su lengua, si lleva su mano a la boca y la chupa o si mueve los ojos rápidamente, significa que el pequeño está listo para comer.

10. Cada vez que la madre alimente al bebé, este deberá succionar leche de ambos pechos. Cada bebé es diferente, por ello la mamá debe ofrecer un pecho y dejar que tome leche de 10 a 30 minutos, hacerlo eructar, y posteriormente, ofrecer el otro pecho por el mismo tiempo.

Frecuentemente, las madres que amamantan a sus bebés, se preguntan si la lactancia se ha realizado de manera correcta. "Un signo para saber si la lactancia materna ha sido exitosa es que una vez que el bebé ha terminado de comer, la madre sentirá los pechos más suaves y tendrá una sensación de relajación", comentó el Dr. Raúl Garza Bulnes, Pediatra Neonatólogo adscrito al Hospital Christus Muguerza Conchita de Monterrey.

Además de todas las ventajas que la lactancia materna aporta al bebé, también ofrece beneficios a la madre, ya que estimula ciertas hormonas que ayudan al organismo a recuperarse del embarazo y parto con mayor rapidez, y contribuye a perder el peso excedente en menor tiempo, debido a que se requieren alrededor de 500 kilocalorías adicionales para la producción diaria de leche. Además, la lactancia materna disminuye el riesgo de cáncer de mama u ovarios y de osteoporosis.

Finalmente, los especialistas coinciden en que es importante que las madres logren amamantar a sus bebés, especialmente aquellos nacidos por cesárea, y que, en caso de presentarse dificultades para ofrecer una lactancia materna exclusiva, es conveniente que se acerquen con el médico especialista para determinar la mejor alternativa que contenga los nutrimentos y probióticos adecuados para la correcta nutrición y desarrollo del recién nacido.