

¿Sabías qué? Mitos acerca de la lactancia materna

“Tengo poca leche porque mi bebé mama mucho y me la saca toda”

Falso: cuánto más mama el bebé más leche produce la mamá, ocurre a través de estimulación hormonal. Cada mamá tiene la disponibilidad de leche que su bebé necesita.



“Tengo pechos chiquitos, ¿podré saciar a mi bebé?”

Verdadero: no importa el tamaño de los pechos, se pueden tener pechos chicos y mucha leche.

“Mi leche no sirve, es aguada”

Falso: la leche tiene diferentes composiciones desde que el bebé nace, aún en los diferentes momentos del día, pero eso no significa que no sea beneficiosa para el bebé.

“No comas papas porque al bebé le producen gases”

Falso: si bien es cierto que al consumir determinados alimentos pueden cambiar un poco el sabor de la leche, no son los productores de gases o cólicos.

“Si tomo medicamentos o alcohol, no pasa a la leche”

Falso: todos los medicamentos y el alcohol pasan a la leche. Ante estas situaciones el médico tratante debe estar enterado que la mamá se encuentra lactando para indicar medicación segura para lactancia, que si bien pasa a la leche materna no ofrece riesgos para el bebé.

¿Y qué hay de cierto?

La leche materna se ha ganado el título del "alimento ideal" porque tiene la composición justa para las diferentes etapas de desarrollo del bebé, pero también tiene beneficios para su sistema inmunológico y su salud a largo plazo.

Ventajas de la leche materna para a tu bebé:

Calostro. Las primeras gotitas de leche materna que recibe tu bebé juegan un papel muy importante en su desarrollo y el de su sistema inmunológico. Esta leche de apariencia entre blancuzca y amarillenta se llama calostro, y es rica en nutrientes y anticuerpos que tu bebé necesita justo después de nacer.

Previene el síndrome de muerte súbita infantil. A pesar de que la causa de la muerte súbita infantil aún no se conoce a ciencia cierta, las estadísticas sobre lactancia materna apuntan a que los bebés que toman leche materna tienen un riesgo entre 60% y 73% menor de sufrir este síndrome.

El alimento ideal. La leche materna ofrece la combinación ideal de nutrientes para el bebé, incluyendo las vitaminas, proteínas y grasas que necesita. Además, su composición cambia conforme crece el bebé, de modo que satisface las necesidades en sus diferentes etapas de desarrollo.

Defensa contra riesgos de infecciones. La leche materna contiene anticuerpos que le ayudan a tu bebé a combatir diferentes tipos de virus, bacterias e infecciones. Pero aún más importante, debido a que provienen de la madre, los anticuerpos que se transmiten son específicamente aquellos que le permiten combatir los peligros a los que tu bebé está expuesto en su medio ambiente. Ninguna fórmula podría brindar este beneficio personalizado. Por eso –y con mucha más razón– si estás enferma con un virus leve, debes amamantar a tu bebé, ya que no lo contagiás ni le transmitís las defensas que tu cuerpo ha creado para combatirlo (a menos que sea contraindicado por el médico).

Bebés más saludables. Los bebés que se alimentan con leche materna exclusivamente durante los primeros seis meses de vida tienen menos infecciones en el oído, enfermedades respiratorias (incluyendo asma), y molestias digestivas e intestinales. En general, los bebés que toman leche materna también tienen menos visitas al médico y hospitalizaciones. Y aún cuando los bebés amamantados se enferman, sus condiciones son menos severas y mejoran con más rapidez.

Prevención de alergias. Los bebés alimentados con leche materna también sufren menos alergias a alimentos, factores ambientales y en la piel. Según La Liga de la Leche, la lactancia materna previene las alergias por dos razones principales: (1) el bebé está expuesto a menos alérgenos en los primeros meses de vida, que es la etapa más susceptible y (2) la cubierta protectora que ofrece

el calostro evita que potenciales alérgenos penetren el sistema del bebé. La lactancia materna es de vital importancia si la familia del bebé tiene historial de alergias.

Leche materna es más fácil de digerir. Esto previene incomodidades en el bebé relacionadas con su sistema digestivo, incluyendo diarrea, constipación y cólico.

Previene obesidad. Como la leche materna contiene la nutrición exacta que tu bebé requiere y la cantidad consumida es auto regulada, tu pequeño tiene mejores probabilidades de aumentar el peso justo y comer únicamente la cantidad necesaria. Este beneficio se prolonga hasta la adolescencia y vida adulta.

Beneficios a largo plazo. La nutrición en las primeras etapas de la vida del bebé es determinante en el desarrollo del sistema inmunológico del bebé. A largo plazo, la leche materna te ayuda a proteger a tu bebé contra algunos tipos de cáncer infantil, diabetes, presión arterial elevada, altos niveles de colesterol y enfermedades intestinales.

Fuentes

- Sociedad Argentina de Pediatría.
- Academia Americana de Pediatría.
- La Liga de la Leche.