

# **LACTANCIA ...Primer Paso**

## *para una vida saludable*

Por: Dr. Mario Ramírez  
Pediatra

Según estudios antropológicos la raza humana puede lactar entre 4 y 7 años. La *Academia Americana de Pediatría* recomienda que se alimente al bebé exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses y luego complementado con alimentos hasta el año o más, según ambos (bebé y mamá) lo deseen. Por su parte, la *Organización Mundial de la Salud* recomienda que se alimente al recién nacido con leche materna durante los primeros seis meses y luego complementado con alimentos hasta los dos (2) años.

En Puerto Rico recientemente se han aprobado leyes en pro de la lactancia, que permiten practicarla en lugares públicos. Sin embargo, llevamos en la Isla sobre tres décadas sin promover verdaderamente este importante tema. Varios estudios demuestran la relación entre el gran porcentaje de asmáticos que existe hoy día en la Isla y la gran cantidad de madres que alimentan con fórmula a sus recién nacidos. La fórmula, la cual está hecha a base de leche de vaca se relaciona con padecimientos posteriores de diabetes.

Se podrían evitar muchos padecimientos y prevenir serias condiciones si consideramos la lactancia como el primer paso para el comienzo de una vida saludable. La leche materna está hecha especialmente para nuestros hijos. De hecho, somos mamíferos, y por ende producimos leche para nuestra especie. Definitivamente, no es lo mismo para el ser humano alimentarse con leche de otro animal que de su propia leche materna. Cada uno de los mamíferos tiene a través de su leche materna características específicas para su propia especie, sin embargo, los humanos somos el único grupo capaces de darle otro tipo de leche a sus crías. Si promovemos activamente la lactancia se evitarían problemas posteriores de salud.

### **LECHE MATERNA... única e inigualable**

El ser humano desarrolla rápidamente su cerebro, sobretodo durante los primeros tres años de vida y la leche materna contiene todos los elementos necesarios para que éste se desarrolle mejor. Además, contiene células vivas, las cuales son glóbulos blancos, los cuales se le transmiten directamente al bebé durante el proceso de lactancia, protegiéndolo contra cualquier infección. Esta característica en particular, no la tiene la leche artificial o fórmula, debido a que ésta se almacena en empaques (latas o plásticos) que no le permiten almacenar células. Además, la leche materna tiene un sistema para proteger mucho más al bebé de cualquier bacteria o virus debido a que ésta produce anticuerpos, los cuales se le transmiten protegiéndolo como ninguna otra leche.

Debido a que es un sistema que está funcionando activamente, la mamá lo protege continuamente.

La leche materna tiene todos los elementos para desarrollar todo el inmaduro cuerpecito del recién nacido. Además, al ser natural y contener proteínas es difícil que el recién nacido desarrolle alergias. En cambio, las fórmulas se preparan a base de leche de vaca procesada y un alto contenido de ingredientes artificiales. Definitivamente, no existe fórmula que duplique el equilibrio perfecto de los nutrientes que contiene la leche materna. La tecnología moderna aún no ha producido un sustituto de la leche materna que proporcione las inmunidades, anticuerpos y nutrientes presentes en la leche materna. Cada descubrimiento trae consigo un gran asombro ante la precisión con la cual la naturaleza la ha diseñado.

### **VINCULO ESPECIAL...**

Además de todos los componentes nutricionales de la leche materna que contribuyen al desarrollo saludable del bebé, existe uno muy especial y más importante de todos los mencionados. Se trata de ese vínculo y apego especial entre la criatura recién nacida y la madre, muy saludable emocionalmente para ambos. Sin embargo, debemos trabajar con algunas de las barreras más grandes que evitan el proceso de lactancia: La familia, los profesionales de la salud y los hospitales.

La crianza del apego, es muy importante para la madre y el bebé. Este tipo de crianza, en la cual la madre se deja llevar por su instinto, es muy especial y necesario. El instinto maternal requiere que la madre atienda su bebé cuando éste le reclame atención. Las madres existen para atender la criatura y suplirle todas sus necesidades. A través de la lactancia se crea mejor ese apego o vínculo. Definitivamente, no es lo mismo que el bebé se pegue a un plástico, que a la piel de su madre cuando tiene hambre. El bebé estará mucho más a gusto, sentirá su calor y se creará una relación única y muy especial entre bebé y mamá.

El famoso escritor y pediatra, Michel Odent, autor de varios libros relacionados a la maternidad y la lactancia, nos explica que nuestra base como seres humanos empieza desde que nacemos. Si esa experiencia es buena, seremos mejores individuos. Además, explica por qué el primer enamoramiento de todo ser humano es la relación bebé - mamá.

### **INICIATIVAS DEL AUXILIO A FAVOR DE LA LACTANCIA**

El **Hospital Auxilio Mutuo** está comprometido con la óptima salud del recién nacido y su madre y muy conscientes de la importancia que representa el momento del nacimiento. Por ello, el **Auxilio** promueve el programa *Room -Inn*, con el objetivo que la madre permanezca junto a su bebé en la habitación en todo momento, antes y después de su nacimiento. El **Auxilio** ofrece además talleres gratuitos sobre el tema de lactancia y grupos de apoyo para compartir experiencias y motivar otras madres. En estos talleres ofrecidos por pediatras,

pediatras y nutricionistas se discuten las situaciones que ayudan a lograr un exitoso proceso de lactancia. Cómo pegarse el bebé correctamente, cómo evitar que la sensación sea dolorosa, recomendaciones cuando la madre trabaja, cómo crear un banco de leche, cómo utilizar correctamente la bomba para extraerse la leche y cómo saber cuando es suficiente, son algunos de los temas ofrecidos en estos talleres. Los testimonios de otras madres complementarán y darán mayor confianza a la futura madre y familiares.

**El Hospital *Auxilio Mutuo* está muy comprometido en ofrecerle las mejores alternativas para la salud del recién nacido**

### **Talleres sobre lactancia**

Últimos miércoles de mes  
Últimos sábados de mes : Grupos de Apoyo  
Recursos: Dr. Ramírez Carmoega, Pediatra  
Dra. Parrilla, Nutricionista en lactancia  
Lugar: Hospital Auxilio Mutuo  
**¡Edúquese sobre el tema!**

### **BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA**

- Nutricionalmente superior a cualquier otra alternativa
  - Siempre a temperatura ideal
  - No tiene fecha de caducidad
  - Bacteriológicamente segura
    - Siempre lista para tomar
  - Disminuye el riesgo de diabetes
- Desarrolla y promueve la autoestima
  - Produce apoyo psicológico
  - Proporciona inmunidades al bebé
- No necesita preparación, es pura y fresca
  - No le produce alergias al bebé
- Contribuye al crecimiento óptimo del cerebro
  - Protege contra enfermedades
  - Ayuda a prevenir las caries

**El cuidado amoroso es la necesidad más importante de su bebé**

**1ro de agosto - Día Mundial de la Lactancia**