

## LACTANCIA MATERNA

La leche materna es un alimento que cubre por sí solo todas las necesidades energéticas y nutritivas de la vida.

En su composición el agua interviene en un 87% y además contiene proteínas, lípidos, carbohidratos y anticuerpos que inmunizan al bebé frente a muchas enfermedades.

La composición de la leche varía; así, en los primeros 4,5 días postparto, el calostro supone un gran aporte de proteínas, después el contenido en grasa va aumentando.

## BENEFICIOS

Para el niño: posee los nutrientes que el bebé necesita para su desarrollo, protege frente a un gran número de enfermedades, tanto en la infancia como en la edad adulta.

Para la madre: incrementa el nivel de oxitocina que favorece la recuperación postparto, la recuperación de peso, mejora la remineralización ósea, disminuye el período de pérdidas tras el parto, así como la incidencia de depresión y el riesgo de cáncer ovárico y de mama.

## RAZONES PARA LA LACTANCIA

Es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo recién nacido, no solo por su composición sino también en el aspecto emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y

su bebé amamantado constituye una experiencia singular e intensa, existen sólidas bases científicas que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa para el niño, la madre y la sociedad en todos los países del mundo.

Contiene todo lo que el niño necesita durante los primeros meses de vida: protege al niño frente a enfermedades como catarros, bronquitis, neumonía, diarreas, meningitis, síndrome de muerte súbita... y también le protege de enfermedades futuras como asma, alergias, obesidad, diabetes, infarto de miocardio además de favorecer el desarrollo intelectual.

Los beneficios también se extienden a la madre; desde otro punto de vista, la leche materna es un elemento ecológico puesto que no necesita fabricarse, envasarse o transportarse con lo que se ahorra energía y no se contamina el medio ambiente, también es económica para la familia, que puede ahorrar cerca de 600 euros en alimentación en un año. Además, debido a la menor incidencia de enfermedades, ocasionan menos gasto a sus familias y a la sociedad en medicamentos y utilización de servicios sanitarios y originan menos pérdidas por absentismo laboral de sus padres.

Por todas estas razones y de acuerdo con la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la AAP (Academia Americana de Pediatría), el comité de lactancia de la asociación española de pediatría recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los 6 primeros meses de la vida de un niño y continuar el amamantamiento junto con las

comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.