

"LACTANCIA MATERNA"

Es considerado el ALIMENTO IDEAL por varias razones:

- ✓ La leche humana es la mejor fuente de nutrientes esenciales para el bebé.
- ✓ Es la forma más económica para la familia.
- ✓ Es considerado alimento ideal desde el punto de vista nutricional e inmunológico.
- ✓ Un excelente vínculo emocional entre la madre y el niño.
- ✓ Se ha demostrado una relación positiva entre la ingesta de leche materna y el cociente intelectual de bebés prematuros.

Algunos factores importantes a tener en cuenta en relación a la composición de la leche humana son:

- Al comienzo de la mamada la leche es más rica en proteínas y lactasa (azúcar de la leche).
- La leche de madres de prematuros tiene mayor contenido de proteínas.
- El estado nutricional de la madre tiene una gran influencia. Por ejemplo las vitaminas de la leche humana son los nutrientes que pueden variar según la composición de la dieta de la madre.

¿ Qué situaciones pueden modificar el volumen de leche humana?:

- ✓ Habilidad del bebé para la succión (la fuerza con la que succiona es muy importante).
- ✓ Período en el cual se da de mamar: a partir del momento del parto, el volumen de leche aumenta en forma importante al 3º o 4º día. Luego sigue aumentando hasta llegar al volumen máximo entre los 3 y 5 meses.
- ✓ Estado emocional de la madre: por ejemplo angustia, preocupación o miedo puede influir negativamente y provocar disminución de la producción de leche.
- ✓ Si la mamá está mal alimentada o desnutrida tiene menos cantidad (volumen) de leche.

Asimismo debemos considerar algunos problemas mamarios que pueden alterar la lactancia:

- Pezones dolorosos.
- Grietas en el pezón.
- Taponamiento de conductos..
- Mastitis.

Conceptos de OMS – UNICEF acerca de la Lactancia Materna:

Lactancia Materna Completa.

Es el tipo de alimentación recibida por el bebe en base a leche materna, pudiendo ser exclusiva o predominante.

Lactancia Materna Exclusiva.

Cuando se recibe únicamente leche materna sin agregado de ningún otro líquido, con excepción de gotas o jarabes que contienen vitaminas, suplementos minerales o medicamentos.

Lactancia Materna Predominante.

Cuando recibe como alimento predominante leche materna, pudiendo agregarse agua y bebidas en base a agua (agua con azúcar, infusiones como té), jugos de fruta, soluciones de rehidratación oral, vitaminas, minerales o medicamentos en gotas o jarabes.

Lactancia Materna Parcial.

Constituye el tipo de alimentación recibida por el bebe integrada en un 20% o más por leche materna.

Lic. Marcela Leal

Directora Carrera Licenciatura en Nutrición

Universidad Maimónides.

nutricion@maimonides.edu

leal.marcela@hotmail.com