



*Beneficios
de la*

Lactancia materna

**Guía
Educativa**

Dirigido al personal de enfermería



*Universidad Técnica del Norte
Facultad Ciencias de la Salud
Carrera de Enfermería*

*Andrea Arias
Katerine Sepeda*

La teta

es:

inteligencia

consuelo

salud

amor

Siempre

está:

esterilizada

disponible

templada

Gratis

Insustituible

Perfecta



Índice

<i>Introducción</i>	5
BENEFICIOS EN LA SALUD DEL BEBÉ	6
Infecciones.-	6
Enfermedades crónicas (obesidad).-	6
Anemia.-	7
Leucemia.-	7
Desarrollo de los dientes.-	8
Desarrollo cerebral.-	8
Mejor respuesta frente a vacunas.-	9
Salud del adulto.-	9
Prematuros.-	9
BENEFICIOS EN LA SALUD DE LA MADRE	10
Recuperación del útero.-	10
Anemia.-	10
Cáncer de mama y ovario.-	10
Pérdida de peso.-	11
Osteoporosis.-	11
BENEFICIOS PSICOLÓGICOS	12
BENEFICIOS GENERALES	12
Beneficios de la familia.-	12
Beneficios para la sociedad.-	13
Beneficios económicos.-	13
Beneficios del medioambiente.-	13
Bibliografía	14

Introducción

La leche materna constituye la primera “inmunización”, es el primer alimento natural de los niños, proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida. La leche materna promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, además de proteger al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas, la lactancia natural exclusiva reduce la mortalidad infantil por enfermedades de la infancia, como la diarrea o la neumonía, y favorecer un pronto restablecimiento en caso de enfermedad. La lactancia natural contribuye a la salud y el bienestar de la madre, ayuda a espaciar los embarazos, disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario, incrementan los recursos de la familia y el país, es una forma segura de alimentación y resulta inocua para el medio ambiente (1).

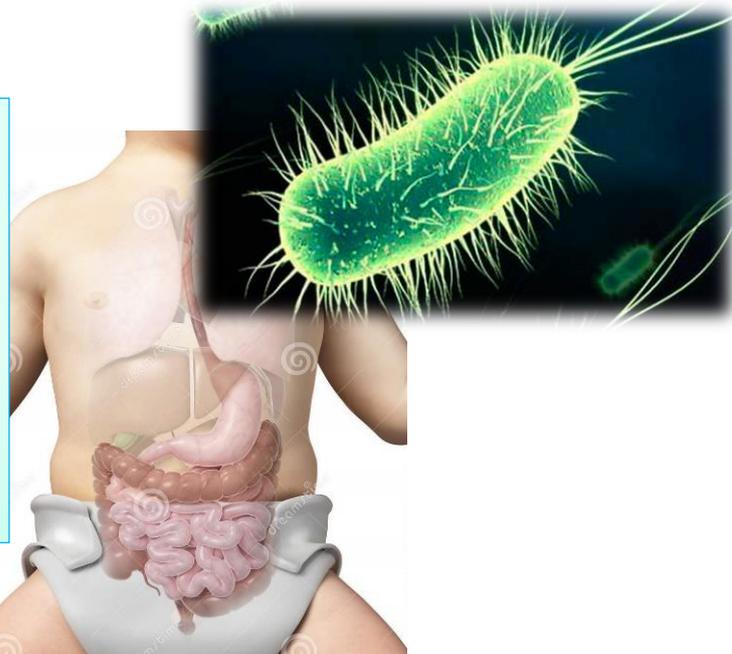
En los países más desarrollados, el avance de la leche artificial, las mejoras sanitarias y los progresos en la prevención de enfermedades, han hecho que no se valore la importancia de la lactancia materna para la salud y que no se tenga en cuenta los riesgos que supone el abandono de esta práctica natural a pesar de todos los esfuerzos por imitar la leche materna, está es inigualable, y muchos estudios demuestran que los niños alimentados con leches artificiales tienen un mayor número de enfermedades no solo en la época de la lactancia, si no a lo largo de su vida (2).

BENEFICIOS EN LA SALUD DEL BEBÉ

Prevención de enfermedades como:

Infecciones.-

La leche materna es un producto biológico natural que contiene numerosos componentes inmunológicos, tanto humorales como celulares, que conforman su función protectora y preservan al lactante de las infecciones debido a que posee factores de inmunidad específica, como anticuerpos y linfocitos, y factores que brindan inmunidad no específica como : La liozina, oligosacáridos, lípidos y la lactoferrina, que cumple funciones bacteriostático contra *Estafilococos*, *Candida albicans* y *Escherichia Coli*, mediante la privación del hierro que requiere para su crecimiento.



También componentes que favorecen la maduración del sistema inmune del lactante, pues permite amplificar las respuestas humorales y cerebrales después de la vacunación, y estimular en forma más temprana, la producción de anticuerpos de tipo IgA en mucosas, cuya función consiste en proporcionar protección local intestinal contra *Polivirus*, *Escherichia coli* y *Vibrión cholerae* (3).

Enfermedades crónicas (obesidad).-

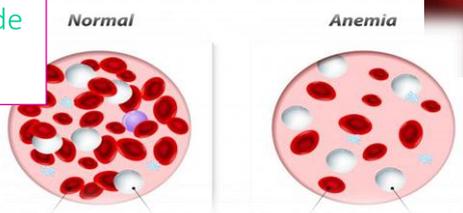
Esto se debe a que los niños amamantados con leche materna ganan menos peso o grasa corporal, consumen menos proteínas y la densidad calórica es menor que con fórmulas infantiles y evita el exceso de proteínas que acelera el rebote adiposo. La lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, evitara dietas de alta densidad calórica (4).



- Anemia.-

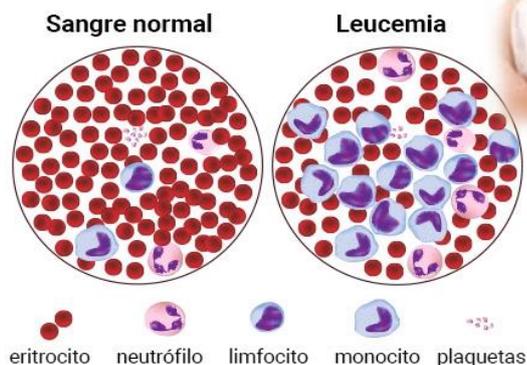
La alta biodisponibilidad del hierro de la leche materna se debe a su composición química, que difiere de otras leches por sus contenidos más bajos de calcio, fósforo y proteínas; niveles adecuados de zinc y cobre; la presencia de la lactoferrina; la acción de la lactosa y la unión del hierro a la fracción lipídica y la fracción proteica de bajo peso molecular.

Si bien la leche materna no tiene un alto contenido de hierro (0,5 mg/L), el nivel que contiene es relativamente bien absorbido en una proporción del 50%, en comparación a un rango de absorción entre el 4% y el 7% en el caso de la leche de vaca (5).



- Leucemia.-

Los niños cuyo periodo de lactancia supera los seis meses, tienen menos posibilidades de presentar leucemia aguda infantil, y linfomas. Los mecanismos involucrados en la protección de las neoplasias, serían la presencia de inmunoglobulinas en la leche materna, que intervienen en la prevención de ciertas infecciones virales involucradas en la génesis del cáncer. También se ha relacionado, con este efecto protector a la proteína Alfa-lac que induce la apoptosis de las células cancerígenas y de otras células inmaduras y favorece el crecimiento de las células ya maduras y estables (6).



Beneficia el:

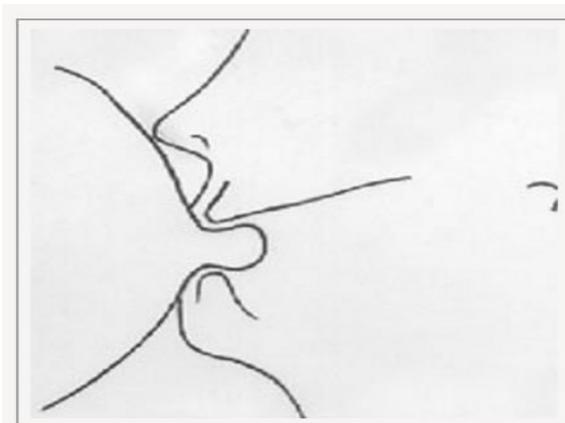
La lactancia materna favorece el correcto posicionamiento de las arcadas dentarias y con ello, una buena oclusión dentaria. Todas las funciones que se realizan en la cavidad oral (respiración, succión, deglución, masticación y fonación), estimula el crecimiento y desarrollo del tercio inferior de la cara. Por este motivo el tipo de lactancia así como los hábitos orales disfuncionales, pueden influir sobre la morfología definitiva de los maxilares y de la oclusión dentaria.

- Desarrollo de los dientes.-

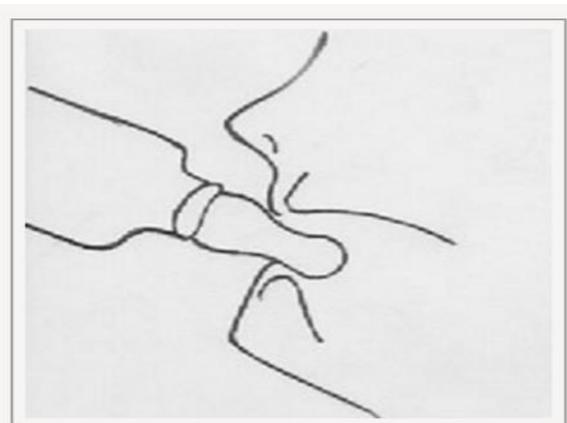


Diversos estudios indican que con la ejercitación de los músculos masticadores y faciales al lactar disminuyen al 50% los indicadores de maloclusiones (7).

Posición de la mandíbula con el seno y con el biberón (8):



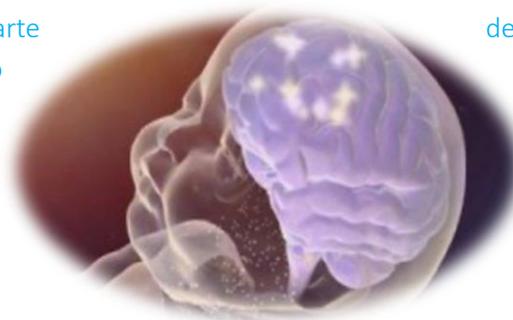
Pecho: avance de la mandíbula



Biberón: posición distal mandibular

Desarrollo cerebral.-

Se asocia a los niños alimentados con lactancia materna un mayor coeficiente intelectual. Estudios de los últimos años concluyen que se debe a modificaciones genéticas del metabolismo de los ácidos grasos y aunque algunos autores atribuyen estos beneficios de la lactancia materna con la intimidad madre/hijo y de los autores atribuyen este beneficio a sus lazos afectivos, la mayor parte de los autores atribuyen este beneficio a la presencia de ácido docosahexenoico, (DHA, ácido graso omega-3) en la leche materna, en concentraciones dependientes de la ingesta materna de ácidos grasos. De hecho, se ha confirmado un mejor desarrollo cognitivo en hijos de madres suplementadas con este tipo de ácidos grasos (9)



Mejor respuesta frente a vacunas.-

Investigaciones han demostrado que la lactancia materna influye en la respuesta inmunitaria humoral y celular de las vacunas, el efecto de la leche materna sobre las concentraciones de anticuerpos inducidas por las inmunizaciones, se asocia a un incremento en los títulos de seroconversión o en los niveles de seroprotección, excepto para vacunas orales de rotavirus (10).

Al nacimiento, el recién nacido cuenta con un sistema inmunitario completo, pero relativamente inmaduro y el efecto de la leche materna como inductor de madurez inmunológica sobre la vacunación, ha sido una incógnita que la comunidad científica ha tratado de solucionar.



Salud del adulto.-

La lactancia materna tiene, tanto a corto como largo plazo, efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular. Reduce los factores de riesgo, tales como lípidos, presión arterial, insulina y homeostasis de la glucosa, obesidad y diabetes. Se ha observado que los niños que se alimentan de lactancia materna, previenen patologías cardiovasculares, sobre todo la hipertensión arterial al contrario de los alimentados con leche artificial quienes presentan a la edad adulta hipertensión arterial, el peso y el índice de masa corporal más elevado (11).



Prematuros.-

Los beneficios de la lactancia materna en caso de un nacimiento prematuro son numerosos e por ejemplo en el plano de la infecciones, sistema digestivos, desarrollo cognitivo pero como principal beneficio es la disminución del riesgo de contraer enterocolitis necrosante una enfermedad grave que afecta sobre todo a los prematuros. En un estudio que incluyó a 926 prematuros, fue evidente el riesgo de enterocolitis de seis a diez veces más frecuente entre los prematuros alimentados con leche artificial (12).



Beneficios en la salud de la madre

Recuperación del útero.-

Cuando el niño succiona el pezón inmediatamente después del parto, produce la liberación de oxitocina en la madre. Esta hormona ayuda a la producción de leche materna y al mismo tiempo estimula las contracciones uterinas provocando el desprendimiento de la placenta, que el útero vuelva a su tamaño natural y que haya una menor pérdida de sangre posterior al parto (13).



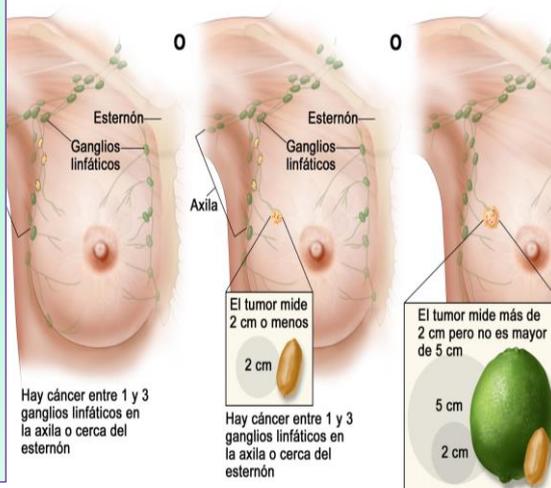
- Anemia.-



El cierre precoz del lecho vascular de la placenta disminuye el sangrado puerperal, contribuyendo a la recuperación de la anemia del embarazo. Además, durante varios meses, la acción de la lactancia sobre el eje hipotálamo-hipófisis-ovarios, inhibe la ovulación, por lo que no hay menstruación, lo que contribuye a un importante ahorro de hierro (14).

Cáncer de mama y ovario.-

Diferentes pruebas demuestran que las mujeres que amamantan reducen el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Si bien es cierto que, a largo plazo, la protección ofrecida por la lactancia materna es mayor en las mujeres premenopáusicas. Algunos de los aspectos que podrían explicar tales efectos protectores son la reducción de los estrógenos y la eliminación de líquidos a través de la mama, esto es, la excreción de agentes cancerígenos a través del tejido mamario durante el proceso de la lactancia materna



Según datos de los últimos estudios, es drástico el incremento de los tumores de mama en los últimos años está estrechamente relacionado con la correspondiente disminución en la tasa de natalidad, así como de periodos más cortos de lactancia. Los resultados obtenidos llegaron a evidenciar que el riesgo relativo de padecer cáncer de mama disminuyó en un 70 % por cada nacimiento, al que se añade otra disminución del 4.3% por cada 12 meses de lactancia materna (15).

– Pérdida de peso.-

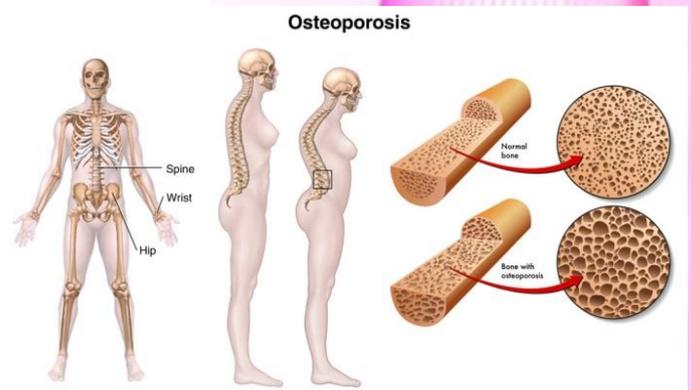


La producción de leche supone un gasto energético, para el cual el organismo de la madre gestante se ha ido preparando por anticipado. A lo largo de las semanas o meses que se mantenga la lactancia materna se irán consumiendo estas reservas, hasta lograr recuperar el peso previo al embarazo. Esta disminución de peso es paulatina, más evidente a partir de los tres meses de lactancia y localizada preferentemente en la zona de caderas y cintura (14).



Osteoporosis.-

La lactancia materna protege contra la osteoporosis, mientras que dure el etapa de la lactancia la madre puede experimentar una reducción en los minerales de los huesos entre 1 y 2 % durante el periodo de la lactancia, esta densidad aumenta en el momento del destete, aun si la madre nunca ha suplementado su dieta con calcio (16).



Beneficios psicológicos.

Diferentes son los beneficios psicológicos de la lactancia materna entre los que se destacan: favorece el vínculo afectivo entre madre e hijo, existe menor incidencia de depresión posparto porque la lactancia materna produce una mayor sensación de bienestar en la madre y mejora su autoestima, los bebés que toman el pecho desarrollan una personalidad segura e independiente, la lactancia permite tranquilizar y dar consuelo al bebé, en cualquier momento y cuando un hijo está enfermo, amamantarlo supone un gran consuelo para uno y otro (2).



Beneficios generales

Beneficios de la familia.-

El refuerzo de lazos afectivos familiares, prevención del maltrato infantil. No satisfacer oportunamente las necesidades básicas del niño pequeño: afecto, calor y nutrientes para su crecimiento y desarrollo, puede considerarse una forma de maltrato infantil. Una madre que ama a su hijo mantiene una interrelación emocionalmente sana y equilibrada y tiene menos riesgo de incurrir en alguna forma de maltrato (17).

12

La lactancia materna
garantiza calidad de vida

Beneficios para la sociedad.-

Si todas las madres del mundo amantaran a sus hijos al menos hasta los seis meses de edad, se evitarían la muerte de más de un millón de niños anualmente, disminuyendo la morbilidad infantil. Los niños lactados al pecho enferman con menos frecuencia durante los primeros meses de edad y por ello disminuye el ausentismo laboral de los padres al no tenerse que quedar a cuidar a su hijo enfermo y también se consumen menos recursos sanitarios (17).



Beneficios económicos.-

Además de lo descrito en el párrafo anterior en relación al ausentismo laboral y el ahorro de los recursos sanitarios, ventajas económicas de la fórmula adaptada del incremento calórico lacta a partir de las 6 semanas posparto (14).



Beneficios del medioambiente.-



La lactancia materna es una forma de disminuir la cantidad de residuos generada en las familias (botes de fórmula adaptada, biberones, tetinas, etc.). La leche de la madre es una de las pocas actividades del hombre en las que el impacto medioambiental es nulo, no genera residuos y además proporciona todos los beneficios descritos anteriormente en relación con la salud del niño y madre (14).

Bibliografía

1. UNICEF; OMS; UNESCO; UNFPA; PNUD; ONUSIDA; PMA. Para la Vida. Cuarta ed. Infancia FdNUpl, editor. Nueva York : Divisió de Comunicaciones UNICEF; 2010.
2. Mamare Castelló. Beneficios de la lactancia materna. 2013. Asociación de soporte a la lactancia materna.
3. de la vega Pazitková T, Pérez Martínez V, Bezos Martínez. La lactancia materna y su influencia en el comportamiento de las infecciones respiratorias agudas. Scielo. 2010 Julio-Septiembre ; XXVI(3).
4. López de Blanco , Landaeta Jiménez M, Macías de Tomei. Contribución del crecimiento prenatal y posnatal temprano en las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición. Tesis. Ibarra : Universidad Tecnica del Norte , Nutrición ; 2013. Report No.: ISSN 0798-0752.
5. Fondo para el logro de los ODM UNICEF. Bancos de leche humana en Cuba. Primera ed. Comas , Martínez Hernández R, Brutau Proenza K, editors. La Habana : Corporación MINSAP; 2013.
6. Guerrero Quiroz. Leucemia Linfoblástica Aguda y su relación con la lactancia materna en los niños del Instituto del cáncer solca. Tesis Especialista. Cuenca : Universidad de Cuenca , Departamento de Pediatría ; 2010.
7. Medina , Laboren , Viloría , Quirós , Alcedo , Molero L, et al. Hábitos bucales más frecuentes y su relación con Malocusiones en niños con dentición primaria. Revista Latinoamericana de Ortodoncia y Odontopediatría. 2010 Julio;(1).
8. Palma. Odontología para padres. [Online].; 2015 [cited 2016 Febrero 12. Available from: <http://www.odontologiaparabebes.com/lactancia.html>.
9. Pérez Ruiz , Iribar Ibabe , Peinado Herreros , Miranda León , Campoy Folgoso C. Lactancia materna y desarrollo cognitivo; valoración de la respuesta a la interferencia mediante el "test de los 5 dígitos". Scielo. 2014 Abril ; XXIX(4).
10. La Rosa Hernández , Gómez Cabezas. Impacto de la lactancia materna en la vacunación infantil. Scielo. 2013 Enero-Marzo ; LXXXV(1).
11. Agular Cordero J, Madrid Baños N, Baena García , Mur Villar , Guisado Barrilao R, Sánchez López. Lactancia materna como método para prevenir alteraciones cardiovasculares en la madre y el niño. Redalyc. 2015; XXXI(5).
12. Feger. Amamantar a un bebé prematuro. Nuevo comienzo. 2005 ; XIV(4).
13. Maza Benítez RJ. Lactancia materna, en las madres adolescentes de 13 a 19 años de edad, atendidas en el Hospital Julius Doefpner. Tesis de Licenciatura. Loja : Universidad Nacional de Loja , Departamento Ciencias de la Salud ; 2014.

14. Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Distritos Sanitarios Granada, Metropolitano, Nordeste y Jaén-Sur, Asociación Mamilactancia, Escuela Andaluza de Salud Pública. Guía práctica para profesionales sobre la lactancia materna. 2005. Servicio Andaluz de Salud, Consejería de Salud.
15. Aguilas Cordero M, Gonzales Jiménez E, Álvarez Ferre J, Padilla López C, Mur Villar N, García López P, et al. Lactancia materna: un método eficaz en la prevención del cáncer de mama. Scielo. 2010 Noviembre-Diciembre ; XXV(6).
16. LACTED. Lacted. [Online].; 2015 [cited 2016 Febrero 22. Available from: <http://www.lacted.com/lactanciaextendidabemama.html>.
17. Chile Crece Contigo. Manual de Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la salud. Santiago de Chile : Ministerio de Salud Pública , Departamento de Asesoría Jurídica ; 2010. Report No.: ISBN 978-956-8823-94-8.