

# EN FAMILIA

## LACTANCIA MATERNA

Por: Dra. Nilvia Esther González García.

Los lactantes han sido amamantados durante toda la historia de la raza humana, tanto por sus madres como por nodrizas, porque la producción de leche en madres saludables, es suficiente para suplir las necesidades nutricionales de los niños

durante los primeros 6 meses de la vida. Los beneficios de la lactancia materna incluyen tanto a la madre como al niño, desde el punto de vista psicológico, físico y del desarrollo psicomotor e intelectual están dados por su valor.



La composición de la leche materna varía con individualidades genéticas, tiempo de gestación y lactancia, con los hábitos dietéticos y el estado nutricional de la madre que lacta. Las modificaciones detectadas en la leche humana parecen corresponder con las variaciones de las necesidades de los lactantes para el crecimiento, el cual es más lento en la raza humana. En la composición de la leche humana se pueden distinguir el calostro, la leche de transición, la leche madura y la leche del pretérmino, contiene más energía, proteínas, sodio y minerales que la leche del recién nacido de término y la composición del calostro es más rica en inmunoglobulinas y proteínas que grasa en general, en relación con la leche transaccional y madura. La leche varía en el transcurso del día, disminuyendo el aporte energético hacia el final de la noche y también varía en una mamada, siendo mayor el contenido de grasa hacia el final de la misma.

El calostro es un líquido amarillento por la presencia de beta carotenos, que aumenta su volumen en forma progresiva hasta 100ml por día en el transcurso de los primeros días, siendo suficiente para alimentar al recién nacido. Tiene un 87% de agua y casi tres veces más proteínas que la leche madura. La IgA, lactoferrina, linfocitos y macrófagos, son abundantes y confieren protección inmunológica al neonato. La leche madura tiene un pH que favorece el vaciamiento gástrico. Se produce a partir del décimo día.

El 90 % de la composición es agua. El principal azúcar es la lactosa y en menor proporción contiene glucosa, galactosa y otros carbohidratos que poseen un efecto benéfico para el desarrollo de lactobacillus bífidos. Los lípidos son variables; los triglicéridos son su mayor componente, además de colesterol y fosfolípidos. Sólo el 0,9% de la leche lo constituyen las proteínas con un mayor porcentaje de proteínas del suero (60%) y caseína (40%).

Por la composición de la leche materna, todas las familias que tienen en su seno una madre que lacta deben brindarle seguridad y apoyo con el objetivo de garantizar el alimento adecuado al nuevo miembro de la familia hasta los 6 meses, de forma exclusiva y luego con la alimentación suplementaria hasta los 2 años.

