

EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA PERSONAL DE LA SALUD

PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es la forma óptima de alimentación infantil y una intervención de salud pública fundamental, con beneficios ampliamente documentados para el bebé, la madre, la familia y la sociedad en general. Su promoción y protección son cruciales para el bienestar y el desarrollo sostenible.

Beneficios para el recién nacido y el lactante:

- * **Nutrición Óptima:** La leche materna es el alimento perfecto, proporcionando todos los nutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales) en las cantidades y proporciones exactas que el bebé necesita para su crecimiento y desarrollo, adaptándose a sus cambios a lo largo del tiempo.
- * **Desarrollo Inmunológico:** Contiene anticuerpos (inmunoglobulinas), glóbulos blancos, enzimas y otros factores bioactivos que protegen al bebé contra infecciones y enfermedades. Reduce significativamente el riesgo de diarrea, infecciones respiratorias, otitis media, meningitis y otras enfermedades infecciosas.
- * **Salud a Largo Plazo:** Asociada con una menor incidencia de obesidad, diabetes tipo 1 y tipo 2, enfermedades cardiovasculares, asma y alergias en la vida adulta del niño.
- * **Desarrollo Cognitivo y Neurológico:** Se relaciona con un mejor desarrollo cerebral y mayores puntuaciones en pruebas de desarrollo cognitivo.
- * **Fácil Digestión:** Es más fácil de digerir que la leche de fórmula, reduciendo problemas gastrointestinales y cólicos.

Beneficios para la madre:

- * **Salud Posparto:** Ayuda a la involución uterina posparto, disminuyendo el riesgo de hemorragia. Contribuye a la recuperación del peso pre-embarazo.
- * **Salud a Largo Plazo:** Reduce el riesgo de cáncer de mama (pre y posmenopáusico), cáncer de ovario, osteoporosis y diabetes tipo 2.
- * **Vínculo Materno-Infantil:** Promueve un fuerte lazo afectivo y emocional entre la madre y el bebé.
- * **Método Anticonceptivo Natural:** Si se cumplen ciertos criterios (MELA - Método de Lactancia Materna y Amenorrea), puede actuar como un método anticonceptivo natural durante los primeros seis meses.

Beneficios para la sociedad y el sistema de salud:

* Reducción de Costos en Salud: Menor incidencia de enfermedades en lactantes se traduce en menos visitas médicas, hospitalizaciones y uso de medicamentos, generando ahorros significativos.

* Sostenibilidad Ambiental: Es un recurso natural y renovable que no requiere producción industrial, envasado ni transporte, con un impacto ambiental mínimo en comparación con las fórmulas infantiles.

* Seguridad Alimentaria: En situaciones de emergencia o escasez, la leche materna es un alimento seguro y siempre disponible.

1.2. Composición de la Leche Humana

La leche humana es un fluido biológico dinámico y vivo, cuya composición varía continuamente para adaptarse a las necesidades cambiantes del lactante. No es una sustancia estática, sino que su riqueza reside en su adaptabilidad y complejidad.

CALOSTRO:

Es la primera leche producida en los primeros días después del parto. Es un "superalimento" altamente concentrado y vital para el recién nacido.

* Rico en anticuerpos: Proporciona una "primera vacuna" al bebé, ofreciendo una protección inmunológica crucial.

* Propiedades laxantes: Ayuda a la expulsión del meconio y previene la ictericia.

* Factores de crecimiento: Contribuye al desarrollo y maduración del intestino del recién nacido.

* Vitaminas y minerales: Aunque en menor volumen, es denso en nutrientes esenciales.

LECHE DE TRANSICIÓN

- Va del tercer al octavo día posparto.
- Aumenta la cantidad de leche producida
- Aumenta la cantidad de lactosa, grasas, vitaminas hidrosolubles y calorías

LECHE MADURA:

Se produce después de la leche de transición, aproximadamente luego del octavo día posparto. Su composición varía incluso durante una misma toma.

Nutrientes Macronutrientes:

* **Proteínas:** De alto valor biológico, de fácil digestión y con funciones inmunológicas. La leche materna contiene proteínas específicas como la lactoferrina, con propiedades antimicrobianas.

* **Grasas:** Principal fuente de energía. Ricas en ácidos grasos esenciales (como DHA y ARA) fundamentales para el desarrollo del cerebro y la retina. El contenido de grasa varía a lo largo de la toma (más grasa al final - "leche final").

* **Carbohidratos:** La lactosa es el principal carbohidrato, proporcionando energía y favoreciendo la absorción de calcio. Los oligosacáridos de la leche humana (HMOs) actúan como prebióticos, promoviendo el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino del bebé y ofreciendo protección contra patógenos.

Nutrientes Micronutrientes:

Contiene vitaminas (A, C, D, E, K y del complejo B) y minerales (calcio, fósforo, hierro, zinc) en cantidades adecuadas y de alta biodisponibilidad para el bebé.

* **Células Vivas:** Incluye glóbulos blancos (macrófagos, linfocitos) que combaten infecciones.

* **Factores Bioactivos:** Hormonas, enzimas, factores de crecimiento que apoyan el desarrollo de los órganos, la maduración inmunológica y la prevención de enfermedades.

* **Agua:** Contiene suficiente agua para satisfacer las necesidades de hidratación del bebé, incluso en climas cálidos, sin necesidad de suplementos adicionales