LACTANCIA MATERNA: UN PROCESO NATURAL LLENO DE BENEFICIOS

Posted on 4 agosto, 2016 by Abraham J. Cisneros Mejorado



Es del dominio popular que la lactancia materna promueve un afecto de apego entre la madre y el hijo, apego que resulta en un confortable estado de tranquilidad y por si fuera poco, un estado de bienestar. Todas las mujeres son capaces de producir leche materna y esta producción es respuesta directa de la demanda: si un hijo succiona del seno de la madre entonces habrá más producción.

Category: Ciencia

Tag: Ciencias Naturales

En la naturaleza del ser humano existen muchos procesos fisiológicos complejos, los cuales aún están en vías de comprensión.

Sin embargo, algunos de esos procesos tienen mucha información de trasfondo que ayuda a discernir con objetividad si son benéficos o presentan ventajas de algún tipo. En este espacio quiero comentar acerca de uno de los procesos naturales comunes en el ser humano: la lactancia materna.

> *Todos los mamíferos hembra son capaces de producir leche a través de glándulas mamarias.*

La lactancia materna es una condición fisiológica compleja mediante la cual se proporcionan los nutrientes necesarios a las crías para un desarrollo saludable. Todos los mamíferos hembra son capaces de producir leche a través de glándulas mamarias. En el caso humano, el proceso es más o menos conocido por todos; la dinámica, aunque parece fácil, requiere de una buena adaptación del menor y su madre a esta condición, y cuando es óptima, los beneficios van más allá de lo inimaginable.

Lejos de comentar sobre las opiniones con alto grado de desinformación (entiéndase como ignorancia) que van en contra de este proceso natural, aquí he de mencionar algunas ventajas de la lactancia materna, de modo que podamos objetivamente reflexionar sobre ello.

> *Es del dominio popular que la lactancia materna promueve un afecto de apego entre la madre y el hijo.*

Es del dominio popular que la lactancia materna promueve un afecto de apego entre la madre y el hijo, apego que resulta en un confortable estado de tranquilidad y por si fuera poco, un estado de bienestar. Todas las mujeres son capaces de producir leche materna y esta producción es respuesta directa de la demanda: si un hijo succiona del seno de la madre entonces habrá más producción. La leche humana ha sido reconocida como la forma ideal de la nutrición para apoyar el crecimiento y desarrollo de la salud del recién nacido. La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida es promovida por la Organización Mundial de la Salud, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más. Con esto podemos observar que los seis meses son de aspecto obligatorio y de derecho para el infante, pero la continuidad de la práctica sugiere más ventajas en la salud no sólo del infante sino de la madre misma.

> *Entre los beneficios de la leche humana están la mejora gastrointestinal, el desarrollo neurológico y cognitivo, entre otros.*

Beneficios reconocidos de la leche humana a lactantes incluyen la mejora gastrointestinal, un mejor desarrollo neurológico y cognitivo, reduce las muertes súbitas infantiles y aumentad la defensa contra ciertas infecciones, incluyendo infecciones gastrointestinales, infección de las vías respiratorias y la otitis media aguda . Algunos otros estudios han informado sobre la reducción de dolor de los infantes mediante la lactancia materna , es decir que funciona como método analgésico.

Los componentes complejos en la leche humana tienen muchos beneficios nutricionales y para el desarrollo del lactante; inclusive, se ha sugerido que el microbioma (el conjunto de microorganismos que se localizan de manera normal en distintos sitios de los cuerpos de los seres vivos) en la leche humana puede ser un factor importante para ayudar a regular el peso del bebé .

Cuando se trata de bebés prematuros, una población vulnerable en situación de riesgo de infecciones graves y pobre desarrollo, la leche humana parece ser aún más importante. Una mejora en la maduración inmunológica y una disminución de la incidencia de enfermedades intestinales ha sido reportada en esta población, cuando se alimenta con la leche humana .

> *Existen análisis que muestran que el riesgo de cáncer de ovario en las madres que practican la lactancia materna se reduce notablemente.*

Por otro lado, podemos ver que existen análisis que muestran que el riesgo de cáncer de ovario en las madres que practican la lactancia materna se reduce notablemente. Este análisis concluyó que la iniciación y una mayor duración de la lactancia materna se asocian con un menor riesgo de cáncer de ovario endotelial . Otras enfermedades, como la artritis reumatoide, también aparecen con menos frecuencia entre las madres que amamantan .

La lactancia materna se ha vinculado también de manera benéfica a múltiples componentes del síndrome metabólico, incluyendo adiposidad visceral , diabetes , la hiperlipidemia y la hipertensión . Y por si fuera poco, existen estudios que sugieren la lactancia materna promueve neuroprotección para la madre, contra algún daño crónico .

> *¿Por qué se le da a los niños en su infancia un polvo artificial diluido en agua?*

Podríamos seguir citando las interminables ventajas y beneficios objetivos que hay detrás de la lactancia materna para llenar páginas y páginas, pero brevemente hemos comentado algunos puntos importantes. Después de conocer los beneficios, debería ser cuestionado el porqué un hijo no es alimentado con leche materna, por qué se le da en su infancia un polvo artificial diluido en agua o por qué muchos adultos rechazan esta forma de alimentación normal.

En resumen, la lactancia materna es un proceso natural, una condición fisiológica compleja, con una dinámica-práctica sencilla, un derecho de nuestros hijos y llevarla a cabo promueve un buen desarrollo del lactante y una buena salud para la madre. C^2

Referencias.

1. Health, C. (2012). Nutrition for healthy term infants: recommendations from birth to six months.

Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada. 73(4), 204.

2. Carabajal, R., Veerapen, S., Couderc, S., Jugie, M., & Ville, Y. (2003). Analgesic effect of breast feeding in term neonates: a randomized controlled trial. BMJ, 326, 13-17.
3. Lemas, D. J., Yee, S., Cacho, N., Miller, D., Cardel, M., Gurka, M., ... & Shenkman, E. (2016, July). Exploring the contribution of maternal antibiotics and breastfeeding to development of the infant microbiome and pediatric obesity. In Seminars in Fetal and Neonatal Medicine. WB Saunders.
4. 4.Schanler RJ (2011) Outcomes of human milk-fed premature infants. Seminars in Perinatology 35: 29-33.
5. Luan, N. N., Wu, Q. J., Gong, T. T., Vogtmann, E., Wang, Y. L., & Lin, B. (2013). Breastfeeding and ovarian cancer risk: A meta-analysis of epidemiologic studies.American Journal of Clinical Nutrition,98(4), 1020–1031. doi:10.3945/ajcn.113.062794.
6. Adab, P., Jiang, C. Q., Rankin, E., Tsang, Y. W., Lam, T. H., Barlow, J., et al. (2014). Breastfeeding practice, oral contraceptive use and risk of rheumatoid arthritis among Chinese women: The Guangzhou Biobank Cohort Study.Rheumatology (Oxford),53(5), 860–866. doi:10.1093/rheumatology/ket456.
7. McClure, C. K., Catov, J., Ness, R., & Schwarz, E. B. (2012). Maternal visceral adiposity by consistency of lactation.Maternal and Child Health Journal,16(2), 316–321. doi:10.1007/s10995-011-0758-0.
8. Jager, S., Jacobs, S., Kroger, J., Fritsche, A., Schienkiewitz, A., Rubin, D., et al. (2014). Breast-feeding and maternal risk of type 2 diabetes: A prospective study and meta-analysis.Diabetologia,57(7), 1355–1365. doi:10.1007/s00125-014-3247-3.
9. Lupton, S. J., Chiu, C. L., Lujic, S., Hennessy, A., & Lind, J. M. (2013). Association between parity and breastfeeding with maternal high blood pressure.American Journal of Obstetrics and Gynecology,208(6), 454. doi:10.1016/j.ajog.2013.02.014.(e451–457).
10. Cabrera, V., Cantú, D., Ramos, E., Vanoye-Carlo, A., Cerbón, M., & Morales, T. (2009). Lactation is a natural model of hippocampus neuroprotection against excitotoxicity.Neuroscience letters,461(2), 136-139.