

# Diez pasos hacia una feliz lactancia natural

Declaración Conjunta de la OMS y la UNICEF

Todos los servicios de maternidad y atención a los recién nacidos deberán:

1. Disponer de una política por escrito relativa a la lactancia natural que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de salud.
2. Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica esa política.
3. Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de ponerla en práctica.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al parto.
5. Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al bebé y cómo mantener la lactación incluso si han de separarse de sus hijos.
6. No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida a no ser que estén *médicamente* indicados.
7. Facilitar la cohabitación de las madres y los bebés durante las 24 horas del día.
8. Fomentar la lactancia natural cada vez que se solicite.
9. No dar a los bebés alimentados al pecho chupadores o chupetes artificiales.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos.

## LACTANCIA MATERNA: ¿Verdadero o Falso?

Althea Seaver

Muchos factores son los que intervienen en la decisión de la pareja de amamantar o no a su bebé. Aquí proponemos unos planteamientos sobre los efectos de la lactancia sobre la salud, tanto del bebé como de la madre.

¿Verdadero o Falso? Encontrarás las respuestas correctas al final de este capítulo.

- V F 1. La leche adaptada contiene anticuerpos.
- V F 2. Los niños amamantados tienen una mayor incidencia de caries dentales, probablemente debido a las tomas nocturnas.
- V F 3. La regulación de la Agencia de Protección Medioambiental (EE.UU.) exige que se realice un examen cada tres años del agua utilizada en la leche adaptada.
- V F 4. El calostro contiene todos los nutrientes que el recién nacido necesita.
- V F 5. Normalmente, los bebés amamantados no se contagian de las enfermedades comunes que puedan tener las madres.
- V F 6. Los bebés alimentados con leche adaptada experimentan el llamado "cierre intestinal".
- V F 7. La leche materna puede contener estroncio 90 (elemento radiactivo presente en la atmósfera como consecuencia de las pruebas de las bombas nucleares).
- V F 8. Los bebés alimentados con leche adaptada padecen más diarreas que los bebés alimentados con leche materna.
- V F 9. La leche materna contiene macrófagos y linfocitos.
- V F 10. El consumo de café, alcohol o nicotina en pequeñas cantidades por parte de la madre lactante no tiene por qué ser peligroso a pesar de que estas sustancias pasan a la leche materna después de su consumo.
- V F 11. Casi el 100% de las proteínas de la leche materna son absorbibles, en comparación con el 50% de las proteínas de la leche adaptada.
- V F 12. Los bebés alimentados con leche artificial que contiene un suplemento de hierro presentan a los seis meses un nivel más alto de hemoglobina (células de la sangre que transportan el oxígeno) que los bebés amamantados.
- V F 13. El beneficio de los anticuerpos presentes en la leche materna tiene su origen en las células inmunológicas presentes en ella.
- V F 14. Tanto la leche materna como la adaptada contienen pesticidas.
- V F 15. La lactancia no tiene beneficios para la salud de la madre.
- V F 16. Durante los primeros días de vida, el personal del hospital da a los bebés lactantes, con cierta frecuencia, agua con la intención de eliminar la bilirrubina que causa la ictericia.
- V F 17. La inmunidad que el bebé lactante desarrolla únicamente se mantiene durante el tiempo que es amamantado.

## Respuestas correctas

1. Falso

La leche adaptada no está provista de anticuerpos.

2. Falso

Los niños amamantados tienen un 45% menos de caries que los alimentados con leche artificial, básicamente porque el bebé amamantado necesita succionar y tragar de manera más activa, lo que reduce el contacto prolongado con agentes putrefactos. La alimentación a través de chupetes de goma hace que queden restos de leche en la boca y los dientes durante mucho tiempo.

3. Verdadero

Aún no se han hecho pruebas sobre los contaminantes más comunes.

4. Verdadero

El calostro, ese líquido espeso que los pechos secretan al día siguiente del nacimiento, contiene unas 2.000 células inmunitarias por mililitro, a la vez que todos los nutrientes que el recién nacido necesita.

5. Verdadero

El organismo de la madre produce anticuerpos especialmente diseñados para actuar contra sus propios gérmenes, y una gran concentración de estos anticuerpos pasan a la leche. De hecho, los anticuerpos se encuentran en una concentración mayor en la leche que en la sangre materna, lo que explica por qué un bebé se mantiene sano a pesar de que su madre pueda estar enferma.

6. Falso

En el bebé lactante se produce el llamado "cierre intestinal". Tras unos días de tomar calostro, el tracto intestinal se impermeabiliza, lo que evita la entrada de bacterias y proteínas alergénicas (proteínas que pueden producir algún tipo de alergia) a través de la pared intestinal. El tracto intestinal de los bebés alimentados a biberón es permeable a la gran mayoría de estas proteínas y a las bacterias, pudiendo provocar reacciones alérgicas en el bebé.

7. Triste, pero cierto

Diversas investigaciones han detectado la presencia de estroncio 90 en la leche humana. Menos difundido está el hecho de que los bebés amamantados tienen la capacidad de eliminar gran parte de este metal.

8. Verdadero

Los bebés alimentados con leche artificial tienen diarrea unas veinte veces más que los amamantados. La lactoferrina, una de las tres proteínas presente en la leche materna, favorece la absorción del hierro; sin ella, la mayor parte del hierro de la leche adaptada se pierde a través del tracto intestinal, lo que, además, puede provocar la producción de bacterias que pudieran causar una infección intestinal.

9. Verdadero

La leche materna contiene dos tipos de anticuerpos: macrófagos (células que matan y comen bacterias, al tiempo que producen tres tipos de factores de defensa: lisozima, lactoferrina y los componentes C3 y C4 del complemento en su forma activa) y linfocitos (células que producen anticuerpos que cubren los virus y bacterias y los convierten en inofensivos).

10. Falso

"Pequeñas cantidades" es una medida peligrosa. Ni el hígado ni los riñones de los bebés están preparados para eliminar sustancias tóxicas como éstas de la circulación sanguínea.

11. Verdadero

Como la calidad de las proteínas es bastante diferente, la leche de vaca de la que se compone la leche artificial resulta pesada y difícil de digerir por parte del aparato digestivo del bebé.

12. Falso

Hasta hace poco, los expertos creían que los bebés amamantados tenían déficit de hierro. Investigaciones recientes indican que los bebés alimentados con leche materna tienen niveles más altos de hemoglobina debido a que la transferrina presente en la leche favorece la absorción del hierro.

13. Verdadero

Porque la leche materna también estimula la producción de anticuerpos por parte del sistema inmunológico del bebé. La leche humana contiene una proteína que acelera la maduración de los linfocitos y prepara a los glóbulos blancos para la producción de anticuerpos. Algunas proteínas solubles que se encuentran en la leche materna activan la acción de los macrófagos producidos por el sistema inmunológico del bebé.

14. Verdadero

Tanto la leche de vaca como la leche de soja y la leche materna contienen ciertas cantidades de pesticidas. Otras sustancias contaminantes de la leche adaptada son menos conocidas; por ejemplo, el yodo que se utiliza como esterilizante también contamina con frecuencia la leche artificial.

## 15. Falso

La lactancia favorece la contracción del útero, disminuye el sangrado después del parto, retrasa la menstruación, ayuda a perder peso más rápidamente y reduce el riesgo de cáncer de mama premenopáusico.

## 16. Verdadero

Algunos hospitales aún continúan haciéndolo a pesar de que existen estudios científicos que demuestran que dar al recién nacido agua produce un aumento del nivel de bilirrubina. Esto ocurre porque la sensación de saciedad la controla el bebé por lo lleno que se encuentra su estómago y no, por el nivel de azúcar en sangre. El agua llena el estómago del bebé y le impide mamar. El calostro tiene propiedades laxantes; de ahí su importancia para limpiar el intestino del meconio. Si el bebé mama poco porque tiene el estómago lleno de agua, el meconio permanece en el estómago durante mucho tiempo, lo que provoca la reabsorción de bilirrubina que se encuentra en el meconio.

## 17. Falso

Las propiedades inmunizadoras del calostro ejercen sus efectos sobre el bebé desde los primeros días hasta los seis meses, incluso si la madre deja de amamantarlo antes.

\* Este artículo apareció publicado por primera vez en el Suplemento Especial de Lactancia de Midwifery Today.

## GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA EN ESPAÑA

### ANDALUCÍA

Colectivo "La Leche", tlf. 954 424962 / 954 344777

Regazo, tlf. 956 852088 / 956 321757  
María Fuentes Caballero, tlf. 956 231211

Grupo de Apoyo a la Lactancia de Almería, tlf. 950 470957

La Liga de la Leche, tlf. 95 2323905 / 95 2439449

### ARAGÓN

Vía Láctea, tlf. 976 349920 / 976 341329 / 974 210358

### ASTURIAS

Amamantar, tlf. 985 245251

### BALEARES

Associació Balear Alletament Matern, tlf. 617 897175

La Liga de la Leche, tlf. 971 188200

### CANARIAS

Jesús Sanz, tlf. 922 544259

La Liga de la Leche, tlf. 928 269986 / 928 337284

### CANTABRIA

Asociación "La Buena Leche", tlf. 942 343648 / 942 579531

### CASTILLA LA MANCHA

Grupo de Madres de Hellín, tlf. 967 304888

Mares de Leche, tlf. 969 235682 / 969 211016

Grupo de Apoyo a la Lactancia de Guadalajara, tlf. 949 332474 / 949 215341

Asociación "Lactavida", tlf. 949 332820 / 949 267250

### CASTILLA Y LEÓN

Grupo de Ayuda a la Lactancia "Amor y Leche", tlf. 921 442590 / 921 424220

Pilar Martín de Francisco, tlf. 983 302460

### CATALUÑA

Associació Catalana Pro Alletament Matern, tlf. 93 2170522

Llavor, tlf. 93 3701888

Gala, tlf. 93 4566398

Calma, tlf. 93 4622031

Alba-Lactància Materna, tlf. 616 466844 / 93 3118280

Lliga de la Llet de Catalunya, tlf. 93 2850955 / 972 256072 / 973 252389

Grupo de Apoyo a la Lactancia materna del Prat de Llobregat, tlf. 93 4791670

Mares Pro Alletament Matern de Sabadell, tlf. 619 494002

Grup d'Ajuda Mútua de Mares Alletants "GAMMA", tlf. 93 8960840

Grup de Mares "Gamma Mare Meva", tlf. 93 8938667

Grup de Mares del Hospital Josep Trueta, tlf. 972 202700

Grup de Suport a l'Alletament del Hospital Sant Jaume, tlf. 972 261800

Grup de Suport s l'Alletament Matern de Lleida, tlf. 973 777474 / 973 222384

Grup Pro Lactància Materna "Do de Pit", tlf. 977 202439 / 977 521462

Associació de Reus "Arrel", tlf. 977 774679

Marisa Ferrer, tlf. 606 383436 (Girona)

### COMUNIDAD VALENCIANA

La Liga de la Leche, tlf. 96 6714246 / 964 533842

Asociación Valenciana de Apoyo a la Lactancia Materna, tlf. 96 3595183 / 96 1242340

Grupo de Apoyo a la Lactancia Prolongada, tlf. 96 1690452 / 96 1311264 / 639 514851

### GALICIA

Asociación Galega Pro-Lactancia Materna MÁMOA, tlf. 981 585246 / 981 555316  
M<sup>a</sup> Dolores Estévez Rodal, tlf. 629 851010 (Pontevedra)

### MADRID

La Liga de la Leche, tlf. 91 6639946 / 91 7349134

Colectivo de Apoyo a la Lactancia Materna de Tres Cantos "Calma", tlf. 91 8031083

### MURCIA

Grupo de Apoyo a la Lactancia "Oro Blanco", tlf. 968 862233 / 968 861745

La Liga de la Leche, tlf. 968 873524

### NAVARRA

La Liga de la Leche, tlf. 948 243510

Grupo de Apoyo AMAGINTZA, tlf. 948 128182 / 948 160494

### PAÍS VASCO

La Liga de La Leche, tlf. 94 4230136 / 94 4294482 / 94 3286359

Para más información de España o Latinoamérica, contactar con la Editorial OB STARE