

Los beneficios de la lactancia materna exclusiva



Los beneficios de la lactancia materna van desde un fortalecimiento en el desarrollo del bebé hasta la prevención de enfermedades para la madre y su hijo.

La maternidad es una etapa que, aunque puede ser bastante compleja -por el tiempo y dedicación que requieren los menores- conlleva una retribución emocional enorme. El vínculo que forma la madre con su hijo es todo un mundo, uno que puede ser fortalecido con algunas simples prácticas.

Atendiendo a lo anterior, la lactancia materna exclusiva es una tendencia que reporta diversos beneficios tanto para la madre como para el lactante. Sin embargo, muchas mujeres pueden no ser aptas para practicar esta forma de alimentar a sus bebés, ¿por qué? A continuación, todo lo que necesitas saber al respecto?

¿Qué es la lactancia materna exclusiva?

La también llamada lactancia materna natural consiste en alimentar al recién nacido solo con leche materna para lograr un crecimiento, desarrollo y salud óptimos. Esto significa que en sus seis primeros meses de vida, el bebé no ingerirá alimentos complementarios -ni líquidos ni sólidos-, exceptuando aquellos casos en que el menor sea muy prematuro, tenga bajo peso al nacer o presenten alteraciones como el riesgo de hipoglicemia o un aumento en la demanda de glucosa.

Pese a que la lactancia materna natural se extiende hasta el sexto mes de vida del menor, puedes seguir amamantándolo hasta los dos años, pero luego de este período inicial (6 meses) es necesario incluir alimentos complementarios de acuerdo con las recomendaciones del médico.

Beneficios de la lactancia materna

Existen múltiples beneficios de la lactancia materna exclusiva, entre los cuales vale la pena destacar:

- Brinda al bebé todos los nutrientes necesarios para su desarrollo.
- Fortalece el sistema inmune, al tiempo que previene la aparición de alergias y protege al menor de eventuales enfermedades infecciosas.
- Se adecúa a la madurez del menor, entendiendo que -por ejemplo- una madre de un bebé prematuro produce leche con los nutrientes necesarios para un recién nacido en esta condición.
- Reduce el riesgo de obesidad.
- Responde a la necesidad digestiva del recién nacido.
- Fortalece el vínculo entre la madre y su hijo.

Además de lo anterior, la madre obtiene beneficios como ayudarla a recuperar la normalidad del útero y el peso que tenía antes del embarazo, además de prevenir enfermedades como el cáncer de ovarios y el de mamas. Y no solo tiene beneficios a nivel físico, sino que también a nivel económico porque permite

ahorrar dinero en productos sustitutos de la leche materna, los cuales en ocasiones son caros para el presupuesto familiar.

¿Cómo dar lactancia materna exclusiva?

Es importante generar una sincronía entre la madre y el bebé pues, al amamantar, el contacto piel a piel favorece el apego, además de estimular los vínculos de amor y seguridad entre ambos.

Si bien no existen pautas estrictas sobre cómo dar lactancia materna exclusiva, la clave está en mantener controles periódicos para garantizar que el buen desarrollo del menor. También hay que considerar la alimentación de la madre para que pueda producir leche de buena calidad para el bebé: ¿sabías que se necesitan 800 calorías al día para generar un litro de leche?

Considerando lo anterior, es indispensable que la madre cuide su alimentación e ingiera los elementos necesarios para que la leche materna pueda brindar al recién nacido todos los elementos necesarios para su correcto desarrollo y crecimiento.

Lo recomendable es consumir proteínas, alimentos altos en vitaminas y minerales, e incluir hierro y calcio en la dieta. El hierro está presente en carnes y pescados; el calcio lo puedes encontrar en lácteos, vegetales oscuros y frutos secos; y las vitaminas están presentes en diversas frutas cítricas y verduras como el brócoli y la zanahoria.

Y no te olvides del Omega 3 (presente en alimentos como semillas y aceite de linaza, aceite de oliva extra virgen, frutos secos y pescados como el salmón o la trucha), el cual disminuye los riesgos de alergia y diabetes en el bebé, y permite una mejor circulación sanguínea de la madre, entre otros beneficios.