

## ¿Por qué la leche materna es mejor?

La leche humana es el mejor alimento que puede recibir un niño ya que ha sido específicamente diseñada para satisfacer las necesidades de su especie. Lo que la hace inmejorable es el hecho de que satisface los aspectos “Alimento-Vínculo-Estimulación-Inmunidad”; todas las necesidades impostergables del recién nacido. Necesidades que ningún alimento sustituto ha logrado satisfacer en forma tan completa como la leche materna.

### La leche humana es el alimento ideal para el niño en el primer año de vida, porque:

- Es un alimento completo y provee todos los nutrientes que el lactante necesita en los primeros meses de vida.
- Su contenido en nutrientes es el adecuado para la inmadurez de la función renal e intestinal, para el crecimiento y maduración de su cerebro y como materia prima para las transformaciones que su cuerpo va sufriendo a lo largo del primer año de vida.
- Sus componentes se encuentran en una proporción tal que ninguno de ellos interfiere con la absorción de otro.
- El aporte de sustancias anti-infecciosas llamadas inmunoglobulinas, es el complemento ideal para las deficiencias inmunológicas del bebé en los primeros meses.
- La forma química en que se encuentran el hierro y el zinc, es la forma óptima para su mejor aprovechamiento.
- La leche materna aporta un tipo especial de carbohidrato, que es necesario para la formación de una flora intestinal protectora que inhibe el desarrollo de gérmenes y parásitos dañinos.
- El contacto físico con la madre contribuye a fortalecer el vínculo psico-afectivo.
- Las madres que amamantan generalmente tienen períodos de infertilidad más largos después del nacimiento que las que no lactan.
- El amamantamiento inmediatamente después del parto estimula la contracción del útero para que vuelva a su tamaño original en forma más rápida.
- Representa la forma más natural de recuperar el peso luego del embarazo, ya que la grasa acumulada se consume para permitir la formación de leche.
- La leche de madre está disponible en todo momento y en todo lugar, a la temperatura justa y en perfecto estado de higiene.
- Los niños no amamantados presentan más riesgos de adquirir una gran diversidad de enfermedades como: diarrea, eczemas, cólicos, infección respiratoria aguda, otitis media aguda, bacteriemia y algunos tipos de meningitis entre otras.
- Diversos estudios han demostrado un efecto protector de la leche materna contra enfermedades que aparecen más tarde en la vida, como: asma, diabetes tipo I y enfermedades autoinmunes.

- A la madre le reporta los beneficios de: disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama, aumentar su autoestima y fortalecer el vínculo madre-hijo al promover el contacto piel a piel.
- Presenta ventajas económicas, ya que amamantar es mucho más barato que alimentar al niño con sustitutos de la leche materna.
- El costo del alimento extra que necesita la madre para producir leche es insignificante en comparación con el costo de las fórmulas lácteas y la energía consumida para calentar agua, esterilizar biberones, etc.
- A la sociedad y el Estado le representa un importante ahorro en salud ya que previene la aparición de numerosas enfermedades que requieren hospitalización y representan un importante gasto para la comunidad.

**Además, los lactantes que se alimentan con leche de vaca se encuentran más expuestos a:**

- A las deshidrataciones, ya que necesitan utilizar más agua de su cuerpo para formar la orina que los que toman leche materna.
- A presentar bajos niveles de calcio ya que el exceso de fósforo de la leche de vaca dificulta la absorción de calcio.
- A las diarreas, ya que el tipo de flora intestinal que se forma cuando se alimentan con leche de vaca, no los protege tanto como la flora que se forma con la leche materna.
- A padecer anemia, ya que el hierro de la leche de vaca no se absorbe tan eficientemente como el de la leche materna. Además la leche de vaca produce microhemorragias intestinales en los lactantes que también pueden favorecer la aparición de anemia.
- A la dermatitis amoniacal, ya que el exceso de proteínas de la leche de vaca que es eliminado por orina en forma de amoníaco puede producir dermatitis en la zona genital.

Lo cultural y social generan cambios permanentes en los seres humanos lo que hace que la lactancia materna no sea un comportamiento predominantemente instintivo en el hombre. Por eso es posible y muy importante, estimular, ayudar y enseñar a la madre a amamantar mejor, desde los primeros meses del embarazo para que tanto ella como el niño puedan gozar del beneficio del amamantamiento.