

ALIMENTACION LACTANCIA

Por: Dr. Alejandro Sánchez Almanza

La alimentación en el recién nacido, desempeña una función primordial para su desarrollo, además de que la lactancia le genera placer, seguridad y una relación estrecha con la madre.

Históricamente, la alimentación del recién nacido ha significado una preocupación primordial para los padres y que además se suma a un sin fin de situaciones que se dan como proceso de adaptación durante los primeros meses de vida.

Aunque el proceso de crecimiento y desarrollo es acelerado, no significa que la madurez de las funciones digestivas le permita absorber cualquier tipo de alimentación por lo que la lactancia materna le aporta todos los nutrientes necesarios a sus necesidades.

La lactancia se inicia dentro de las siguientes 24 a 48 horas después del alumbramiento; se caracteriza por la emisión de una secreción amarillenta que llamado calostro, esta secreción es rica en inmunoglobulinas, es decir, anticuerpos que confieren defensas naturales al recién nacido que lo protegen de múltiples enfermedades tales como: enfermedad celíaca, ileitis terminal (enfermedad de Crohn), colitis ulcerosa, cólicos, constipación, infecciones del oído, enfermedades autoinmunes y de la tiroides, diarreas, caries, mala oclusión dental, enterocolitis necrotizante, hipertrofia linfoidea, enfermedades hepáticas crónicas, meningitis, asma, estados febriles y eczemas por mencionar algunas.

La leche materna es por naturaleza el alimento mejor balanceado tanto en proteínas, grasas, glúcidos, minerales y calcio con lo que satisface los requerimientos ideales de nutrición.

Por otro lado, existen reportes de estudios de crecimiento y desarrollo que hacen mención que los bebés amamantados, desarrollan un coeficiente de inteligencia más elevado que aquellos que no reciben leche materna, pues además está considerada como una materia prima específica para el desarrollo óptimo del cerebro en la especie humana.

El amamantamiento promueve un desarrollo saludable de la oralidad al satisfacer la necesidad de succión y con el contacto piel a piel se incrementa el vínculo entre el hijo y la madre, además previene el sentimiento de soledad y abandono.

El amamantamiento, también llamado alimento inteligente para inteligentes, provee al sistema nervioso y al cerebro un desarrollo óptimo que comienza de manera vertiginosa al nacer; generando nuevas células neuronales en los primeros nueve meses, observando un crecimiento asombroso de aproximadamente 11,5 cm en su perímetro dentro del primer año.

Los niños amamantados por periodos prolongados de tiempo aprenden a leer antes del tiempo estimado, tienen muchísimo menos problemas de aprendizaje, responden mejor a pruebas de aplicación, a diferencia de otros que son alimentados con fórmula.

La Organización Mundial de la Salud y otras organizaciones internacionales han recavado durante los últimos años el valor verdadero de la experiencia práctica de millones de madres, aconsejando un mínimo indispensable de lactancia al seno materno como alimento esencial hasta el sexto mes de vida, pudiendo prolongarse hasta los dos años de edad, como una nutrición óptima durante la primera infancia.

Características y componentes de la leche materna "Nada mejor que el seno materno"

Entre los componentes más relevantes que constituyen este valioso alimento se encuentran:

- ❑ Lactosa. Es una regla general que a mayor cerebro en las especies, mayor el nivel de lactosa en la leche de esas especies.
- ❑ La leche humana contiene 50% más lactosa que la leche de vaca.
- ❑ El zinc, crucial para un cerebro saludable, se encuentra tanto en la fórmula como en la leche materna, pero un bebé puede absorber el zinc de la leche materna mucho más eficazmente.
- ❑ El cerebro infantil requiere de taurina, un aminoácido muy abundante en la leche materna y totalmente ausente en las fórmulas.

Los bebés prematuros que se alimentan artificialmente (sin taurina) incrementan la posibilidad de cursar con problemas de aprendizaje.

Contiene las cinco formas básicas de anticuerpos o inmunoglobulinas: IgA, IgM, IgD, IgG e IgE, con predominio de la IgA, en particular la forma secretoria, que confiere un mecanismo de defensa de contacto, también ausente en la leche de vaca o de formulación.

En segundo lugar, los anticuerpos que el bebé recibe no se inmutan ante la presencia de las bacterias útiles que suele haber en el intestino. Esta flora se encarga de interceptar a los microorganismos nocivos que van así dificultado su crecimiento, se desconoce como se entera el sistema inmunitario materno de que debe fabricar anticuerpos exclusivamente dirigidos contra bacterias patógenas y no contra las benéficas. Pero cualquiera que sea el mecanismo, facilita el asentamiento de la flora saprofita "bacterias buenas" en el intestino del lactante.

Este sistema de defensa a diferencia de otros no produce inflamación. Otras mucosas, aparte de la intestinal son protegidas por la IgA. La leche materna contiene mucinas y macromoléculas, cuya estructura está constituida en buena parte por proteínas y carbohidratos, estas pueden adherirse a las bacterias y virus, y así eliminarlos del organismo.

Otros componentes importantes que contiene la leche materna son: Linfocitos B, Macrófagos, que producen lisozimas, Neutrófilos, Linfocitos T, Proteína fijadora de B12, Factor bífido, Ácidos Grasos, Fibronectina, Interferón Gamma, Hormonas y factores de crecimiento, Lactoferrina, Mucinas, Oligosacáridos, Anticuerpos de la clase IgA secretoria como ya mencionáramos y cuyas funciones se pueden consultar en tratados médicos y otros componentes por descubrir que hacen de la leche materna un líquido fascinante, que aporta al lactante mucho más que una buena nutrición, hasta que pueda valerse por sí mismo.

Por todas las características y bondades que se le confieren a la leche materna podemos concluir que no existe ni existirá mejor alimento para el neonato que pueda sustituir a la leche materna, ni en su composición bioquímica, ni mucho menos en el impacto psicoafectivo que confiere el acto de la lactancia.