

Lactancia Materna: beneficios para el hijo y consejos nutricionales para la madre

¿Habías escuchado algo sobre la alimentación de los primeros 1,000 días de vida?

Esto se refiere a la alimentación del bebé en sus primeras dos etapas, la primera correspondiente a los 270 días que transcurren desde la concepción y hasta el nacimiento, y la segunda a partir de este y hasta los 2 primeros años. Esta etapa es trascendental en el desarrollo físico, intelectual, la formación de hábitos y es durante este periodo que el bebé obtendrá beneficios nutricionales fundamentales para el resto de su vida.

Entonces, esto quiere decir que la alimentación de la mamá determina en gran parte este desarrollo, primero desde el vientre y después a través de la leche materna, que resulta ser un pilar fundamental para la prevención de enfermedades no transmisibles como alergia, obesidad y Diabetes Mellitus, además de contener numerosos componentes relacionados con la inmunidad tales como: IgA, leucocitos, oligosacáridos, lisozima, lactoferrina, interferón gama, nucleótidos, citoquinas y otros, componentes que ofrecen protección pasiva a los tractos respiratorio y gastrointestinal, lo que **evita la adhesión de patógenos a la mucosa y los protege contra enfermedades infecciosas.**



Ahora que entendemos la importancia de la lactancia materna y el papel que juega la alimentación de la madre en el estado de nutrición de su bebé, es importante puntualizar que para lograr el efecto deseado, también tenemos que procurar una buena nutrición de la madre. Entonces, a continuación, enlistaremos algunos puntos importantes a considerar para una alimentación exitosa, en esta etapa fisiológica de la vida:



1



Incrementa tu consumo de calorías. Si estás lactando lo harás de manera automática, pues notarás que tienes más hambre de lo usual. Aproximadamente el incremento calórico va de las 300 a las 500 calorías diarias, que representan un sándwich de pollo y mayonesa, con un vaso de leche descremada y una manzana.

2



Elige los mejores alimentos. Recuerda que lo que tu comes, es lo que estará alimentando a tu bebé a través de la leche materna, por lo cual procura elegir carnes magras, consumir frutas y verduras abundantes, lácteos descremados, leguminosas, grasas saludables. Elige una dieta variada, pues la exposición a distintos sabores durante la lactancia ayudará a tu bebé a aceptarlos mejor cuando comience la alimentación complementaria.

3



Suplementos. Acércate a tu médico para saber si es necesario que tú consumas algún suplemento de vitaminas y minerales, o de otro tipo, de acuerdo con tu estado de salud y tus hábitos de alimentación.

4



Bebe agua de manera abundante. El primer indicador de cuánta agua tomar, será la sed y el segundo, será el color de tu orina que indica que tan concentrada está (cuando está muy concentrada y es color amarillo oscuro, es una señal que debes consumir más agua). Procura evitar el consumo de bebidas azucaradas y restringir tu consumo de cafeína, de lo cual hablaremos más adelante.

5



Si sigues una dieta vegana. Incluye alimentos ricos en hierro, calcio, vitamina D y proteínas como frijoles, lentejas, cereales enriquecidos, frutos secos y semillas oleaginosas: acompáñalos de cítricos ricos en vitamina C y exposición al sol en horas con baja radiación. Si sigues una dieta ovolactovegetariana, no olvides que los lácteos y el huevo son buenas fuentes de proteína, calcio y vitamina D. Recuerda que es importante mantener un contacto estrecho con tu médico para seguir el plan de suplementación adecuado, sobre todo de vitamina B12.

6



Alimentos que no deberías de consumir. No hay ningún nivel de alcohol en la leche materna que se considere seguro para tu bebé. Si tomaste alguna bebida alcohólica, considera que debes esperar para alimentar a tu bebé al menos 3 horas para una bebida de 355 mL de cerveza, 148 mL de vino y 44 mL de bebidas alcohólicas destiladas. Mantén tu consumo de bebidas con cafeína (café, té negro, té verde) a máximo 1-2 tazas de 240 mL al día, pues puede alterar a tu bebé e interferir con su sueño. Evita un consumo de pescados y mariscos mayor a un día a la semana, sobre todo aquellas variedades que vienen de mar y son ricas en mercurio.

7



¿Algún alimento en mi dieta pudiera provocar molestias o reacción alérgica al bebé? Puede ocurrir y si notas que después de amamantar a tu bebé presenta sarpullido, diarrea, sibilancia, consulta inmediatamente al médico pediatra de tu bebé. Si relacionas algún alimento con que le provoca irritabilidad, suspéndelo una semana e intenta incluirlo de nuevo y observa su reacción. En algunas ocasiones el consumo excesivo de ajo, cebolla, col, puede causar molestias, pero en general no hay algún alimento prohibido, a menos que se sospeche de causar un efecto adverso como los mencionados.

8



¿Existe algún alimento para incrementar mi producción de leche? No hay un alimento que tenga tal efecto y la única medida efectiva que incrementa la producción de leche materna, es un aumento en la succión del bebé o en el ritmo de extracción. Existen algunos medicamentos prescritos por tu médico especialista, que podrían colaborar con este objetivo.

Los beneficios de la lactancia materna tanto para la madre como para su hijo son innegables. Sin embargo, es un proceso que a pesar de ser algo natural, sucede a la par de muchos otros cambios para la mujer y para la estructura familiar y puede llegar a tornarse complicado, **por lo que la madre debe contar con el apoyo incondicional de su círculo más cercano, asesoría en lactancia, cercanía de una tribu.** Desafortunadamente, no siempre se puede tener éxito debido a diversos factores y es entonces cuando es importante estar conscientes de que hay otras formas también muy válidas de instaurar el vínculo con nuestros bebés, brindarles amor y proporcionar la nutrición adecuada.

- Cervantes Turrubiates, L. (2022). Primeros 1000 años de vida. Recuperado 12 de julio de 2023, de Alimentación para la salud website: <https://alimentacionysalud.unam.mx/primeros-1000-dias-de-vida/>
- Nutrición durante la lactancia: consejos para mamás. (2022). Recuperado 12 de julio de 2023, de Clínica Mayo website: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912>