



LACTANCIA MATERNA

Ensayo galardonado con el Premio de la ACMOR y la Unión al Ensayo Científico Juvenil

ITZEL ÁLVAREZ VÁZQUEZ

Colegio de Bachilleres del Estado de Morelos, COBAEM 01, Cuernavaca, Morelos.

Introducción por el Dr. Lorenzo Segovia, investigador del Instituto de Biotecnología de la UNAM y miembro de la Academia de Ciencias de Morelos

Introducción

La Academia de Ciencias de Morelos, A.C. (ACMOR) y la Unión de Morelos otorgan año con año un Premio al Ensayo Científico Juvenil con el propósito de estimular la cultura y la difusión de la ciencia entre los estudiantes de escuelas secundarias y de educación media superior del Estado de Morelos. Este año, el comité de premiación, compuesto por los Dres. José Recamier, Leobardo Serrano, José Mario Ordóñez y Lorenzo Segovia, revisaron 37 participaciones en la categoría del Premio al Ensayo Científico Juvenil de nivel medio superior. Estos 37 trabajos reflejaron el entusiasmo y el interés de los jóvenes por opinar y analizar distintos aspectos del quehacer científico y sus implicaciones sociales. El comité de premiación, ante la calidad de estos trabajos, decidió otorgar *dos primeros lugares* en esta categoría. Uno de ellos fue obtenido por Karen Hernández Montes y el otro por Itzel Álvarez Vázquez.

Karen Hernández Montes, del Colegio de Bachilleres del Estado de Morelos, presentó un ensayo sobre la Pirámide de Pascal, en el cual nos explica esta representación de los coeficientes binomiales ordenados en forma triangular. Nos lleva por la historia y los intrínquilos matemáticos para entender su utilidad en la vida diaria. Sus observaciones finales, escritas con candor y frescura, reflejan fielmente el espíritu de estos premios. Este trabajo fue publicado en la edición del lunes 24 de marzo de 2014 de La Unión de Morelos, páginas 34 y 35.

Itzel Álvarez Vázquez del COBAEM 01 de Cuernavaca sometió un ensayo sobre la Lactancia Materna, un tema siempre de actualidad, y que sigue siendo de gran relevancia científica y social. Itzel contraponen en este análisis las distintas posturas alrededor de amamantar a un bebé en una sociedad moderna y los beneficios conocidos tanto de la leche materna como de las fórmulas sucedáneas. Llega a la conclusión que el problema verdadero es la falta de información real que hay en nuestra sociedad.

Lactancia Materna

Como es bien sabido una alimentación correcta es indispensable en cada etapa de la vida, comenzando desde el embarazo hasta la vejez, siendo los primeros años de vida cruciales para un adecuado desarrollo y crecimiento, los cuales se verán reflejados en un óptimo estado de salud. La lactancia materna constituye una característica esencial en el proceso de crecimiento y reproducción humana, sin mencionar los diversos beneficios que aporta tanto a la madre como al bebé.

Sin embargo, el proceso de amamantamiento en la primera etapa del desarrollo humano se ha subestimado en los últimos 50 años. Durante este periodo el tema de lactancia materna ha caído en diversas controversias y el amamantamiento disminuye continuamente en las áreas rurales y urbanas tanto en países ricos como en países pobres, no tratándose de causas biológicas sino socioculturales, laborales e institucionales. Pese al conocimiento de las ventajas del amamantamiento, las madres de la actualidad optan con mayor frecuencia a la utilización de sucedáneos de leche humana.

¿Cuál es la causa de que las madres prefieran alimentar a sus bebés con fórmulas infantiles sustituyendo los beneficios de la leche materna? Cada madre desea lo mejor para su hijo por lo que busca la mejor manera de alimentación para él bebé, pero pocas madres conocen los beneficios que la lactancia trae consigo, no olvidando los diversos mitos que llegan a las futuras madres durante el periodo natal, lo que provoca que estas opten por adquirir un sucedáneo antes de alimentar al bebé con su propia leche.

El amamantamiento tiene diversas ventajas: estrecha el contacto físico y afectivo entre la madre y su hijo, y es más económica y eficiente que la alimentación con sucedáneos de leche humana. La leche materna es el alimento biológico con más alta nutrición para el niño durante su primer año de vida, además de estar a la temperatura adecuada para él bebé y a su disposición cuando lo necesite. La leche humana es una mezcla de más de doscientos compuestos con propiedades nutricias y no nutricias. La leche materna no es estéril, pero es bacteriológicamente segura, tiene los nutrientes perfectos y es de fácil digestión. Además es rica en anticuerpos, lo que protegerá al bebé de infecciones y alergias. El uso de lactancia no solo beneficia al bebé sino también a la madre, previniendo

en ella el cáncer de pecho y ovario además de prevenir un nuevo embarazo.

Las madres de la actualidad son en la mayoría de los casos mal informadas, y los mitos que se crean sobre el tema provocan que busquen un sucedáneo, suponiendo así que la alimentación del bebé será mejor si es "químicamente preparada." Sin embargo, al amamantar al bebé, la madre puede atender mejor sus necesidades, lo que hace que lllore menos y suba de peso más fácilmente.

El bebé amamantado gana más peso y a mayor velocidad durante los primeros 4 meses que un niño alimentado con fórmula. Ahora bien, el niño fue nutrido de forma continua a través de la placenta mientras se encontraba en el útero de la madre, por lo que no puede tolerar largos periodos de ayuno. Es trascendental para el recién nacido que sea alimentado dentro de la primera hora después de nacido succionando así el calostro de la madre en el que encontrarán todos los nutrientes que necesite. Él bebé deberá ser amamantado cada 3 horas por un tiempo aproximado de 10 min. Algunas madres prefieren amantar a sus bebés los primeros 3 o 4 meses de vida y después destetarlos para que estos no creen dependencia. Sin embargo, lo ideal es alimentar al bebé los primeros 6 meses con la leche materna y sin necesidad de agua ni te, ni si quiera en climas calurosos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que él bebé sea alimentado únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses y continuar con alimentación complementaria con un destete recomendado de 2 años (Eternod, 2006).

Si bien las madres conocen los beneficios que la leche materna, olvidan lo que es importante para él bebé pensando en un sentido más estético ante la sociedad. Claro que hace tan solo algunos años, uno podía encontrarse a una mujer amantando a su bebé mientras viajaba por el transporte público, algo que parecía ser totalmente normal, cuando en la actualidad la mayoría de las mujeres prefiere cargar un biberón con algún tipo de fórmula antes que amamantar a sus hijos frente a alguien más, optando así por una manera menos conflictiva de alimentar a sus bebés.

Ahora bien, las madres abandonan la lactancia por situaciones estéticas personales debido a los diversos rumores creados en la sociedad entre los cuales los más frecuentes que son: la lactancia provoca que se estropeen los pechos, amantar a un bebé duele, amamantar descalcifica y produce osteoporosis (lactamor.com). Realmente, éstos son sólo mitos o rumores que seguramente fueron creados por mujeres que tuvieron

una mala experiencia lactando, por lo que las madres prefieren "cuidar su salud" y alimentar al niño con suplementos que suponen reemplaza la leche materna.

Sin embargo, respecto a la lactancia existen tanto buenas como malas experiencias, derivado de las cuales los mitos son desarrollados. Como todo proceso, la lactancia requiere de diversas técnicas para su buen funcionamiento. Si bien él bebé cuenta con el instinto de prenderse al pecho de su madre, ésta debe cooperar en el buen colocamiento del bebé. Lo principal es que, tanto madre e hijo se sientan cómodos y él bebé pueda lactar la leche que necesite. Si él bebé se encuentra en una buena posición la presión será efectiva y reconfortante para ambos. Si él bebé no está bien prendido al pecho materno, no succionara la cantidad de leche necesaria y entonces sí provocara dolor y daño a los pezones, él bebé estará insatisfecho y por consiguiente querrá mamar demasiado o se negará a mamar, lo que a su vez provocara que no suba de peso. Si el bebé mama demasiado y de manera incorrecta, provocara mayor estrés a su madre, dolor e irritación entre otras molestias, lo que causará que la madre opte por la alimentación por sucedáneo, y así, el periodo de lactancia recomendado no será completado adecuadamente.

De ahí, la importancia de dar información a las madres sobre la manera adecuada de amamantar. Dentro de los diversos mitos también se encuentran: que si él bebé pide pecho a menudo es porque la madre no produce suficiente leche, que la madre no produce la leche suficiente y su bebé debe ser alimentado por vías alternas, que hay que espaciar las tomas para que el pecho se llene, que hay que enseñar al bebé a organizarse e imponer un horario para las tomas (lactamor.com). Esta clase de mitos o rumores son creados a partir de las ideologías o suposiciones de algunas madres que lactaron anteriormente. Claro que en realidad él bebé debe succionar frecuentemente el pecho de la madre, la madre no debe sentirse avergonzada si sus pechos son demasiado pequeños ni suponer que no debe amamantar al bebé únicamente por esta simple cuestión. Respecto a los rumores ya mencionados, él bebé debe lactar las veces que necesite.

El bebé sentirá hambre y la madre debe darle de comer sin acomodar su horario, debido a que entre más succione, más estimulara la formación de leche en el seno materno, y así él bebé consumirá tanta leche pueda tomar, lo que finalmente lo beneficia más ya que así consumirá los nutrientes que necesita y no tendrá necesidad de alimentarse por vías

8 y 9/abril/2014
Programa

Martes 8 de abril	Miércoles 9 de abril
<p>9:00 a 10:30 horas Gimnasio CUAM Conferencia Magistral "Aventuras Marcianas en el Desierto: Cuatro Ciénegas" Dra. Valeria Souza, Doctora en Ecología (UNAM).</p> <p>10:30 a 12:30 horas Nivel preparatoria: CUAM Morelos Niveles secundaria y primaria: CEAM Morelos (ubicado en contra esquina del CUAM) Congreso Académico: Exposición de los trabajos por los alumnos participantes en cada una de las áreas.</p> <p>12:30 a 13:30 horas ACTIVIDADES SIMULTÁNEAS</p> <p>Cancha Basquetbol externa CUAM Espectáculo teatral de divulgación científica sobre el tema de ecología: "FINAAL (Feria Internacional de la Agonía Ambiental)". Compañía de Teatro Científico "En lo que Siendo con Ciencias" Museo de Ciencias Universum.</p> <p>Sala de Usos Múltiples II CEAM Conferencia Magistral: "La Transformación de México en un País Industrializado". MBA Santiago Echeveste.</p>	<p>9:00 a.m. Ceremonia Inaugural Sede: Gimnasio CUAM</p> <p>9:30 a 12:00 p.m. Exposición y evaluación de proyectos Sede: CUAM-CEAM</p> <p>12:00 a 13:30 p.m. Segunda ronda de evaluación Sede: CUAM-CEAM</p> <p>14:30 p.m. Ceremonia de clausura y premiación Sede: Gimnasio CUAM</p> <p>Como en años anteriores, las exposiciones de los trabajos por los alumnos se realizarán en dos sedes alternas: para preparatoria en CUAM Morelos y para primaria y secundaria en el CEAM Morelos (ubicado en contra esquina del CUAM).</p>

Informes
En Cuernavaca
ME: Alma Ayala
Presidenta del Comité Organizador
almamay@icm.com
angelaj@icm.com.mx
(01 777) 316 23 39

M. A. Magaña Rodríguez
Coordinación operativa
mrodriguez@icm.com.mx
magana@icm.com.mx
(01 777) 315 68 89

En la ACMor
M. en B. Alma Caro
Secretaría Ejecutiva de la ACMor
almadecaro@icm.com.mx
Oficina (01 777) 311 08 88
Celular (044 777) 1557221

En México
Lic. Mestli Cerón
mestli@icm.com.mx
mestli@icm.com.mx
(01 55) 55 93 69 79 / 55 93 64 55

En Cancún
Dr. Juan José Arriaga
jarrriago@icm.com.mx
(01 998) 88 99 292

Festeja con nosotros el XXV Aniversario:
www.cuam.edu.mx www.acmor.org.mx

ACADEMIA DE CIENCIAS DE MORELOS, A.C.

¿Comentarios y sugerencias?, ¿Preguntas sobre temas científicos? CONTÁCTANOS: editorial @acmor.org.mx



alternas; es importante recordar que la leche materna cambia, no presentara la misma forma y el mismo color siempre, debido a que él bebe ingiere sus alimentos y bebidas por este conducto, en épocas de calor las madres que amamantan pueden recurrir a algún tipo de té o agua para evitar la deshidratación del bebe, sin embargo, si el niño toma agua o te dentro del tiempo de lactancia en los primeros 6 meses de vida, puede preferir más estos líquidos que la leche materna por lo que no es recomendable y no requiere de la utilización de sucedáneos.

Durante la lactancia, él bebe debe crear un vínculo afectivo con su madre. Una buena lactancia siguiendo las técnicas adecuadas pueden formar este lazo más rápidamente. Las madres toman a sus hijos y, ya sea por vergüenza al público que le rodea, por falta de tiempo, o por dedicar su atención a otros asuntos, no lo colocan adecuadamente; el cuerpo del bebe debe estar frente al pecho de su madre quien de preferencia deberá ver constantemente a los ojos de su hijo. La posición incorrecta que la mayoría de las madres toma al amamantar a sus bebes es alejando a sus hijos y manteniéndolos con el cuerpo hacia arriba, torciendo así el cuello del bebe. No solo descuida así la postura del niño, sino que la relación con él bebe no es la adecuada y la madre puede sentir estrés, dolor o irritación al amamantar, lo que una vez más conduce a abandonarlo y optar por una formula láctea.

Lactar en una manera de apoyo a la madre y ayuda a prevenirla de diversas molestias. No hay que olvidar que durante el embarazo, anatómicamente el cuerpo de la mujer es preparado para que al momento de dar a luz él bebe tenga con que alimentarse, por lo que toda mujer embarazada, independientemente del tamaño de sus pechos, estará preparada para alimentar al bebe. Si la madre no alimenta al bebe, puede sentir diversas incomodidades tales como dolor en el pecho, enrojecimiento, obstrucción al flujo de la leche, tensión en los pechos y puede haber fiebre. Estas incomodidades pueden evitarse si el niño lacta adecuadamente.

Muchas de las madres evaden lactar debido a los rumores sobre el control de la comida. Se

dice muy frecuentemente que si la madre consume cierto tipo de alimentos la leche no será buena para el bebe, tendrá un mal sabor, provocará cólicos al niño, entre otras molestias que puede ocasionar. Lo cierto es que durante el embarazo y la lactancia, la madre debe llevar una dieta equilibrada para el mejor desarrollo de la leche, la cual no provocara molestias al niño salvo en algunos casos que la madre consuma leche bovina u otro tipo de leche. Sin embargo, este tipo de casos no es muy común, los cólicos que él bebe pueda llegar a tener pertenecen a diversas causas ajenas al organismo o debido al ayuno prolongado, de modo que la madre podrá consumir los alimentos que desee, claro, cuidando mayormente su ingesta en productos con alto contenido en nutrientes. En el caso de madres que fuman, toman o están bajo algún medicamento, la lactancia debe ser supervisada por el médico. Claro que probablemente recomendará que la lactancia sea suspendida, cuando finalmente depende de la madre si decide seguir con estos hábitos o abandonarlos mientras el niño es destetado.

De manera personal considero que la sociedad actual da muy poca importancia al tema de la lactancia materna, optando siempre por las opciones más fáciles aportadas por la ciencia y tecnología actual. La solución correcta que personalmente apoyo es la información en los centros de

salud a los que la madre acude durante el embarazo, informando así la importancia que tiene la lactancia, de esta manera las madres podrán tener la información segura y confiable que el medico les proporcionara, en lugar de prestar mayor atención y credibilidad a los rumores previamente mencionados. Una madre informada no sólo adoptará diversos conocimientos en cuanto al tema, sino que beneficiara su salud y la de su bebé, tendrá menos gastos económicos y podrá lactar a su bebe con la plena confianza de que hace lo mejor para ambos.

En cuanto a sociedad, debe ser informada de manera general sobre el tema de modo que la lactancia sea más aprobada por la misma, ya que al ser aceptada por la sociedad en general, las madres podrán acceder más fácilmente a lactar a sus bebés cuando estos los necesiten, de manera natural y sin ser mal vistas ni convirtiéndose en víctima de críticas, miradas y/o murmulos. Como ya se ha mencionado, muchas madres no amantan, y menos aún en público, por presiones sociales.

Hablando de los sucedáneos de leche humana, no considero que sean inadecuados para el consumo del bebe, ya que fueron creados con el propósito de ayudar a la nutrición en niños cuyas madres no pueden, por cualquier razón ajena a su voluntad, amamantarlos. Sin embargo, es mucho más recomendable que él bebe sea amamantado si la

madre tiene la posibilidad de hacerlo, que lo haga sin temor y con total confianza de que han sido confirmados todos los bienes que trae consigo la lactancia.

Sólo se trata de cuestión de información adecuada, comunicando a la sociedad se crean poblaciones más sanas y mejor documentadas. No aprendemos a la escuela, sino gracias a la vida. (Seneca).

Bibliografía

- Arrieta R, C. J. (1983). *Lactancia Materna, Análisis crítico*.
C, C. A. (1979). *Nutrición y desarrollo infantil*. México: Interamericana.
Consejería en Lactancia Materna. (s.f.). UNICEF, (pág. 148).
Cravioto J, M. (1990). *Evaluación del desarrollo cognitivo de lactantes y preescolares con escalas simplificadas*. México.
Eternod, J. G. (2006). *Introducción a la pediatría*. Mexico D.F: Men-

dez editores, S.A de C.V. GH, B. (1985). *Nutritional needs during the first year of life*. Clin. Nort. Am.

Jensen RG, F. A. (1998). *Human Milk as Carrier of Messages to Nursing Infant*.

lactamor.com. (s.f.). Obtenido de *lactamor.com*: Mitos y realidades <http://www.lactamor.org/mitos-verdades/index.html>

Nutrition, C. O. (1993). American Academy of Pediatrics, *Pediatric Nutrition Handbook*. Illinois.

R, R. G. (1985). *Requerimientos y recomendaciones de nutrimentos, el manual moderno*.

Seneca, L. A. SJ, F. (1993). *Nutrition of the Normal Infants*.

Suskind R, L.-S. L. (1992). *Textbook of Pediatric Nutrition*. New York: Raven Press.

Villalpando S, D. S. (1993). *Bases biológicas de la lactancia materna*. México.

ERRATA:

La semana pasada se publicó en este espacio el artículo *El Triángulo de Pascal* (La Unión de Morelos, lunes 24 de marzo de 2014, páginas 34 y 35), galardonado, junto con el artículo *Lactancia Materna* que publicamos hoy, con el Premio al Ensayo Científico Juvenil Premio al Ensayo Científico Juvenil que otorga la Academia de Ciencias de Morelos y el diario La Unión de Morelos. Por error, en la publicación de la semana pasada omitimos el nombre de su autora, *Karen Hernández Montes*, estudiante del Colegio de Bachilleres del Estado de Morelos. También omitimos la presentación que hiciera del artículo y del premio el Dr. Lorenzo Segovia, investigador del IBT-UNAM y miembro de la ACMor. Incluimos este breve texto al inicio del artículo de hoy. Por estos errores les pido atentamente una disculpa.

W. Luis Mochán Backal

Coordinador del Comité Editorial ACMor.