

# Lactancia materna puede salvar a los bebés de la desnutrición

En Venezuela solo 40% de las madres alimentan a los niños con leche humana.



Lactancia materna puede salvar a los bebés de la desnutrición

Tras la agudización de la crisis en Venezuela, las madres han optado por alimentar a sus bebés con lactancia materna. Esto es correcto, pero los médicos sostienen que la leche humana siempre debería ser la primera opción, pues contiene los nutrientes necesarios para prevenir enfermedades.

La leche humana asegura la dieta más completa y sana para el recién nacido porque le provee la cantidad exacta de grasa, azúcares, agua y proteínas que necesita. En Venezuela, ante el costo de la fórmula láctea, las madres han optado por suministrarles a los infantes jugos, agua de malojillo, maicena, entre otras bebidas, que son perjudiciales para los niños de pocos meses debido a que sus organismos no están preparados para digerir estos alimentos.

Estas alternativas parecen correctas, pero realmente no lo son y están lejos de alimentar bien a los bebés. Incluso, muchos de ellos, en distintos estados del país, presentan cuadros de desnutrición que cada vez se han vuelto más comunes.

Para Beatriz López, consejera en Embarazarte, la lactancia materna es la mejor alternativa para garantizar la alimentación de los pequeños, así las mujeres estén desnutridas o con bajo peso debido a que la leche que esta produce sigue siendo de buena calidad. Lo único es que el volumen de producción puede no ser suficiente para cubrir la cantidad que requiera el bebé, ya que las féminas están sometidas a una gran cantidad de estrés, lo que disminuye su rendimiento.

Por este motivo, la especialista sugiere que las madres ingieran bastante agua; y a su vez, consuman una dieta completa y balanceada rica en proteínas.

La Organización Mundial para la Salud sugiere como "modo exclusivo de alimentación la lactancia materna durante los primeros seis meses de vida de los niños". No obstante, a partir de entonces, se aconseja continuarla hasta los dos años, brindándoles a los infantes otros alimentos tales como frutas o verduras para cubrir sus necesidades nutricionales.

López observa con preocupación que en el país solo 40% de las mujeres alimentan a los niños exclusivamente con lactancia materna, por lo que existe 60% de las madres que no amamantan. Aunque esta cifra ha ido en aumento, ya que la situación económica no les deja otra opción.

En tal sentido, aseguró que los padres desconocen los riesgos de las fórmulas lácteas, que no contienen los componentes nutricionales necesarios para proteger a los bebés.

Según López, al tomar leche de fórmula los bebés **"tienen más riesgos de contraer infecciones, desarrollar enfermedades como asma, alergias, diabetes, padecimientos cardiovasculares, obesidad infantil, hipertensión a largo plazo, además de tener un menor desarrollo cognitivo"**.

A propósito de la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna desde el pasado 1 de agosto hasta hoy 7 de agosto, López destacó que "la leche humana es indispensable y representa un derecho humano para el bebé durante toda su vida".

Este año, el lema *Apoyar la lactancia materna juntos*, pretende insistir en la importancia de tener un personal capacitado en los centros de salud que brinde el apoyo y la orientación fundamental a las madres en este tipo de situaciones, por lo que se deben promover políticas públicas permanentes que estén bien dirigidas e involucren a todos los actores.

## **Beneficios de la leche materna**

La leche materna tiene todo lo que necesita el bebé. De igual forma, las madres también se benefician ya que tienen menos probabilidades de sufrir una depresión posparto, mientras que al mismo tiempo se genera un vínculo afectivo muy fuerte que protege al bebé física y mentalmente. Esto favorece a que las féminas los comprendan más, por lo que los niños son menos inquietos. Solo en casos extremos, como el de las mamás con VIH, enfermedades graves como el cáncer, no se puede dar pecho a los niños.

Fuente: [http://www.eluniversal.com/noticias/estilo-vida/lactancia-materna-puede-salvar-los-bebes-desnutricion\\_664418](http://www.eluniversal.com/noticias/estilo-vida/lactancia-materna-puede-salvar-los-bebes-desnutricion_664418)