



## Experta U. de Chile destaca beneficios de la lactancia materna para la salud y el vínculo afectivo

Una mujer con su recién nacido en brazos -alimentándolo- es una de las principales imágenes de la cultura popular que refleja no solo ternura, amor, y refugio, sino que también un proceso no menor, la subsistencia del nuevo ser.

Los primeros días de agosto se conmemora la Semana Mundial de la Lactancia Materna y es en este contexto, que la matrona y académica del Departamento de Promoción de Salud de la Mujer y el Recién Nacido de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, Paola Gaete, nos entrega claves en torno a este importante hito tanto para el recién nacido como para la madre.

Lo primero que nos explica

**La llegada de un hijo o hija cambia totalmente la vida de quienes le reciben. Sobre todo, para la madre que debe, dentro de sus posibilidades y contextos, alimentar al recién nacido.**

**“La lactancia materna es una de las intervenciones de salud más eficaces y naturales para asegurar la supervivencia y el desarrollo saludable de los bebés.**

la también Magíster en Ciencias Biológicas Mención Nutrición y Consultora Internacional Certificada en Lactancia IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant), es que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la lactancia materna es una de las interven-

ciones de salud más eficaces y naturales para asegurar la supervivencia y el desarrollo saludable de los bebés”.

“Proporciona todos los nutrientes que el lactante necesita durante los primeros seis meses



Viene de página anterior

de vida y continúa siendo una fuente esencial de energía, inmunidad y afecto durante los dos primeros años o más, complementada con otros alimentos”.

Los beneficios de la lactancia son múltiples y contribuyen para el bebé, por ejemplo, un “mejor desarrollo neurológico, menos enfermedades respiratorias, gastrointestinales e infecciones en general, menor riesgo de alergias y obesidad futura”.

Mientras, que para la madre, “favorece la involución uterina postparto, disminuye el riesgo de hemorragias, ayuda a recuperar el peso y reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario”.

Asimismo, hay un componente que no muchas veces se aborda, y es que para la sociedad ayuda a reducir costos en salud, y además es una práctica sustentable y ecológica.

Volvamos a la imagen de la mujer con el bebé en brazos. ¿Tiene relación la lactancia con el apego? La respuesta es sí. “La lactancia es mucho más que alimentación: es también una experiencia emocional y sensorial que favorece el vínculo”, dice la matrona Paola Gaete.

Y, añade que “el contacto piel con piel, el intercambio de miradas y la liberación de oxitocina durante el amamantamiento fortalecen el vínculo afectivo entre madre e hijo/a (Bergman, 2014). Este vínculo es clave para el desarrollo emocional del bebé y para la salud mental materna”, dice la especialista.

También le provee de mayores anticuerpos al menor. “La leche materna contiene anticuerpos vivos, especialmente inmunoglobulina A (IgA), que recubre las mucosas del bebé protegiéndolo contra virus y bacterias”, recalca la facultativa.



### MITO O REALIDAD: LA ESPECIALISTA UCHILE RESPONDE

**¿Entre más leche materna tomen, menos se enfermarán en el futuro?**

La matrona de la U. de Chile, Paola Gaete explica que estudios muestran que los niños que reciben lactancia materna exclusiva “tienen menos infecciones respiratorias, otitis, diarreas, y menor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 1 y 2 o asma. A largo plazo, también hay evidencia de menor incidencia de hipertensión y diabetes mellitus”.

**Lo que come la madre, ¿influye en la calidad de la leche?**

En general, la calidad de la leche se mantiene estable, incluso si la madre tiene una dieta

poco equilibrada. “El cuerpo prioriza la producción de leche. Sin embargo, una alimentación saludable y variada ayuda a mantener la salud materna y la energía necesaria para el cuidado del bebé, sin embargo, es fundamental consumir pescados grasos como salmón o jurel, al menos, 2 veces a la semana o suplementar”, asegura Gaete.

En algunos casos, dice “ciertos alimentos pueden modificar el sabor de la leche (como ajo o cebolla), lo cual es muy positivo para la transición a la alimentación complementaria”. Y, aconseja que las madres vegetarianas o veganas deben cuidar su aporte de vitamina B12. “También se debe tener precaución con el consumo excesivo de cafeína o alcohol”, explica.

Sigue en página siguiente

*Viene de página anterior*

### ¿Las asesorías de lactancia materna sirven?

La académica del Departamento de Promoción de Salud de la Mujer y el Recién Nacido de la Universidad de Chile, recalca que es fundamental vivir este proceso acompañado. "Aunque la lactancia es un proceso natural, no es un proceso fácil. Contar con un acompañamiento precoz y continuo, como las clínicas de lactancia o profesional especializado en lactancia, puede marcar la diferencia entre una experiencia frustrante o una vivencia positiva", afirma.

### OTROS CONSEJOS PRÁCTICOS

La especialista aprovecha de entregar dos recomendaciones para quienes estén atravesando por este período o para quienes hoy están embarazadas y se preparan para este nuevo ciclo en sus vidas.

**Posición y agarre:** asegúrate de que el bebé tenga la boca bien abierta, que el mentón toque el pecho y que la nariz quede libre. El cuerpo del bebé debe estar

alineado (oreja-hombro-cadera). Esto evita dolor, grietas y asegura un buen vaciamiento del pecho.

**Extracción de leche:** puede ser manual o con extractor. Es útil cuando la madre se separa del bebé o necesita aliviar la congestión. La leche extraída debe almacenarse en frascos limpios, rotulados, y conservarse en refrigeración o congelar si lo necesita.

**Destete:** debe ser un proceso gradual, respetuoso y mutua-

mente decidido. No existe una "edad ideal". La OMS recomienda mantener la lactancia materna al menos 2 años o lo que quiera la madre o su bebé, junto con la alimentación complementaria desde los 6 meses (OMS, 2023). El momento ideal será cuando la madre y el niño estén listos emocional y físicamente. Hay destetes liderados por la madre, otros por el bebé, y algunos por circunstancias externas. Lo importante es hacerlo con amor, paciencia y sin culpas y con acompañamiento.

