

## Lactancia materna: Claves para el desarrollo óptimo del niño y la salud materna



**C**on motivo de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra del 1 al 7 de agosto, docentes de Postgrado de la Universidad San Sebastián destacan la importancia de esta práctica para el desarrollo integral del niño. “La lactancia materna no solo fortalece el vínculo madre e hijo, sino que es fundamental para el desarrollo motor, cognitivo y emocional del infante. Las recomendaciones incluyen la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses y su continuación con alimentos complementarios hasta los dos años. Esta práctica ofrece beneficios significativos tanto para el bebé como para la madre, incluyendo un sistema inmunológico más fuerte y reducción de riesgos de enfermedades para la madre. Desde el punto de vista cognitivo, la leche materna aporta nutrientes esenciales, como ácidos grasos, que favorecen el desarrollo cerebral y mejoran la capacidad de aprendizaje y memoria. Además, el contacto piel con piel durante la lactancia contribuye al desarrollo emocional del niño, proporcionando seguridad y una mejor regulación emocional. Recomendaciones para una lactancia materna exitosa:

**1. Lactancia Exclusiva:** Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida para proporcionar todos los nutrientes necesarios y fortalecer el sistema inmunológico del bebé.

**2. Continuación con Alimenta-**

**ción Complementaria:** A partir de los seis meses, se debe continuar con la lactancia materna junto con alimentos complementarios adecuados hasta los dos años o más para asegurar un desarrollo equilibrado.

**3. Frecuencia y Duración:** Amamantar al bebé a demanda, asegurando que el niño se alimente cuando lo necesite, es fundamental para mantener una buena producción de leche y satisfacer las necesidades nutricionales del bebé.

**4. Apoyo y Asesoría:** Las madres deben buscar apoyo y asesoría de profesionales de la salud, como lactantes y consultores de lactancia, para superar cualquier desafío que puedan enfrentar durante el proceso.

**5. Ambiente de Apoyo:** Crear un entorno cómodo y libre de estrés durante la lactancia es crucial para el éxito de la misma. Esto incluye un espacio adecuado y la participación de la familia en el apoyo a la madre.

**Beneficios de la lactancia materna:**

- **Desarrollo Motor:** Fortalece la musculatura orofacial, esencial para el desarrollo del habla y la masticación.

- **Desarrollo Cognitivo:** Proporciona nutrientes clave como ácidos grasos esenciales que favorecen el desarrollo cerebral y mejoran las capacidades de aprendizaje y memoria.

- **Desarrollo Emocional:** El contacto piel con piel durante la lactancia fortalece el vínculo afectivo y promueve una mejor regulación emocional.

riesgo de cáncer de mama y ovario, y ayuda en la recuperación postparto.

- **Sistema Inmunológico:** La leche materna contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de infecciones y enfermedades.

La OMS y UNICEF recomiendan seguir estas prácticas para asegurar que los niños reciban todos los beneficios de la lactancia materna. Es crucial promover y apoyar la lactancia materna, brindando a las madres la información y el apoyo necesarios para que esta práctica continúe beneficiando a las generaciones futuras.

- **Beneficios para la Madre:** La lactancia materna también ofrece beneficios para la salud de la madre, incluyendo la reducción del