

# Aspectos nutricionales de la Lactancia Materna

Nutricionista **Claudia Barrientos**  
Working Group *Nasajpg of Medicine*  
[www.nasajpg.com](http://www.nasajpg.com)

“Solo es Digno de conocimiento aquel que es capaz de compartirlo”

## LA LECHE, FLUIDO VIVO Y CAMBIANTE

La hembra de cada especie produce una leche diferente, especialmente formulada para sus crías. La especificidad de la leche humana hace que sea el alimento más completo y seguro para el recién nacido y el lactante. La leche materna es un fluido vivo y cambiante que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos del niño.

## DIFERENCIAS MÁS IMPORTANTES ENTRE LECHE HUMANA Y DE VACA

1. El contenido de proteína de la leche humana es de 0,9 gramos/100 ml. Lo que cubre los requerimientos del lactante.
2. En la leche de vaca el contenido es superior a 3,1 gramos/100 ml.-
3. La baja osmolaridad de la leche materna determina que el niño amamantado no necesite ingesta de agua suplementaria.
4. El amamantado con leche de vaca, requiere agua como complemento de su dieta, por alta osmolaridad de la leche.
5. La alfa lactoalbumina, proteína del suero más abundante en la leche humana.
6. La beta lactoglobulina, es la más abundante en la leche de vaca, la cual se asocia a un potencial alergénico en el niño.
7. La Taurina, aminoácido esencial para el prematuro, se encuentra en gran cantidad en la leche materna.
8. Este aminoácido no se encuentra en la leche de vaca.
9. La Fenilalanina y la Tirosina, se encuentra en pequeña cantidad en la leche humana.
10. En la leche de vaca se encuentra en altas concentraciones, no disponiendo el R.N. De las enzimas suficientes para su metabolización.
11. La grasa de la leche materna es absorbida más eficientemente por presentarse en micelas más pequeñas, además de la acción de la lipasa.
12. La Lipasa no se encuentra en la leche de vaca.
13. La leche materna contiene cantidades importantes de vitaminas y suficientes minerales.-

14. La leche de vaca contiene alta concentración de Sodio, escasa Vitamina E y no existe la Vitamina A como Betacaroteno.-
15. Los componentes bioactivos específicos de leche humana, como moduladores de crecimiento, enzimas, hormonas y células no se encuentran en la leche de vaca ni en las fórmulas lácteas procesadas.-

### **LECHE MATERNA: fluido vivo y cambiante**

Varía en composición, volumen y concentración.

#### **1.- Calostro:**

Primera leche producida por la glándula mamaria días antes del parto hasta 2 a 4 días post parto. Creencias populares lo consideran dañino.

Constituye un alimento indispensable y es el más perfecto para el recién nacido en sus primeros días.

#### **Características:**

- Líquido amarillento y espeso.
- Poco volumen.
- Primeros 3 días postparto producción de 20-100 ml/día suficiente para satisfacer las necesidades del niño.
- Gran concentración de nutrientes de fácil y completa asimilación para el sistema digestivo del recién nacido sin recargar el inmaduro sistema renal.
- Contiene menor cantidad de lactosa y grasa que la leche madura y mayor cantidad de proteínas y vitaminas .
- Contienen cantidades importantes de elementos antifeccioso que protegen al niño contra gérmenes y alergias.
- Se considera al calostro como la primera vacuna que el niño recibe al momento de nacer.
- Produce efecto laxante, ayuda a evacuar el meconio

#### **Recomendaciones:**

Mientras dure el calostro el niño debe permanecer en contacto con su madre, mamar con frecuencia, y no recibir agua, suero, mamadera o chupete que alteran la secuencia normal de producción de leche y retardan su bajada.

#### **2.- Leche de transición:**

Se produce entre los 4-15 días post parto.



Aumento progresivo de volumen hasta 500-600 ml/día.

Después del 4to día post parto se produce la bajada de leche. Si la madre ha amamantado con frecuencia, pasa inadvertido; pero si las mamadas se han distanciado puede tener severa congestión de los pechos.

### **3.- Leche madura:**

Se produce después de los 15 días pos parto.

Volumen de 900-1000ml/día.

Amamantar los gemelos cantidad similar a cada uno.

#### **Características de la leche madura:**

- Se modifica en cantidad y calidad a medida que avanza en edad.
- Algunos elementos de su composición varía según la estación del año, distintas horas del día y de una madre a otra.
- En una mamada se producen dos tipos de leche: Los primeros minutos contienen mas lactosa y proteínas que favorecen el crecimiento, mientras que en los ultimas minutos se genera mayor cantidad de grasas, favoreciendo la ganancia de peso y sensación de saciedad.
- Elementos nutritivos están combinados en cantidad y calidad que los hace perfectamente digeribles para el delicado e inmaduro sistema digestivo del bebe.
- La cantidad de agua es la que el niño requiere a distintas horas del día, no necesita agua adicional.
- La temperatura y concentración de la leche es ideal para ser entregada en cualquier momento sin previas preparaciones, calentamientos, o enfriamientos que le expongan a contaminación o pérdida de nutrientes.

*“EL NIÑO PEQUEÑO SÓLO NECESITA LECHE MATERNA, AMOR Y EL CALOR DE LOS BRAZOS DE SU MADRE...”*

