

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

AUTORES:

Pelegrina Bonel, Ana María
Salvador Reyes, Yolanda
Torres Góngora, Desirée Sheila
Pérez Giménez, Francisco Gaspar
moonlife05@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La lactancia materna (LM) contiene elementos nutricionales beneficiosos que ayudan en la regulación del crecimiento, equilibrio energético y desarrollo durante la infancia.

La OMS recomienda la LM los primeros seis meses de vida, debido a los beneficios que aporta tanto al lactante como a la madre.

METODOLOGÍA

Revisión narrativa de los artículos publicados en 2015 sobre los beneficios de la lactancia materna.

Búsqueda electrónica en las bases de datos: Scopus, Scielo, PubMed, Elsevier.

Cómo descriptores: lactancia materna; nutrición del lactante; obesidad infantil.

OBJETIVOS

Conocer los beneficios que aporta la lactancia materna en el lactante y en la madre

RESULTADOS

Existen evidencias de que la LM materna podría prevenir la aparición de sobrepeso/obesidad a medio y largo plazo en adolescentes y adultos.

Un estudio demostró que la LM durante los primeros 6 meses de vida actúa como factor protector de malnutrición. Y un aumento de la duración de la LM se asoció con una disminución del 4% del riesgo de sobrepeso.

Según la American Academy of Pediatrics, es posible esperar una reducción de entre el 15 y 30% de las tasas de obesidad en adolescentes y adultos si se llevara a cabo la LM.

Se ha demostrado una menor prevalencia de HTA de un 38,6% en las mujeres con LM entre los primeros 6-12 meses. También ayuda a las madres a recuperar más rápidamente su peso.

Reduce la aparición de DMII en la lactante y en la madre.

La LM se asocia en el lactante a un mejor desarrollo cognitivo, menor incidencia a infecciones respiratorias y a enfermedades alérgicas.

La teta
es la leche

CONCLUSIONES

LM tiene beneficios tanto para el lactante como para la madre, por eso se recomienda promoverla.

Padecen menos obesidad en la infancia y la adolescencia, menores problemas de HTA y DMII.

BIBLIOGRAFÍA

1. Conde C; Cid M; Morenza J.L; Díaz G. Prevalencia de obesidad infantil y lactancia materna. Rev. enferm. 2015; 7:1.
2. Jarpa M.C; Cerda L.J; Terrazas M.C; Cano C.C. Lactancia materna como factor protector de sobrepeso y obesidad en preescolares. Rev. Chilena de pediatría. 2015; 86 (1): 32-37.