

12° Congreso Argentino de Pediatría Social
7° Congreso Argentino de Lactancia Materna



Lactancia Materna después del año

Antonio Morilla 6 - 9 - 2012

La importancia de la lactancia materna después del año

Según las investigaciones científicas la leche materna continúa proveyendo cantidades sustanciales de nutrientes claves mucho más allá del primer año de vida, especialmente proteína, grasa y la mayoría de las vitaminas. Aunque se ha hecho poca investigación en niños que han amamantado más allá de los dos años, la información disponible indica que el amamantamiento continúa siendo una fuente valiosa de nutrición y de protección contra enfermedades por el tiempo que dure la lactancia.

De hecho, apenas 250 ml. de leche materna proporcionan el aproximadamente 75% de los requisitos de la vitamina A y el 60% de los requisitos de la vitamina C durante el segundo año. Por el contrario 250 ml. de leche de vaca entera es el solamente 36% de los requisitos de la vitamina A y el 0% de los requisitos de la vitamina C durante el segundo año.

•Durante el segundo año de vida (12-23 meses),

•448 mL de leche materna proveen:

•29% del requerimiento energético

•43% del requerimiento proteico

•36% del requerimiento de calcio

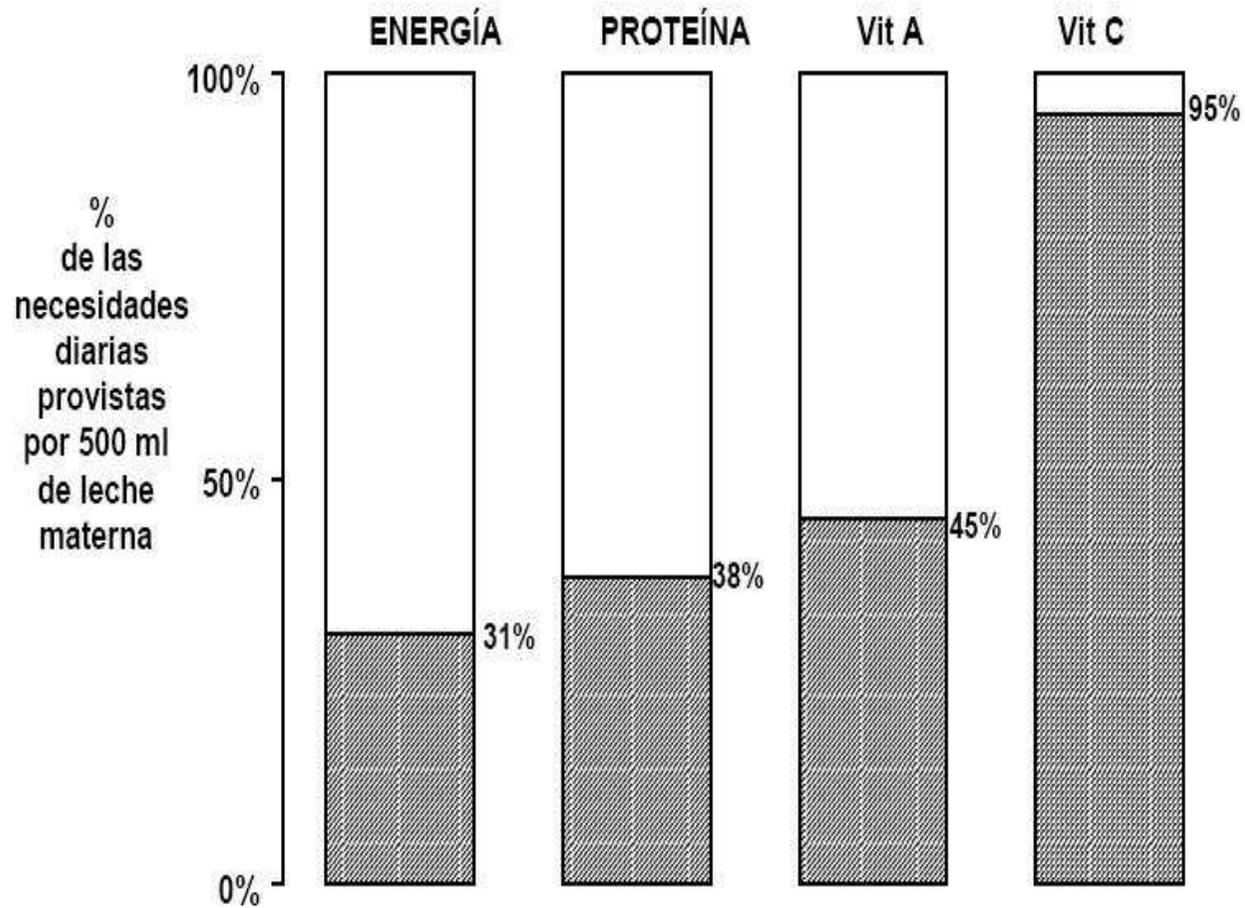
•75% del requerimiento de vitamina A

•76% del requerimiento de ácido fólico

•94% del requerimiento de vitamina B₁₂

•60% del requerimiento de vitamina C

LECHE MATERNA DURANTE EL SEGUNDO AÑO DE VIDA





(Dettwyler 1995) llegó a la conclusión de que la edad "natural" de destete para los humanos modernos es entre 2,5 y 7,0 años.

Además, no encontró ninguna evidencia de que las bases biológicas de esta duración de la lactancia materna haya cambiado desde la aparición de los humanos modernos.



Los "beneficios" de la lactancia van mucho, MUCHO, MUCHO más allá de las consecuencias de la ingesta de la leche materna. Aunque hubiera una fórmula que pudiera competir con los beneficios de la leche materna (la cual ni existe, ni nunca existirá) Porque la lactancia materna es una relación físicamente íntima, amorosa entre dos personas que se aman, confían el uno en el otro y se respetan mutuamente. Se trata del calor de los brazos de mamá, de la adoración en los ojos de un niño, del olor de la cabecita del bebé, del confort de la voz de tu madre. No existe sustituto para la lactancia.



Los anticuerpos se encuentran en la leche humana a través de toda la lactancia. De hecho, se ha encontrado que algunos factores en la leche humana aumentan en concentración durante el segundo año de vida y también durante el proceso de destete



La Organización Mundial de la Salud ha manifestado que un aumento modesto en las tasas de lactancia podría prevenir hasta un 10% de todas las muertes de niños menores de cinco años; por lo que la lactancia materna juega un papel esencial, y se subestima algunas veces en el tratamiento y prevención de las enfermedades en la infancia.

Los niños mayores que amamantan tienen menos enfermedades y cuando se enferman éstas tienen una duración más corta cuando se compara con niños que no han sido amamantados. Muchos estudios han demostrado que una de las mejores maneras de prevenir las alergias y el asma es amamantando exclusivamente por lo menos 6 meses y continuar la lactancia mucho más tiempo después de este término.



La leche materna sigue siendo el mejor alimento

La leche materna tiene un contenido de grasa relativamente alto comparada con la mayoría de los alimentos complementarios. Es una fuente clave de energía y ácidos grasos esenciales, que tienen una relación directa con el desarrollo cerebral de los niños y sigue siendo el alimento más completo desde el punto de vista nutricional.

La leche materna se adapta a la edad del niño que la toma. Esto quiere decir que a medida que el niño crece la leche aporta más calorías.



Aporta beneficios psicológicos y un mejor desarrollo cognitivo



Varios estudios han descrito ya los numerosos beneficios psicológicos de los niños amamantados. La lactancia proporciona alimento, consuelo, ternura, comunicación entre madre e hijo, contacto y traspaso de oxitocina (la hormona del amor) de madre a hijo (y aumento de la misma en la madre

No existe ninguna evidencia que asocie la lactancia materna con problemas de desajuste emocional o social.

Fergusson y colaboradores mostraron en 1999 que los niños de 15 a 18 años que habían sido amamantados durante más tiempo presentaban mejores niveles de apego a sus padres y consideraban a sus madres menos sobreprotectoras, pero que se ocupaban más de su cuidado, si se les comparaba con jóvenes que hubieran sido alimentados con leche de fórmula.

En los bebés con lactancias maternas prolongadas se demostró un mayor ajuste social, y tendencias estadísticamente significativas de menores desordenes de conducta con la duración creciente de la lactancia



El sistema inmunológico de un niño madura definitivamente en una edad comprendida entre los 2 y los 6 años de edad. La leche materna es una fuente incomparable de defensas (de hecho la concentración de células inmunológicas en la leche aumenta en el segundo año) por lo que el niño amamantado seguirá beneficiándose del aporte de defensas materno mientras su propio sistema acaba de madurar.

Se hace evidente en situación de enfermedad cuando el apetito de los niños por otros alimentos desciende pero la ingesta de leche materna se mantiene. En patologías gastrointestinales sobretodo, supone el mejor recurso de alimentación e hidratación, mejorando la recuperación de los niños.



Se ha constatado también que cuando un niño es vacunado la lactancia materna aumenta la respuesta inmunológica, estimulando aún más el sistema inmunitario del lactante.

La lactancia materna hasta al menos los dos años, y esta es una de las razones más importantes para esta recomendación, protege ante la diabetes tipo 1.

Numerosos estudios sugieren la relación entre la diabetes tipo 1 y la introducción antes del primer año de vida de productos que contienen proteínas de leche de vaca intactas (derivados de la leche no adaptados).

A mayor duración de la lactancia, menor riesgo de obesidad y sobrepeso. Se ha demostrado una prevalencia de obesidad a los 5-6 años de edad del 4,5% en niños no amamantados, del 3,8% en los amamantados durante 2 meses, del 2,3% de 3 a 5 meses, del 1,7% los amamantados entre 6 y 12 meses y del 0,8% en aquellos con lactancias superiores al año de edad.

Como se explica en la *Guía de una madre lactante hasta el destete*, Margaret Mead y otros antropólogos descubrieron que las madres que destetan en la forma y en el momento en que sus culturas lo prescriben: que las sociedades pacíficas y cooperativas tienden a destetar más tarde usando métodos más suaves. Además, se ha estimado la mediana de edad de destete en todo el mundo es de entre tres y cinco años.

Un estudio realizado en Dinamarca demuestra cómo los niños epilépticos que han sido alimentados a base de leche materna sufren menos convulsiones a partir del primer año de vida. Si, además, el tiempo de alimentación es superior a los 9 meses las convulsiones se reducen incluso más significativamente.
Journal of Pediatrics.

A través de la exploración de Norma Jane Bumgarner en culturas tradicionales en el mundo moderno. El pueblo sirionó de Bolivia no desteta antes de la edad de tres. En México, los indios zinacanteco (descendientes de los mayas) amamantan hasta la edad de cuatro o cinco años. En el este de África y las Filipinas, amamantar durante varios años no es raro.

"Pocos de nosotros entendemos el destete como el paso más grande y peligroso que se da en la mayoría de las sociedades del mundo. Pero cuando ignoramos los peligros y dificultades de destete, les negamos a nuestros hijos el bienestar y, a veces el nuestro "
(Huggins 2007).



“Gente Curiosa”

“Soledad, de cinco años, hija de Juanita Fernández:-*¿Porqué los perros no comen postre?*”

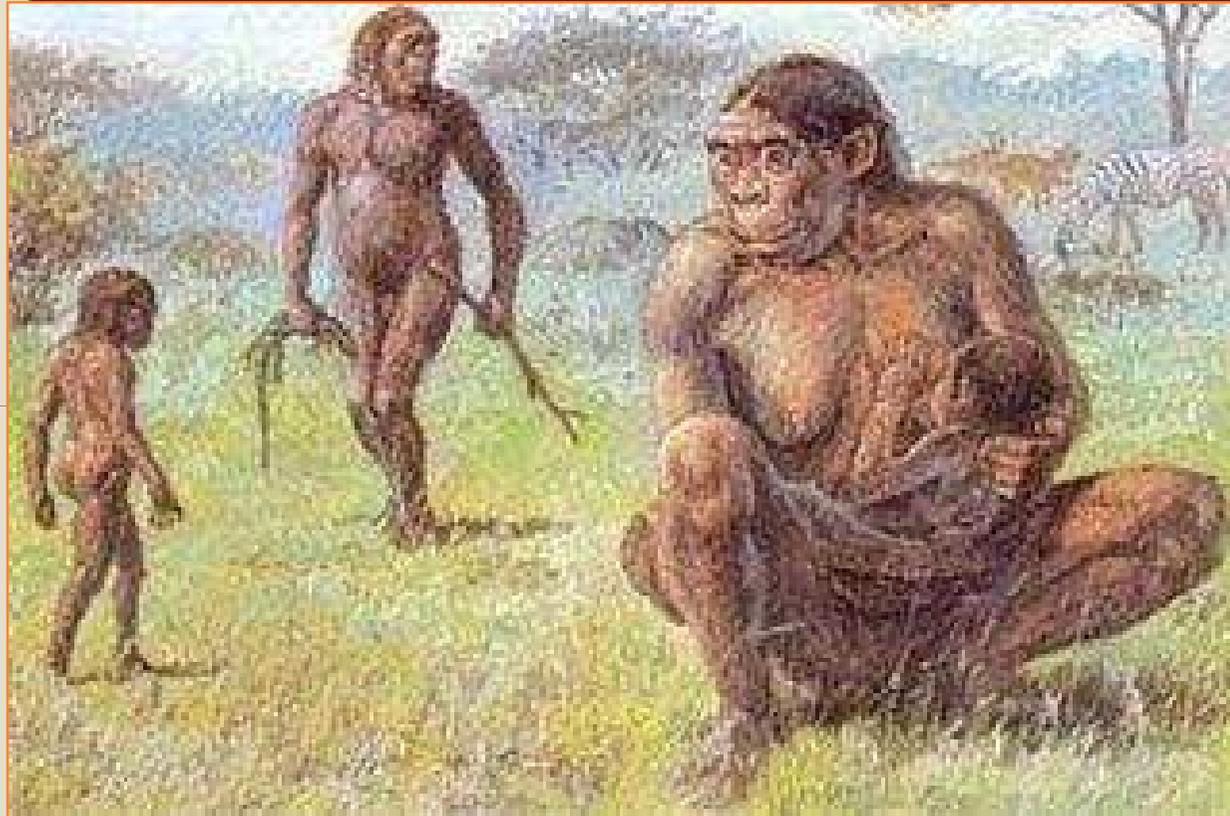
***Vera, de seis años hija, de Elsa Villagra:-
¿Dónde duerme la noche? ¿Duerme aquí debajo de la cama?***

***Luís, de siete años, hijo de Francisca Bermúdez:-
¿Se enojará Dios, si no creo en él? Yo no sé cómo decírselo.***

***Carlitos, de cuarenta años, hijo de María Scaglione:-
Mamá, ¿a qué edad me sacaste la TETA? Mi psicóloga quiere saber.”***

Bocas del Tiempo -Eduardo Galeano -

ASPECTOS HISTORICOS: La practica de amamantar hasta los seis años comenzó a modificarse, primero por el uso del fuego (medio millón de años) luego y más significativamente por el procesamiento de granos (moliendo o machacando) En Babilonia (3.000 años A.C.) 2 a 3 años. Los Hebreos (el Talmud) menciona destete a los 3 años. En Egipto se recomendaba a los 3 años. Los romanos creían que el destete completo no debía darse antes de los 3 años (Galeno) o cuando tuvieran completa la dentición (Soranus)



En la Europa Medieval el destete ocurría entre el año y los 3 años de vida. En India, influenciados por la creencia que cuanto más amamante un niño más años de vida tendrá, a veces hasta los 7 o 9 años. En el mundo musulmán (África –Sudán) El Coran recomienda hasta los 2 años. En Mongolia 2 a 3 años –China (1956) hasta los 5 años. En Inglaterra (1820) hasta los 7 u 8 años. Según la antropóloga Katherine Dettwyler la autonomía inmunológica ocurre a los 6 años.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PROLONGADA

Los beneficios principales no son solamente los nutrientes sino también los factores protectores, digestivos y tróficos que amplían el periodo de infertilidad de la madre y reducen la incidencia y la gravedad de las enfermedades infecciosas en el lactante.

En lo que se refiere al lactante humano, la lactancia materna desempeña siempre una función de bienestar y de apoyo emocional un mecanismo denominado a menudo “crianza con bienestar”.

El incremento en la duración de la lactancia materna se asoció a un incremento consistente y estadísticamente significativo en:

1 - Mayor Cociente intelectual calculado a las edades de 8 y 9 años.

2 - Mejor comprensión de lectura, habilidad matemática durante el periodo de 10 a 13 años.

3 - Mejores evaluaciones docentes de lectura y matemáticas calculadas de 8 a 12 años.

4 - Mayores niveles de logros en exámenes finales

DESMITIFICANDO PREJUICIOS

Prejuicios populares e incluso profesionales de la salud, sobre falsas consecuencias psicopatológicas que afectarían a los niños amamantados después del año.

Alcoholismo.

Enfermedades psiquiátricas.

Dependencia excesiva.

Homosexualidad.

Adicción a las drogas

ALCOHOLISMO:

A comienzos de 1800 el Dr. Thomas Trotter médico de la marina inglesa en su tesis de grado postulaba que destetar tempranamente al bebé predisponía a ser alcohólico en la edad adulta. (1978) En estudio de médicos psiquiatras de Dinamarca comprobaron que el 48% de los sujetos alcohólicos su madre los había destetado tempranamente.

Existían 5 variables que influían estadísticamente para tener un hijo alcohólico:

- 1 -Destete temprano**
- 2 -Madre alcohólica**
- 3 -Padre alcohólico**
- 4 -Bajo peso al nacer**
- 5 -Bajo nivel socioeconómico de la madre**

ENFERMEDADES PSIQUIÁTRICAS:

En estudios realizados por Fergusson en Nueva Zelanda se observó que si se controlan una serie de variables de confusión, no existe evidencia para sostener que la lactancia materna Prolongada se asocie con problemas de desajuste social. Los bebés con lactancias maternas prolongadas demostró un mayor ajuste social, y tendencias estadísticamente significativas de menores desórdenes de conducta con la duración creciente del amamantamiento.

DEPENDENCIA EXCESIVA: Existen documentos que demuestran que la lactancia prolongada no es perjudicial para el desarrollo emocional de los niños – Stayton (1973) encontró que los niños con mayor apego en la infancia no exhibieron conductas asociadas con temores.

HOMOSEXUALIDAD: No existen trabajos científicos que relacionen la lactancia materna con la homosexualidad.

ADICCIÓN A LAS DROGAS: No se han encontrado trabajos científicos que encuentren relación causal entre la adicción a las drogas y la duración de la lactancia, por el contrario lo que demuestran los estudios es que a lactancias más prolongadas mayor nivel de adaptación social tiene el individuo.



« Los niños son anarquistas. Y por lo tanto antisociales. Practican un individualismo atroz. Exigen una madre para cada uno. Como no están agremiados recurren a extremos como la huelga de hambre. Y a deshonestidades, como la trata de abuelas. Algunos agitadores profesionales exigen para ellos leche barata. Pero a los chicos, de la leche, lo que más les interesa es el envase. Por eso, prefieren la humana. »

Pirolín de Macramé (Florencio Escardó)



GRACIAS