

La alimentación del niño durante el primer año de vida tiene una importancia capital para su normal crecimiento y desarrollo, pero de ser mal orientada, puede constituir una de las causas más frecuentes de enfermedad diarreica y de alteraciones nutricionales, tanto por defecto como por exceso.

La nutrición adecuada de los niños menores de un año constituye uno de los aspectos más complejos en la alimentación.

La lactancia materna, sin lugar a dudas es el alimento ideal y único en los primeros meses de la vida., por lo que se hace innecesario la indicación de agua, leche u otros alimentos, como son los jugos o puré de frutas, entre los más utilizados.

La leche materna posee todos los nutrientes que el niño necesita por lo menos hasta los cuatro a seis meses de edad, y por todos es conocida la importancia que reviste la misma, no sólo desde el punto de vista nutricional, sino también desde el ámbito psicológico, inmunológico y otros.

Hay que prestar especial atención cuando se introduzcan otros alimentos en la dieta del niño para así asegurar un adecuado estado de salud y contribuir a la formación de hábitos alimentarios correctos.

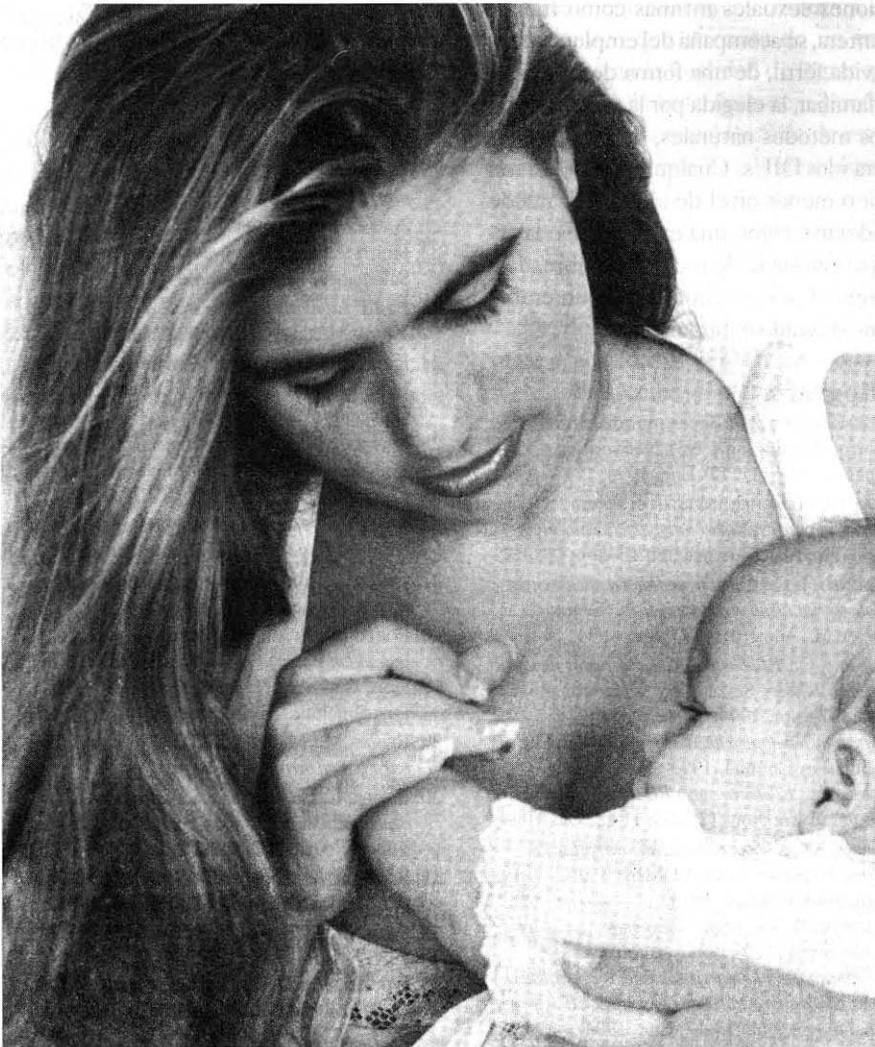
Lactancia Materna

Guía práctica

✉ *Prof. Dra. Milsa Cobas Selva** / *Lic. Raul Fuillerat***

*Especialista del Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud

**Investigador Titular y Responsable del Grupo de Educación Nutricional



¿Por qué es importante ofrecer el pecho al niño en la primera hora de nacido?

Cuando se ofrece el pecho al recién nacido en la primera hora de nacido, estamos logrando que la succión provoque el reflejo de eyección que favorecerá una producción adecuada de leche en los meses siguientes.

En nuestro país, mediante el desarrollo del movimiento de *Hospitales Amigos del Niño y de la Madre* se ha instaurado el alojamiento conjunto madre-recién nacido a partir de su salida del salón de partos o de cesárea. Al ofrecer el pecho al recién nacido en el propio salón donde nace, y lograr que esté junto a su madre desde ese momento, se favorece la lactancia materna precoz y a libre demanda; esto último no es más que ofrecer al niño la leche materna cada vez que éste lo desee, sin regularle el horario de alimentación. En los días venideros el mismo niño regulará su horario de alimentación.

¿Por qué mantener la lactancia materna exclusiva hasta los cuatro meses de edad?

En primer lugar, la leche materna posee todos los nutrientes que el niño necesita en este período, así como también cubre sus requerimientos de líquidos, por lo que no necesita que se le suministre agua ni otros alimentos.

Además, al ofrecerle otros alimentos, el niño tomará menos leche y esto disminuye el vaciamiento de los pechos y provocará menor producción de leche. Como otro elemento a favor de la lactancia materna exclusiva está el hecho de que, al introducir otros alimentos, durante su manipulación (*lavado de biberones, preparación del alimento en cuestión, etc.*) está presente la posibilidad de contaminación y ello puede provocar cuadros diarreicos en el bebé.

Durante esta etapa en la cual la madre ofrece a su hijo lactancia materna exclusiva, tendrá más tiempo para lograr una óptima comunicación afectiva con el pequeño. Para que la misma se desarrolle felizmente, la madre contará con la ayuda de su pareja y de la familia en general, de manera que esté tranquila y ocupada fundamentalmente en la atención de su niño.

La madre que lacta deberá tener garantizado un aporte dietético adecuado, así como también un buen aporte de líquidos que no será nunca menor de ocho a diez vasos al día (*leche, jugos, refrescos naturales y agua*).

¿Cómo debe ofrecerse el pecho al niño?

Cuando se le ofrece el pecho al niño es importante que la madre adopte una posición cómoda tanto para ella como para su hijo, cuidando siempre que sus miradas se crucen; con una mano sostendrá al bebé, tratando que esté pegado a su abdomen y con la otra mano, en forma de bailarina o C, podrá sostener la mama para así ayudar al ordeñamiento de la misma, con esta mano podrá también acariciarlo y hablarle. Recuerde que el momento de alimentar a su hijo puede convertirse en un acto de amor y de identificación entre ambos.

Al principio él tomará el pecho con mayor frecuencia, según pase el tiempo lo solicitará aproximadamente cada dos o tres horas y en horas de la noche seguramente sus horarios de alimentación serán más espaciados. No debe despertarse al niño para ofrecerle el pecho a no ser cuando es muy pequeño que persista durmiendo por un período mayor de cuatro horas.

¿Cuándo se debe introducir otros alimentos además de la leche?

A partir de los cuatro meses se introducirán otros alimentos, que le aportarán al niño los nutrientes que éste demanda según su crecimiento y desarrollo, hasta alcanzar al año de edad una alimentación similar a la del adulto.

La introducción de los diferentes alimentos será gradual y progresiva de forma tal que sean bien aceptados y tolerados. También la cantidad y calidad de los mismos deberá responder a los requerimientos del niño en esta importante etapa de su vida.

Se comenzará con jugos o purés de frutas preferiblemente naturales, excepto cítricos (*naranja, limón, mandarina y lima*) que se ofrecerán a partir de los seis meses. En el caso excepcional de niños que no hayan recibido lactancia materna, se introducirá el jugo o puré de frutas a partir del mes de nacido. Luego se ofrecerá puré de verduras (ej.: *habichuelas, zanahorias, acelga, espinaca*) y viandas (*papa, plátano, malanga, calabaza entre otras*), frijoles, cereales como el arroz y el maíz, carnes (*res, pollo, pescado, carnero, vísceras, etc.*), huevo, primero la yema y luego

se añade la clara al alcanzar el año de edad, siempre cocidas. Poco a poco se continuará la introducción de los restantes alimentos, dejando los enlatados, embutidos, jamón, quesos, chocolate y verduras muy fibrosas para cuando alcance el año de edad ●

Bibliografía

1. *Campaña Nacional de Lactancia Materna*. Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud. La Habana. Abril 1990.
2. *Lactancia Materna. Materiales para capacitación*. Vol 1. Secretaría de Salud de la Dirección General de Salud Materno Infantil de México/UNICEF, OPS/OMS. México, 1992.
3. *Crecimiento y desarrollo en los dos primeros años de vida posnatal*. Publicación Científica No. 406, OPS, 1981.
4. *Por una lactancia materna exitosa*. Dpto. Nacional Materno Infantil/CNPES/UNICEF. La Habana, Cuba, 1993.
5. *Propuesta del Programa "Para una Maternidad y Paternidad Conscientes"*. MINSAP/FMC, La Habana, Cuba, 1990.
6. *The Baby-Friendly Hospital Initiative*. Newsletter. March/April, 1996.
7. *Bases para la implementación de los Hospitales Amigos del Niño y de la Madre*. UNICEF México/Cuba, México, 1993.
8. AMADOR ET AL. *An outlook of breast-feeding trends in Cuba*. World Reviews of Nutrition and Dietetics, 1993.
9. *Taller Nacional de Normación de la Alimentación del niño menor de una año*. Dpto. Nacional Materno Infantil/INHA/CNPES. MINSAP, Cuba, 1993.

Algunos consejos útiles para las madres

- *Antes de brindarle el pecho a tu bebé lávate las manos con agua y jabón y luego lava el pezón y las areolas con agua hervida o preferiblemente con tu propia leche.*
- *Cuando le ofrezcas el pecho a tu niño adopta la posición más cómoda para ambos, lo mismo puede ser acostada que sentada.*
- *Debes bañarte diariamente.*
- *Ingerirás como mínimo ocho o diez vasos de líquidos diariamente (leche, jugo, refrescos naturales y agua).*
- *Tu alimentación deberá ser balanceada, que contenga alguna cantidad de proteína, rica en calorías, y con alguna porción de frutas y vegetales frescos diariamente, que le aportarán vitaminas y minerales para mantener un adecuado estado nutricional tanto para ti como para tu hijo.*
- *Por lo menos hasta los cuatro meses de vida, no le brindes ningún líquido ni alimento a tu bebé, que no sea tu propia leche.*
- *Si por alguna circunstancia, y de forma excepcional, tienes que darle otra leche, bríndale jugo de frutas naturales, excepto cítricos, a partir del mes de edad, pues recuerda que otras leches contienen poca vitamina C que no cubre los requerimientos nutricionales para esta etapa de la vida.*
- *A partir de los cuatro meses introducirás otros alimentos, además de la leche materna.*
- *Si tienes que recibir algún medicamento mientras lactas, consulta a tu médico.*
- *Estimula el apoyo de tu pareja, recuerda siempre que la alimentación del bebé es responsabilidad de ambos.*
- *Por último queremos recordarte que el acto de alimentar a tu bebé debe convertirse en un acto de amor y comunicación entre ambos.*