

Así probó por primera vez lo dulce

la lactancia y sus beneficios



¿Cuál es la importancia de la lactancia materna?

La leche materna es el alimento natural producido por las madres humanas, cuyo propósito primordial es su uso para la alimentación o para amamantar al recién nacido. La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los niños, ya que contiene nutrientes necesarios para su desarrollo, es limpia y genera el vínculo madre-hijo, por sus connotaciones psicológicas no se ha encontrado sustituto que la iguale. Si todos los niños y niñas fueran alimentados exclusivamente con lactancia desde el nacimiento, sería posible salvar cada año aproximadamente 1.5 millones de vidas. Y esas vidas no sólo se salvarían, sino que mejoraría sus condiciones actuales, debido a que la leche materna es el alimento perfecto para el niño durante los primeros seis meses de vida en forma exclusiva.

Beneficios para el bebé

- El calostro es la primera leche que produce la madre después del parto, lo protege contra infecciones, enfermedades y es un laxante natural para el recién nacido.
- La leche materna garantiza el crecimiento, desarrollo e inteligencia del niño y fortalece el vínculo afectivo.
- La leche materna protege al niño de alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, obesidad, diabetes juvenil y deficiencia de micronutrientes.





Beneficios para la madre

- Disminuye la hemorragia posparto, la anemia y la mortalidad materna.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama o en los ovarios.
- Fortalece el vínculo entre madre e hijo.

Beneficios para la familia

- Disminuye el riesgo de enfermedad de los niños y las niñas.
- Se ahorra dinero al no comprar otros tipos de leche.
- La lactancia materna integra la familia, promueve el amor y genera cultura.

Beneficios para el país

- Disminuye los gastos en salud.
- Contribuyen a que el país tenga niños más sanos, inteligentes y seguros de sí mismos.

La necesidad de lo dulce

Si realizamos, una ecografía de un feto observaremos que este bebe líquido amniótico durante los 9 meses de gestación. Este líquido está compuesto en un gran porcentaje de glucosa. Así, cuando un niño nace, tiene más desarrollado el sentido del gusto que el de sus propios padres, puesto que tiene más de 10,000 células gustativas que se reducirán a la mitad al ser adulto, que se identifican exclusivamente con el sabor dulce.

Con anterioridad se pensaba que los lactantes eran incapaces de acreditar la identificación de un determinado sabor; sin embargo, si se humedece una gasita con agua de azúcar la expresión de su cara es de satisfacción. Los científicos piensan incluso que los azúcares presentes en la leche materna pueden tener una función «degustativa», y aseguran que la leche puede ser de sumo deleite para el paladar lactante. Es recomendable que las madres prueben rutinariamente el sabor de su propia leche, para que se acostumbren a conocer su sabor y sepan que siempre va a tener ese carácter dulce y placentero para su bebé.

“No se ha reportado en el mundo, todavía, un caso de leche materna con sabor diferente al dulce”.

La percepción de lo dulce le genera al bebé un sentimiento de bienestar al trasladarlo a la sensación placentera que tenía durante la gestación. Así, la

necesidad de ingerir azúcar se da muy a menudo en el niño, una clara señal del organismo. Es evidente que lo dulce no se limita a aportar un placer gustativo, sino que además el azúcar es un alimento sano y natural, que constituye una de las principales fuentes energéticas de la dieta humana. Cuando deja de ser bebé y se adentra en la niñez, el cerebro, que consume muchísima glucosa, necesita ese aporte para que su capacidad esté en los niveles adecuados. Amplios estudios han demostrado que niños que no desayunan suficientes carbohidratos tienen un rendimiento escolar bajo.

