

## El pecho es el ABC de la nutrición

El aporte exclusivo en los primeros seis meses de vida del bebé, previene infinidad de enfermedades. El pecho se adapta perfectamente, es una simbiosis perfecta que hay entre la mamá y el bebé respecto al peso y a la nutrición del recién nacido y por eso se recomienda hacerlo hasta los dos años

Una buena nutrición para un recién nacido empieza incluso mucho antes, cuando la mamá está en su embarazo e incluso, antes de estarlo. Desde el punto de vista nutricional, ella se tiene que preparar durante el embarazo porque no hacerlo bien puede traer luego consecuencias incluso desde el punto de vista genético. Particularmente una correcta nutrición durante el embarazo es clave para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como por ejemplo la diabetes, la hipertensión arterial. Más claramente, no es lo mismo una mamá que empieza el embarazo con sobrepeso que una que está en su peso adecuado. El futuro hijo de una madre con sobrepeso va a tener una tendencia a engordar. Durante el embarazo es bueno que no aumente de peso más allá de los valores que están establecidos, como tampoco es bueno que esté por debajo de esos valores.

El obstetra maneja eso muy bien con cada embarazada. La mamá tiene que comer muy sano porque la nutrición correcta de ese feto tendrá mucho que ver en su futuro una vez nacido. Entre 9 y 12 kilos es el ideal del aumento de peso de una mamá durante su embarazo pero no se trata solo del aumento lógico de peso sino que sea en base a una alimentación sana. Por debajo de 9 decimos que es poca ganancia de peso y por encima de 12 decimos que ya es sobrepeso.

Luego y a partir del nacimiento, para nosotros los pediatras el pecho materno lo es todo. Es el ABC de la nutrición. Está más que comprobado que el pecho materno exclusivo en los primeros seis meses de vida del bebé, previene infinidad de enfermedades. El pecho se adapta perfectamente, es una simbiosis perfecta que hay entre la mamá y el bebé respecto al peso y a la nutrición. La mamá forma lo que ese bebé precisa y éste saca lo que precisa. Si hay razones fundadas por las que madre no puede lactar, se verá. Pero nosotros insistimos siempre con la lactancia. Ciertamente que en los casos de que no se pueda dar pecho, está todo terminado. No, por cierto, hay otras alternativas.

En Uruguay, felizmente, es muy alto el porcentaje de la lactancia. Eso es muy bueno. Desde el punto de vista de la nutrición es perfecto. Desde el punto de vista inmunológico es también perfecto porque se le está transfiriendo al bebe anticuerpos, inmunidad. Por eso insistimos mucho con la lactancia y somos conscientes que a veces nos ponemos duros con esto. La realidad es que son muy pocas las madres, muy pocas, las que efectivamente no pueden lactar.

Y generalmente observamos que es un error en la técnica al darle pecho al bebé y no que no tenga leche. No logra que el recién nacido logre sacarla. De allí que hay siempre un equipo de enfermeras o de nurses en las maternidades para ayudar a las madres en las técnicas. Estimulan, enseñan. Por más que es instintivo,

igualmente es importante ayudar a las madres a dar pecho y hoy es un hecho que la madre encontrará un equipo de personas listas a ayudarla.

Hoy día el pecho es exclusivo hasta los seis meses, a partir de allí comienza la alimentación complementaria y recomendamos seguir con pecho hasta los dos años. No es que todas tengan que lactar hasta esa edad. Pero es lo que se recomienda actualmente.

Ciertamente que el problema de trabajo de las madres -una vez se termina la licencia por maternidad-, conspira contra esto. Pero también equipos de personas que le enseñarán a ordeñarse y observamos que muchas empresas van incorporando las áreas de lactancia para las mamás. Un gran paso, sin dudas.

Desde el Comité de Lactancia del SUP se está trabajando mucho en ello. Preconizar la lactancia. Los padres juegan también un rol clave, fundamental, en esto de la lactancia. Tienen que ayudarla, darle confort, alentarla, acompañar cambiando al bebé.

La lactancia es algo muy difícil. Especialmente cuando son recién nacidos porque casi que la madre no tiene descanso. El bebé toma casi que cada una hora. Pero lógicamente, además del padre, el rol de todo el entorno es fundamental para ayudar a la madre en esos primeros meses de lactancia.

**Dra. Cecilia Pacchiotti**