



ARTÍCULO ESPECIAL

## La importancia de la nutrición materna durante la lactancia, ¿necesitan las madres lactantes suplementos nutricionales?



Susana Ares Segura\*, José Arena Ansótegui y N. Marta Díaz-Gómez, en representación del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría<sup>1</sup>

Recibido el 13 de julio de 2015; aceptado el 16 de julio de 2015  
Disponibile en Internet el 14 de septiembre de 2015

### PALABRAS CLAVE

Nutrición;  
Lactancia materna;  
Lactante;  
Suplementos  
nutricionales

**Resumen** La leche materna es el mejor alimento para los recién nacidos y lactantes. Las reservas nutricionales de una mujer lactante pueden estar más o menos agotadas como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto. La lactancia plantea necesidades nutricionales especiales, principalmente debido a la pérdida de nutrientes a través de la leche materna.

El volumen de leche materna varía ampliamente. Los nutrientes presentes en la leche proceden de la dieta de la madre o de sus reservas de nutrientes.

Para conseguir un buen estado nutricional durante la lactancia, la mujer tiene que aumentar la ingesta de nutrientes. La leche materna tiene una composición bastante constante y la dieta de la madre solo afecta a algunos nutrientes. El contenido de grasa de la leche materna varía con la dieta. El contenido de hidratos de carbono, proteína, calcio y hierro no cambia mucho incluso si la madre ingiere poca cantidad de estos en su dieta. Sin embargo, si la dieta de una madre es deficiente en vitaminas hidrosolubles y vitaminas A y D, su leche contiene menos cantidades de estos nutrientes. En cada visita posnatal tanto la madre como el niño deben ser examinados, y se debe proporcionar asesoramiento sobre la alimentación saludable. Durante la lactancia se debe evitar una dieta que aporte menos de 1.800 cal al día.

© 2015 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [susana.ares@salud.madrid.org](mailto:susana.ares@salud.madrid.org) (S. Ares Segura).

<sup>1</sup> Otros autores miembros del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría se presentan en [Anexo 1](#).

**KEYWORDS**

Nutrition;  
Breastfeeding;  
Infant;  
Nutritional  
supplements

### The importance of maternal nutrition during breastfeeding: Do breastfeeding mothers need nutritional supplements?

**Abstract** Breastmilk is the best food for newborns and infants. The nutritional stores of a lactating woman may be more or less depleted as a result of the pregnancy and the loss of blood during childbirth. Lactation raises nutrient needs, mainly because of the loss of nutrients, first through colostrum and then through breastmilk.

Breastmilk volume varies widely. The nutrients present in this milk come from the diet of the mother or from her nutrient reserves.

The conversion of nutrients in food to nutrients in breastmilk is not complete. To have good nutritional status the breastfeeding woman has to increase nutrient intake. Human breastmilk has a fairly constant composition, and is only selectively affected by the diet of the mother. The fat content of breastmilk varies somewhat. The carbohydrate, protein, fat, calcium and iron contents do not change much, even if the mother is short of these in her diet. A mother whose diet is deficient in thiamine and vitamins A and D, however, produces less of these in her milk. The mother should be given advice on consuming a mixed diet. At each postnatal visit, both the mother and the baby should be examined, and advice on the diets of both mother and infant should be provided. A satisfactory gain in the infant's weight is the best way to judge the adequacy of the diet of the infant. Mothers should not receive less than 1800 calories per day.

© 2015 Asociación Española de Pediatría. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

## Introducción

La leche materna debe garantizar la adecuada nutrición del lactante como continuación de la nutrición intrauterina, y tanto el estado nutritivo materno como su alimentación pueden influir en la composición de la leche y, por lo tanto, en el aporte de nutrientes al lactante.

Las necesidades nutricionales del recién nacido son más altas que en cualquier otra etapa de su desarrollo, y existe evidencia de que la composición de la leche se modifica a lo largo del tiempo según las necesidades cambiantes del niño<sup>1-4</sup>.

Aunque se dispone de abundante documentación sobre la fisiología y la enfermedad de la madre lactante, los profesionales responsables de su salud a menudo carecen de los conocimientos adecuados sobre sus necesidades nutricionales<sup>5</sup>. Este documento pretende ofrecer una información actualizada sobre la nutrición de la madre lactante que permita elaborar protocolos asistenciales acordes con los conocimientos actuales.

Las necesidades nutricionales de la mujer aumentan durante el embarazo y la lactancia (tabla 1)<sup>1</sup>. Durante la lactancia las glándulas mamarias tienen una cierta autonomía metabólica que garantiza la adecuada composición de la leche. Todas las madres, a no ser que se encuentren extremadamente desnutridas, son capaces de producir leche en cantidad y calidad adecuadas.

Las variaciones de la dieta de la madre pueden cambiar el perfil de los ácidos grasos y algunos micronutrientes, pero no se relacionan con la cantidad de leche ni con su calidad. La leche de toda madre, a pesar de que esta presente una malnutrición, posee un excelente valor nutricional e inmunológico. El cuerpo de la madre siempre prioriza las necesidades del bebé y, por ello, la mayoría de los nutrientes, como el hierro, el cinc, el folato, el calcio y el cobre se siguen excretando en la leche en un nivel adecuado y

estable, a expensas de los depósitos maternos. En los casos de hambrunas y catástrofes, y cuando existe riesgo de desnutrición infantil, la medida recomendada por la OMS es promocionar y apoyar la lactancia materna, que garantiza el correcto desarrollo del bebé, y fortificar la dieta de la madre<sup>6-8</sup>.

La energía, las proteínas y todos los nutrientes de la leche provienen tanto de la dieta como de las propias reservas maternas. Las mujeres que no obtienen suficientes nutrientes a través de su alimentación pueden estar en riesgo de deficiencia de algunos minerales y vitaminas que cumplen funciones importantes. Estas deficiencias se pueden evitar si la madre mejora su dieta o toma suplementos nutricionales.

La edad, el peso previo, el nivel de actividad y el metabolismo individual influyen en la cantidad de alimento que cada mujer necesitará para lograr un estado de nutrición óptimo y una adecuada producción de leche. La duración y la intensidad de la lactancia influyen también significativamente en las necesidades nutricionales de la madre, aunque rara vez se tienen en cuenta<sup>9</sup>.

La prevalencia de las deficiencias nutricionales varía según la región, la cultura, los hábitos de alimentación y el nivel socioeconómico<sup>10-13</sup>. En nuestro medio son más frecuentes las deficiencias de micronutrientes que los déficits calórico o proteico. La composición de algunos nutrientes en la leche depende de la dieta materna, sobre todo si la madre tiene una dieta carencial, y en la mayoría de los casos estos déficits se corrigen con la administración de suplementos<sup>14</sup>.

La concentración de vitaminas hidrosolubles en la leche materna depende mucho de su ingesta. Las vitaminas liposolubles dependen fundamentalmente de las reservas maternas, aunque también pueden aumentar con el aporte exógeno.

Se ha comprobado que las necesidades maternas pueden variar a lo largo de la lactancia<sup>15</sup>. La ingesta adecuada de energía y una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4141120>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4141120>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)