

Martha Sears y William Sears

---

# El libro de la lactancia materna

---

Todo lo que necesitas saber acerca de la lactancia materna  
desde el nacimiento hasta el destete



EDICIONES OBELISCO

# Índice

Agradecimientos.....	9
Unas palabras del Dr. Bill y Martha.....	11
<b>I. La ciencia de la lactancia materna: ¿por qué dar el pecho?</b> .....	15
1. Por qué el pecho es mejor .....	17
<b>II. El arte de dar el pecho: cómo hacerlo</b> .....	59
2. Cómo empezar .....	61
3. Preocupaciones comunes que pueden tener las madres que amamantan .....	101
<b>III. Lactancia saludable</b> .....	149
4. Nutrición y ejercicio durante la lactancia .....	151
5. Tomar medicación durante la lactancia .....	189
6. Soluciones a los problemas más habituales de la lactancia.....	207
<b>IV. La lactancia en el mundo actual</b> .....	239
7. Guía de productos de lactancia para el consumidor.....	241
8. 20 consejos para dar el pecho mientras trabajas.....	285
9. Lactancia nocturna .....	317
10. El papel del padre en la lactancia.....	345
<b>V. Situaciones especiales</b> .....	367
11. Lactancia para bebés y madres con necesidades especiales.....	369
12. Cosas divertidas (o no tanto) que suceden de camino al pecho .....	421
13. Lactancia del niño hasta los tres años y destete natural.....	437
Índice analítico.....	457

## Unas palabras del Dr. Bill y Martha

Durante nuestros muchos años como pediatra y enfermera, hemos percibido que hay algo maravillosamente único acerca de los bebés lactantes y sus madres. Los bebés amamantados son más sanos y, cuando enferman, se recuperan más rápido. Es más, como hemos observado a estas parejas lactantes, hemos aprendido que la lactancia materna no es sólo un método para proporcionar nutrición, sino que también es una forma de establecer una relación. La lactancia materna requiere un diálogo sensible entre la madre y el bebé. La madre sintoniza con el bebé, y el bebé sintoniza con la madre. Aprenden sobre la cara y los gestos de cada uno. Lo que es más importante, aprenden a confiar uno en el otro y a sentirse seguros del amor del otro. Ésta es la primera relación del bebé en la vida y sienta las pautas de cómo aprende a ver el mundo.

La lactancia materna también brinda a las madres un impulso bioquímico para ayudarles a superar los momentos difíciles de la atención al bebé. Las mismas hormonas que producen la leche hacen que las madres sean más intuitivas con sus bebés. La lactancia materna empodera a las madres. Les ayuda a convertirse en expertas en sus bebés. Las lecciones aprendidas durante la lactancia son los primeros pasos para convertirse en unos padres sabios. La lactancia materna facilitará la orientación y la disciplina de tu hijo en los próximos años.

Gran parte de este libro está basado en nuestro trabajo. En cuatro décadas de asesoramiento a padres lactantes, hemos aprendido qué funciona y qué no. A medida que Bill ayudaba a parejas lactantes a comenzar bien después del nacimiento, o Martha asesoraba a padres lactantes en la consulta de nuestro Centro de Lactancia Materna, hemos ido recopilando muchos consejos prácticos para madres lactantes. También hemos puesto

a prueba muchas soluciones a los problemas que las madres experimentan con la lactancia materna. Lo que hemos aprendido lo hemos recopilado en este libro con la esperanza de que ayude a más madres a disfrutar amamantando a sus bebés.

Cuanto más aprendemos sobre la lactancia materna, más apasionados nos sentimos por animar a las madres a comenzar a amamantar y a continuar con la lactancia durante el mayor tiempo posible. Sabemos que cuando la madre de un bebé recién nacido se compromete a darle su leche a su bebé, le está ofreciendo el mejor comienzo intelectual, físico y emocional en la vida.

Martha ha dedicado felizmente dieciocho años a amamantar a nuestros ocho hijos a través de una variedad de circunstancias difíciles. Con los primeros tres bebés, hizo malabarismos con la lactancia y el trabajo. Jim y Bob (que ahora son pediatras) fueron amamantados durante ocho meses cada uno, lo cual era considerado mucho tiempo hace unas décadas. Peter (que ahora se dedica a la medicina familiar) fue nuestro primer bebé con actitud relajada que se destetó con bastante facilidad a los diecisiete meses. Nuestro cuarto bebé, Hayden, nuestra niña con grandes necesidades, tuvo el beneficio de ser amamantada durante cuatro años. Ella (ahora madre de tres hijos, todos amamantados) nos enseñó mucho y preparó el camino para que sus hermanos menores, Erin y Matthew, también disfrutaran de una lactancia materna prolongada. Stephen, nuestro séptimo hijo, nació con síndrome de Down; sin embargo, durante tres años y medio, Martha pudo brindarle los beneficios intelectuales y de desarrollo que conlleva la lactancia materna. A continuación, nuestra octava hija, Lauren, llegó a nuestra familia recién nacida mediante una adopción y, con mucho apoyo y una gran dosis de compromiso, Martha pudo amamantarla durante diez meses, fortaleciendo el vínculo entre ellas. Martha guarda maravillosos recuerdos de los bebés en su pecho, sabiendo que les dio a nuestros hijos un regalo que nadie más en el mundo les puede dar. Ahora podemos sentarnos y disfrutar de los beneficios, y Martha puede transmitir todo lo que aprendió de sus años de lactancia materna y de ser líder de la Liga de la Leche desde 1980 y estudiante en el Instituto de Lactancia de Encino, California, de 1984 a 1985.

El trabajo que ha realizado en este campo de la atención médica ha sido el más gratificante de su carrera.

Hemos escrito este libro basándonos en nuestra experiencia personal y en el trabajo que hemos realizado con miles de familias lactantes. Esperamos que lo que tenemos que compartir provoque que el mayor recurso natural de nuestra nación, la leche materna, fluya de manera más abundante que nunca, que las nuevas madres se sientan inspiradas a probar la lactancia materna y que lo consigan con las herramientas de este libro. Esperamos que disfrutes el tiempo que dediques a darle a tu bebé este maravilloso regalo y que tú también tengas recuerdos para atesorar durante los próximos años.

Desde que se publicó la primera edición de *El libro de la lactancia* en el año 2000, se han hecho más descubrimientos para facilitar la lactancia materna a las madres y a los bebés. Casi todas las principales empresas ofrecen ahora salas de lactancia para que las madres puedan extraer su «oro líquido» mientras trabajan. Esto tiene sentido desde el punto de vista económico: como han descubierto estas empresas, un lugar de trabajo respetuoso con la lactancia implica que las madres pierden menos horas de trabajo porque los bebés amamantados tienden a estar menos enfermos. Las nuevas leyes protegen el derecho de la madre a dar el pecho en público. Cada vez hay más hospitales en los que se puede amamantar, y las nuevas madres inteligentes tienen acceso a asesores profesionales en lactancia para comenzar a alimentar a sus bebés de la mejor manera.

Si bien siempre hemos sabido que la leche materna proporciona muchos nutrientes valiosos, en los últimos años se han descubierto más nutrientes mágicos que ayudan a alimentar y fertilizar el «jardín intestinal» de los bebés, programando al bebé amamantado para que disfrute de una mejor salud emocional, física e intelectual de por vida. Por ejemplo, en la página 33 aprenderás acerca del microbioma mágico que disfrutan los bebés lactantes. Prepárate para leer sobre estos nutrientes recién descubiertos en la leche materna que tienen unos bonitos nombres: microbiota orientada a la leche (MOM, por sus siglas en inglés, y oligosacáridos de la leche humana (HMO por sus siglas en inglés). Después de leer cada página, te sentirás enriquecida con herramientas y conocimientos sobre la lactancia para disfrutar más de lo que creemos que es uno de los mejores regalos que una madre puede hacerle a su bebé: el regalo de la salud.

Os deseamos a ti y a tu bebé una hermosa experiencia de lactancia materna.

# I

## LA CIENCIA DE LA LACTANCIA MATERNA: ¿POR QUÉ DAR EL PECHO?

**M**uchas veces nos hemos preguntado por qué algunas madres no dan el pecho. Desde nuestro punto de vista, la lactancia materna parece ser la continuación natural de la relación iniciada en el útero. Quizás algunas mujeres no estén convencidas de que la lactancia marque una diferencia. Como aprenderás en el capítulo 1, lo hace; y los beneficios se extienden tanto a las madres como a los bebés. Creemos que una vez que entiendas los beneficios de la lactancia materna, encontrarás la manera de hacerlo. Muchos estadounidenses modernos creen que la leche de fórmula se parece mucho a la leche humana. Como aprenderás, no es así. Mientras leas, sentirás nuestra pasión por la lactancia materna que proviene de nuestros años de experiencia en nuestra consulta de pediatría y lactancia, donde hemos visto cuánto mejor es la lactancia materna para bebés y madres. Decidir amamantar es el regalo más importante para el desarrollo del cuerpo y el cerebro que le puedes dar a tu hijo. ¡Veamos el porqué!

# 1

## Por qué el pecho es mejor

En los primeros días de aprender a dar el pecho, puede haber ocasiones en las que te entren ganas de tirar el sostén de lactancia y buscar un biberón. Puedes sentirte tentada a creer a aquellos asesores que sugieren que la alimentación con leche de fórmula es más fácil o simplemente igual de buena. O tal vez te preocupe que no seas «el tipo de madre» a la que se le da bien la lactancia. Sin embargo, cuando tengas en cuenta cómo la lactancia materna beneficia a tu bebé, a tu familia y a ti misma, encontrarás la determinación que necesitas para superar cualquier obstáculo y dominar el arte femenino de la lactancia. Este capítulo describe algunas de las innumerables formas en que la lactancia materna construye cerebros más sanos, cuerpos más sanos y familias más sanas.

### **¿En qué se beneficia el bebé?**

¿No te gustaría darle a tu bebé un regalo que pudiera aumentar su coeficiente intelectual, reducir costes médicos, hacer que los ojos, el corazón, los intestinos y casi todos los demás órganos de tu bebé funcionen mejor, reducir el riesgo de acortamiento de la vida, enfermedades debilitantes como la diabetes y ayudarlo a evitar muchas de las afecciones comunes de la infancia, como una infección de oído, malestar estomacal, incluso erupciones por el uso del pañal? ¿Cuál es ese regalo mágico que puede hacer todas estas cosas? ¡Tu leche! Puedes hacer que la vida de tu bebé sea mucho mejor simplemente eligiendo darle el pecho.

## Cerebros más inteligentes

El cerebro de tu bebé crece más durante la infancia que en cualquier otro momento, duplicando su volumen y alcanzando alrededor del 60 % de su tamaño adulto antes de un año. Al igual que con todos los sistemas del cuerpo, cuanto mejor se alimenta el cerebro, mejor puede crecer. La leche materna es el mejor alimento para los cerebros en desarrollo, y una serie de investigaciones rigurosas sobre la leche materna confirma lo que las madres lactantes han sospechado durante mucho tiempo: los bebés amamantados son más inteligentes. En 1922, un titular en *USA Today* decía: «Leche materna: alimento para niños más inteligentes». Muchos titulares recientes han renovado el interés en el hecho de que la lactancia materna es una forma importante y a menudo ignorada de darle a un niño una ventaja. Los estudios científicos sobre la influencia de la leche materna en el desarrollo intelectual concluyen:

- Los niños que fueron amamantados obtuvieron un puntaje más alto en las pruebas cognitivas y de CI en la escuela que los niños que fueron alimentados con leche de fórmula.
- La ventaja intelectual obtenida de la lactancia materna es mayor cuanto más tiempo se amamanta al bebé.

### **TU LECHE ES LA MEDICINA DE TU BEBÉ**

«Que la comida sea tu medicina», escribió Hipócrates, conocido como el padre de la medicina moderna. Es posible que estas palabras no se hayan escrito específicamente sobre la leche materna, pero son exactas en su descripción. Nosotros actualizaríamos así esta sabia frase: «Que la leche materna sea la medicina del bebé». Además de ser la mejor medicina preventiva para casi cualquier enfermedad, la leche materna también puede ayudar a curar una enfermedad una vez que ha comenzado. Esto es particularmente cierto en las enfermedades diarreicas. El bajo contenido mineral de la leche materna permite que los intestinos inflamados absorban el agua en la leche materna de manera muy eficiente. Además, la leche humana contiene sustancias antiinflamatorias y factores inmunes que ayudan a curar los intestinos en lugar de irrigarlos más, como lo haría la leche de fórmula. Es por esto que durante



mucho tiempo se ha observado que no sólo las enfermedades diarreicas ocurren con menos frecuencia en los bebés amamantados, sino que, además, si ocurren, los bebés amamantados experimentan menos deshidratación y se recuperan más rápidamente que los bebés alimentados con leche de fórmula.

Otras propiedades curativas de la leche materna provienen del millón de glóbulos blancos que contiene cada gota de leche, por lo que puede denominarse adecuadamente sangre blanca (consulta la página 28). Durante mucho tiempo se ha observado que la leche materna ayuda a curar infecciones superficiales como la conjuntivitis. Prueba a echar un chorrito en el ojo de un bebé con conjuntivitis (extrae la leche en una taza y usa un gotero si no tienes mucha puntería). Realmente ayuda.

El sistema inmunitario enteromamario (la conexión cerebro-intestino) es otra forma en que la leche materna protege y nutre a tu bebé. Cuando un bebé está expuesto a un germen, la madre suele estar expuesta a ese mismo germen. Pero en los primeros seis a nueve meses de vida, la capacidad del bebé para producir anticuerpos para combatir ese germen es limitada, así que la madre produce estos anticuerpos que viajan a su leche y son transmitidos a su bebé. Este sistema es especialmente útil para combatir los gérmenes intestinales. Incluso cuando un bebé contrae un germen, por ejemplo, en la guardería, el bebé «expone» los pechos de la madre a ese germen a través de la succión y, en ocho horas, los pechos pueden producir anticuerpos contra ese germen y ofrecérselos al bebé a través de la leche.

- Las diferencias intelectuales entre los niños amamantados y los alimentados con leche de fórmula se atribuyeron una vez al aumento de la sujeción y la interacción asociada con la lactancia materna y al hecho de que las madres que amamantaron estaban mejor educadas y/o más centradas en el niño. Una nueva investigación sugiere que estas diferencias pueden atribuirse realmente a los nutrientes en la leche materna que mejoran el crecimiento cerebral.

Durante años, los doctores les dijeron a los padres que usaban leche de fórmula que al sostener e interactuar con sus bebés durante la alimen-

tación, podían imitar la lactancia materna y que sus bebés podrían recibir cualquier beneficio intelectual y social asociado con la misma. Esto era verdad hasta cierto punto (es mejor sostener el biberón y hablar con tu bebé que sostener el biberón y abstraerte), pero las investigaciones ahora muestran que lo que potencia la inteligencia está en la leche, y no es sólo el cuidado maternal lo que importa.

**Grasas más inteligentes.** Como enfatizamos en nuestro libro *The Omega-3 Effect*, un ingrediente clave en la leche materna es una grasa estimulante del cerebro llamada DHA (ácido docosahexaenoico), un ácido graso omega-3. El DHA es una de varias grasas que han recibido mucha atención como verdaderos alimentos saludables. El DHA se considera un nutriente vital para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del tejido cerebral.

El DHA y otras grasas en la leche materna contribuyen directamente al crecimiento del cerebro al proporcionar las sustancias adecuadas para la fabricación de la mielina, la sustancia grasa que rodea las fibras nerviosas, aislándolas para que estas vías puedan transportar información. Como aprenderás en el capítulo 4, una madre debe complementar su dieta con alimentos ricos en DHA como el salmón y el atún o tomar un suplemento diario de DHA.

El papel de la leche materna en el desarrollo de mielina y células cerebrales de alta calidad puede ser importante en la prevención de la esclerosis múltiple (EH), tanto para el bebé como para la madre (en la edición de julio de 2017 de *Neurology*, los investigadores demostraron que la lactancia materna tiene un efecto relacionado con su dosis sobre el riesgo de sufrir esclerosis múltiple; las mujeres que amamantaron durante un total de quince meses o más tenían la mitad de probabilidades de desarrollar EM en comparación con las mujeres que amamantaron durante cuatro meses o menos). Los síntomas de la esclerosis múltiple son causados por la descomposición de la mielina, y los investigadores especulan que una deficiencia de ácidos grasos omega-3 en el recubrimiento de la mielina hace que sea más vulnerable a la degeneración prematura.

Además, la leche materna es rica en colesterol mientras que la leche de fórmula carece de él. El colesterol proporciona componentes básicos para la formación del cerebro y la fabricación de hormonas y vitamina D (más colesterol en la dieta en la etapa de crecimiento más rápido del cerebro,

¡qué idea más inteligente!). Los estudios muestran que, durante el primer año, los bebés alimentados exclusivamente con leche materna tienen niveles más altos de colesterol en la sangre que los bebés alimentados con leche de fórmula. Privar a los bebés de las cantidades suficientes de este nutriente cerebral en una etapa crítica, como cuando se les alimenta con leche de fórmula, parece una idea estúpida.

### **GRASAS CEREBRALES FRENTE A GRASAS CORPORALES**

En su libro *Smart Fats*, el doctor Michael Schmidt señala que el tipo de grasas necesarias para desarrollar un cuerpo grande son diferentes de las necesarias para desarrollar un cerebro grande. Las vacas, por ejemplo, dan a sus terneros leche con alto contenido de grasas saturadas que estimulan el crecimiento rápido del cuerpo, pero la leche de vaca es baja en las grasas que favorecen el crecimiento rápido del cerebro. La leche de cada especie se adapta al mecanismo de supervivencia de esa especie. El ternero corre por supervivencia; por eso el cuerpo de un ternero crece rápidamente en los primeros seis meses, mientras que su cerebro crece lentamente. Los seres humanos deben depender de su ingenio, por lo que en los bebés humanos el cerebro crece con rapidez. Para alimentar este crecimiento cerebral más rápido, la leche humana es rica en ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (conocidos como LC-PUFA), pero es baja en grasas saturadas. El cerebro de un bebé humano se triplica en tamaño durante el primer año, pero en comparación con los terneros, el crecimiento del cuerpo es relativamente lento.

**Azúcares más inteligentes.** El azúcar predominante en la leche materna es la lactosa, que el cuerpo descompone en dos azúcares más simples: la glucosa y la galactosa. La galactosa es un nutriente valioso para el desarrollo del tejido cerebral. Los antropólogos han demostrado que las especies de mamíferos más inteligentes tienen mayores cantidades de lactosa en su leche y, como es lógico, la leche humana contiene una de las concentraciones más altas de lactosa que la leche de cualquier mamífero. La leche de vaca y algunas leches de fórmula de leche de vaca contienen lactosa, pero no tanta como la leche humana. La leche de fórmula a base de soja

y otras sin lactosa sólo contienen azúcar de mesa y sirope de maíz. Como veremos más adelante, la lactosa también promueve la salud intestinal.

**Conexiones más inteligentes.** Las células cerebrales, llamadas neuronas, son como kilómetros de cables eléctricos enredados. Durante el período de crecimiento cerebral rápido en los primeros dos años de vida, estas neuronas proliferan y se conectan con otras neuronas para formar circuitos en todo el cerebro. Cuantos más circuitos fabrique el cerebro de un bebé y mejor sea la calidad de estos circuitos, más inteligente será el bebé. Cada vez que un bebé interactúa con sus cuidadores, su cerebro crea nuevas conexiones. Los bebés amamantados se alimentan a menudo y se sostienen más cerca, lo que permite un mayor contacto piel con piel, de modo que cada toma es una oportunidad para ayudar al cerebro en crecimiento a crear las conexiones correctas, agregando más circuitos cada vez.

### **Cuerpos adultos más esbeltos**

Los bebés amamantados se convierten en adultos más delgados. Una nueva investigación está descubriendo que la delgadez está asociada con la salud general y el bienestar y con un menor riesgo de enfermedades como la enfermedad cardíaca, el accidente cerebrovascular y la diabetes. Los estudios han demostrado que los niños que han sido amamantados tienen menos probabilidades de ser obesos durante la adolescencia y que largos períodos de lactancia reducen en gran medida el riesgo de sobrepeso más adelante en la infancia. Dado que los niños con sobrepeso tienen más probabilidades de convertirse en adultos con sobrepeso, es importante prevenir la obesidad en la infancia. Estar *delgado* significa tener la cantidad justa de grasa corporal para el tipo de cuerpo de un individuo. En 1992, el estudio de la universidad de California en Davis llamado Investigación del área de Davis sobre lactancia, nutrición y crecimiento infantil (DARLING, por sus siglas en inglés) comparó los patrones de crecimiento de lactantes sanos alimentados con leche materna y con leche de fórmula y encontró que los lactantes amamantados eran más delgados al año de edad que sus homólogos alimentados con leche de fórmula. Incluso los bebés rollizos que son amamantados pierden gradualmente su adorable grasa de bebé y, finalmente, terminan siendo más delgados que sus iguales alimentados con leche de fórmula.

¿Por qué esta diferencia? La cantidad de grasa y calorías en la leche de fórmula es aproximadamente la misma que en la leche materna. La respuesta está tanto en el tipo de grasa como en el método de alimentación en sí. Como comentamos anteriormente, las grasas de la leche materna, que son ricas en ácidos grasos omega-3, son grasas saludables. Además, la lactancia materna brinda a los bebés la oportunidad de controlar ellos mismos la ingesta de grasas. El contenido de grasa de la leche materna cambia durante una toma para satisfacer las necesidades del bebé. Si éste simplemente tiene sed o necesita succionar como efecto reconfortante, succionará brevemente la primera leche o leche baja en grasa que se almacena justo detrás del pezón. Si tu bebé está particularmente hambriento, succionará por más tiempo, estimulando el reflejo de eyección de la leche de la madre, y obtendrá la leche posterior con más grasa. Contrastemos esto con la alimentación con leche de fórmula. Independientemente de si el bebé tiene hambre, sed o simplemente necesita succionar para sentirse bien, obtiene la misma cantidad de grasa, la necesite o no.

Además, el contenido de grasa de la leche materna cambia a medida que el bebé crece. El bebé de más edad necesita menos calorías por kilo de peso corporal que el más joven, por lo que, debido a la maravillosa naturaleza, la cantidad de grasa en la leche materna disminuye gradualmente a niveles más bajos en la segunda mitad del primer año.

**El factor de la saciedad.** Los bebés amamantados realizan tomas más pequeñas y comen más lentamente. Los patrones de alimentación establecidos en la infancia reducen la tendencia a comer en exceso más adelante en la vida. Además, la leche alta en grasa que el bebé recibe hacia el final de la toma le proporciona la sensación de estar lleno. Esto y una hormona que produce saciedad en el bebé llamada colecistoquinina (CCK) condicionan al bebé satisfecho para dejar de comer. El bebé amamantado controla él mismo cuánto come. No se le puede instar a que termine los últimos mililitros en el pecho como lo haría un padre con un biberón. Un bebé amamantado aprende a confiar en sus propias señales sobre cuánto y cuándo necesita comer.

## **Mejor vista**

La leche materna no sólo construye cerebros más brillantes y cuerpos más sanos, sino que también es valiosa para la visión del bebé. Los estudios que comparan bebés amamantados y alimentados con leche de fórmula muestran que el desarrollo visual (en particular la agudeza visual) es mejor en los bebés amamantados. Este hallazgo es especialmente notable en los bebés prematuros. Una vez más, la grasa inteligente DHA puede ser una de las razones. El DHA es uno de los componentes estructurales principales de la retina del ojo. Al igual que con todos los tejidos, cuanto mejor lo alimentemos, mejor crecerá y funcionará. Así que cuanto mejor alimentos la retina, mejor será la visión.

## **Mayor interacción**

Además, los bebés alimentados con leche materna reciben más «tiempo facial» porque pasan la mayor parte del tiempo cara a cara con su persona favorita en todo el mundo. Imagina implantar en la infancia esta habilidad de establecer contacto visual para toda la vida. El Dr. Bill ha notado que los bebés amamantados hablan con él con los ojos cuando los examina.

## **Mejor audición**

Los bebés amamantados no sólo piensan, crecen y ven mejor, sino que también es probable que oigan mejor. Ser capaz de oír bien es necesario para el desarrollo del lenguaje, por lo que este beneficio de la lactancia materna es muy importante. La razón por la que la lactancia materna promueve una audición más saludable es que los bebés amamantados sufren menos infecciones de oído. Debido a que la leche materna es una sustancia humana, los bebés no son alérgicos a ella (pero pueden ser alérgicos a la proteína de la leche de vaca u otras proteínas en la dieta de la madre que se incorporan a la leche materna). Las alergias a las proteínas de la leche de soja o de vaca pueden hacer que se acumule líquido detrás del oído medio. Este fluido no sólo amortigua la vibración del tímpano, sino que también reduce la audición, proporciona un medio de cultivo para las bacterias y, por lo tanto, es un caldo de cultivo para las infecciones del oído medio. Un historial de infecciones frecuentes del oído es común en niños que experimentan retrasos en el lenguaje.

## **Una sonrisa más bonita**

Los dentistas pediátricos informan que los bebés amamantados tienen una mejor alineación de la mandíbula y tienen menos probabilidades de necesitar ortodoncia. La acción de succión utilizada en la lactancia materna implica movimientos más complejos de los músculos faciales y la lengua. Esto mejora el desarrollo de los músculos faciales, las mandíbulas y el paladar, lo que lleva a una mejor alineación de la mandíbula y más espacio para los dientes. La acción de empujar con la lengua que usan los bebés alimentados con biberón para controlar el flujo de la leche de fórmula puede contribuir a la maloclusión. Los dentistas pediátricos experimentados a menudo pueden decir si un bebé fue amamantado por la forma de la boca y el paladar duro. Por lo tanto, los esfuerzos durante la lactancia de un bebé se reflejarán en su rostro.

## **Mejor respiración**

Otro beneficio que los dentistas pediátricos han notado es que los bebés amamantados desarrollan un espacio nasal más grande, que puede disminuir los problemas de ronquidos y apnea del sueño en el futuro. Los bebés amamantados desarrollan un arco dental más redondo en forma de «U», mientras que los bebés alimentados con biberón desarrollan un arco más estrecho y alto en forma de «V», que no sólo contribuye a la desalineación de los dientes, sino que también invade las fosas nasales directamente sobre el paladar duro.

## **Mejores corazones**

La leche de fórmula no contiene colesterol, pero verás que los fabricantes no anuncian este hecho aunque se podría esperar que una dieta baja en colesterol es buena para los bebés; después de todo, muchos adultos preocupados por la buena nutrición intentan limitar su ingesta de colesterol. El colesterol que está naturalmente presente en la leche de vaca se elimina durante el proceso de fabricación de la leche de fórmula y se reemplaza con grasas de origen vegetal. El colesterol no sólo está presente en la leche materna en las cantidades correctas, sino que también es más probable que esté presente por una razón saludable para el corazón. Algunos investigadores del corazón teorizan, por lo tanto, que el hígado de un bebé amamantado aprende a metabolizar el colesterol mejor que un bebé ali-

mentado con leche de fórmula. Los bebés amamantados pueden tener niveles de colesterol en sangre más saludables de adultos y, por lo tanto, pueden tener un menor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Apoyando la teoría del corazón sano, los estudios muestran que, aunque los bebés amamantados tienden a tener niveles más altos de colesterol en la sangre que los bebés alimentados con leche de fórmula, los adultos que fueron alimentados con esta última tienden a tener niveles más altos de colesterol en la sangre y son más propensos a tener placa aterosclerótica, lo cual puede conducir a ataques cardíacos.

La lactancia materna tiene un beneficio adicional para los corazones infantiles: la frecuencia cardíaca en reposo de los bebés amamantados es menor. La importancia de esto no está clara, pero podría ser una situación similar a la frecuencia cardíaca más baja en el cuerpo físicamente en forma de un atleta. Una frecuencia cardíaca en reposo más baja es un indicador de salud física y emocional en general.

## **Salud intestinal**

La leche materna es conocida como el alimento «fácil de entrar, fácil de salir». Es más fácil digerirla y hace que las heces sean más fáciles de pasar. De hecho, la leche materna contiene enzimas que ayudan a los bebés a digerir su toma de pecho. El suero de leche, la proteína predominante en la leche materna, forma una cuajada suave, fácil de digerir y apta para los intestinos, a diferencia de la cuajada de caseína gomosa y más difícil de digerir que se forma en la digestión de la mayoría de las leches de fórmula. A los estómagos pequeños les gusta la leche materna. Se digiere más rápidamente y es menos probable que se vomite. Tampoco deja manchas permanentes en la ropa.

Si bien todos los bebés escupen un poco, algunos regurgitan cantidades excesivas de leche debido a una afección llamada reflujo gastroesofágico (RGE). Normalmente, la banda circular de músculo donde el esófago se une al estómago actúa como una válvula de una vía, evitando que la leche, los alimentos y los ácidos estomacales retrocedan hacia el esófago cuando el estómago se contrae. Cuando no cumple su función, los ácidos entran al esófago, lo que provoca una irritación que los adultos llamarían acidez estomacal. En muchos bebés, este músculo tarda de seis meses a un año en madurar lo suficiente como para prevenir esta regurgitación o



reflujo. El RGE se produce con menos frecuencia en bebés amamantados porque la leche materna se vacía del estómago dos veces más rápido y porque los bebés amamantados tienden a tomar cantidades más pequeñas de una dosis más adecuada. Es menos probable que sea regurgitada que la leche de fórmula, que es de digestión lenta por su densa cuajada de caseína.

**La leche materna es apta para intestinos inmaduros.** Las células del revestimiento intestinal son muy compactas para que los alérgenos potenciales no puedan penetrar en el torrente sanguíneo. Pero en los primeros meses, el revestimiento de los intestinos inmaduros del bebé se parece más a un colador y permite que pasen los alérgenos potenciales, lo cual hace que el bebé y el niño sean víctimas de alergias e infecciones. La leche materna contiene una proteína especial llamada inmunoglobulina A (IgA), que actúa como un sellador protector en el tracto digestivo. Los alérgenos y los gérmenes no pueden pasar tan fácilmente. La leche materna también contiene una sustancia especial llamada factor de crecimiento epidérmico (EGF, por sus siglas en inglés), que promueve el crecimiento de las células que recubren los intestinos del bebé y otras células de la superficie, como las células de la piel.

Dado que la leche de fórmula no proporciona este recubrimiento protector, es más fácil que los alérgenos pasen al torrente sanguíneo, causando una afección conocida como síndrome del intestino permeable. Esto es, en parte, el motivo por el que hay mayor incidencia de alergias en los niños alimentados con fórmula. En la segunda mitad del primer año, el revestimiento intestinal madura lo suficiente como para evitar estas filtraciones (un proceso de desarrollo llamado cierre).

**La leche materna produce heces respetuosas con los cuidadores.** A diferencia de las heces malolientes de un bebé alimentado con leche de fórmula, las heces de un bebé amamantado no tienen un olor desagradable como el del suero de manteca. Al observar cómo las mamás y los papás cambian los pañales de un bebé alimentado con leche de fórmula, hemos notado que sus expresiones faciales generalmente reflejan reacciones que van desde una leve aversión a un asco total. Debido a que el olor de las heces de leche materna no es ofensivo para la mayoría de los padres, cambiar el pañal de un bebé amamantado no es una tarea desagradable (lo que es una

suerte, ya que los bebés amamantados producen varias deposiciones al día). Cuando el bebé mira la cara del cuidador que cambia los pañales y ve felicidad en lugar de repulsión, capta un mensaje positivo sobre sí mismo, lo cual puede ser un beneficio para desarrollar la autoestima.

**La leche materna ayuda a las mejores bacterias a vivir en los intestinos.** Los intestinos son más saludables cuando pueden mantener las bacterias adecuadas, y eso es exactamente lo que hace la leche materna en los intestinos de tu bebé. Los intestinos contienen bacterias saludables además de bacterias potencialmente dañinas. Las bacterias saludables, conocidas como bífidas, hacen cosas buenas para el cuerpo a cambio de un lugar cálido para vivir. Fabrican vitaminas y nutrientes y mantienen las bacterias dañinas bajo control. La leche materna promueve el crecimiento de bacterias saludables e inhibe el crecimiento de las dañinas. El alto nivel de lactosa en la leche materna alienta particularmente el crecimiento de las bacterias saludables *Lactobacillus bifidus*.

### **Riesgo reducido de diabetes**

La lactancia materna, junto con el retraso en la introducción de la leche de vaca, reduce el riesgo de diabetes de aparición temprana. Además, los investigadores han documentado una menor liberación de insulina en los bebés amamantados en comparación con los bebés alimentados con leche de fórmula. Este efecto preventivo es particularmente importante para aquellos que tienen antecedentes familiares de diabetes.

### **Inmunidad**

Tu leche, como tu sangre, es una sustancia viva. En el Corán, la leche materna es llamada sangre blanca. Una gota de leche materna contiene alrededor de un millón de glóbulos blancos. Estas células, llamadas macrófagos (literalmente «grandes comedores»), engullen gérmenes.

El calostro, la «súper leche» que produces en los primeros días (consulta la página 86), es especialmente rico en IgA, justo en el momento en que un recién nacido es más susceptible a los gérmenes. El calostro también contiene mayores cantidades de glóbulos blancos y otras sustancias que combaten las infecciones que la leche madura. Piensa en el calostro como la primera inmunización importante de tu bebé.

**Llenando el vacío.** Durante los primeros seis meses, la capacidad de tu bebé para producir sus propios anticuerpos contra los gérmenes es algo limitada. Su sistema inmunológico no se pone totalmente en marcha hasta la segunda mitad del primer año. Los anticuerpos maternos que un bebé recibe a través de la placenta brindan protección por un tiempo, pero los anticuerpos que se obtienen a través de la placenta se consumen gradualmente durante los primeros seis meses. Alrededor de los seis meses, la influencia de los anticuerpos de la madre va disminuyendo y los propios anticuerpos del bebé aún no están en niveles altos. Durante este tiempo, los anticuerpos de la leche humana que combaten los gérmenes y los glóbulos blancos proporcionan lo que falta y protegen al bebé de muchos de los gérmenes en su entorno.

Los efectos de estimulación inmunológica de la leche materna son la razón detrás de la verdad de que los médicos se ganan la vida con los bebés alimentados con leche fórmula. Los estudios que comparan exclusivamente a niños amamantados con bebés alimentados con leche de fórmula han demostrado que los primeros tienen tasas más bajas de prácticamente todos los tipos de enfermedades infecciosas. Todo esto se debe al efecto protector de la leche materna, que la leche de fórmula no puede duplicar.

**La madre actualiza continuamente la protección inmunológica del bebé.** Debido a que la madre y el bebé están muy cerca, la madre está expuesta a los mismos gérmenes ambientales con los que un bebé entra en contacto. El sistema inmunológico del bebé es demasiado inmaduro para responder rápidamente a los gérmenes, por lo que la leche materna viene al rescate. El sistema inmunológico más maduro de la madre produce anticuerpos contra los gérmenes a los que ella y su bebé han estado expuestos, y este ejército de combatientes contra las infecciones se introduce en su leche y, finalmente, en su bebé.

**¡INMUNIZA A TU BEBÉ CADA DÍA,  
AMAMÁNTALO!**

Lema de la Asociación Internacional de Asesoras de Lactancia

## **Piel más sana**

Muchos pediatras que han desarrollado un agudo sentido del tacto y de la vista examinando a bebés durante años declaran que, a menudo, pueden ver por el aspecto y el tacto de la piel de un bebé si está siendo amamantado o alimentado con leche de fórmula. La piel de un bebé amamantado suele tener un tacto más suave y terso. También hay una menor delimitación donde termina la grasa debajo de la piel y comienza el músculo subyacente.

La piel de los bebés alimentados con leche de fórmula tiende a ser más áspera, a menudo con parches secos, como papel de lija. Los bebés amamantados son más sólidos. Los investigadores declaran que la grasa subcutánea en niños amamantados y en los alimentados con leche de fórmula en realidad tiene una composición diferente.

Como la piel está compuesta principalmente de grasa, estas diferencias de «sensación de grasa» pueden ser el resultado de las grasas más saludables en la leche humana, especialmente el DHA. Las concentraciones más altas de ácidos grasos omega-3 saludables en la leche materna pueden darles a las capas de la piel una estructura más saludable. En nuestra práctica de pediatría, a menudo recetamos a los niños mayores una dieta rica en ácidos grasos omega-3 (que incluye suplementos de salmón salvaje y omega-3) para el tratamiento del eccema y las afecciones de la piel seca y escamosa.

La leche humana lo proporciona de forma natural a los bebés. Hemos notado que la piel seca y el eccema de los bebés mejoran notablemente después de la suplementación de la dieta de la madre con ácidos grasos omega-3, especialmente con pescado y linaza o aceite de lino. El factor de crecimiento epidérmico (EGF) en la leche humana también puede hacer que la piel esté más saludable.

Los bebés amamantados también disfrutan de una menor incidencia de eccema, ya que están protegidos de las alergias por los diversos factores inmunitarios de la leche materna. Debido a que estos bebés evitan la exposición temprana a proteínas extrañas, como la proteína de la leche de vaca y la soja, es menos probable que su piel sufra brotes de erupciones irritantes y desagradables.

## **Mejor sabor**

Haz la prueba del sabor. Prueba un poco de leche materna (es decir, si actualmente dispones de ella en tu casa) y compárala con la leche de fórmula (si tienes en casa). Tu lengua y tu nariz te dirán instantáneamente por qué los bebés prefieren la leche real. La leche materna, debido a su alto contenido de lactosa, tiene un sabor fresco y dulce, a diferencia de la leche de fórmula enlatada. Los bebés nacen con gusto por lo dulce, los receptores del sabor dulce en sus lenguas están muy desarrollados, por lo que existe una combinación perfecta entre la leche y los pequeños gourmets. El sabor más atractivo y dulce de la leche materna puede ser la razón por la cual algunos bebés amamantados se niegan a tomar leche de fórmula.

## **Niños y adultos más sanos**

Derrick y Patrice Jelliffe, pioneros en la investigación sobre la lactancia materna, afirmaron que los bebés amamantados son «bioquímicamente diferentes». Esta diferencia en la química del cuerpo puede ser la razón por la que son más saludables. Existe evidencia de que la lactancia materna protege a los bebés contra una gran variedad de enfermedades y, en algunos casos, esta protección se extiende incluso más allá del período de lactancia. Mientras los bebés están siendo amamantados, tienen menos infecciones respiratorias y menos graves, menos diarrea y menos vómitos. Cuando los bebés amamantados enferman, es menos probable que necesiten hospitalización. Cuentan con protección contra el rotavirus (un tipo de infección respiratoria), la meningitis, el botulismo infantil e infecciones del tracto urinario. En los países en desarrollo, donde puede que no haya agua potable o una buena atención médica, la protección que ofrece la lactancia materna contra el cólera, diversos tipos de parásitos y otras infecciones graves ayuda a que los bebés nacidos en la pobreza se mantengan sanos. Los investigadores también han descubierto que, a medida que los niños crecen, el hecho de haber tomado el pecho en la infancia se asocia con un riesgo reducido de diabetes juvenil, cáncer infantil y trastornos digestivos, como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn.

Muchos padres se sienten aliviados al saber que los bebés amamantados tienen menos probabilidades de convertirse en víctimas del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). La lactancia materna podría influir de muchas maneras en la incidencia del SMSL. Una teoría

reciente sugiere que los bebés que mueren por SMSL pueden dormir demasiado profundamente y no despertarse si dejan de respirar por un instante, como suelen hacer los bebés cuando están durmiendo. Los bebés amamantados duermen menos profundamente y, por lo tanto, es más probable que se despierten si hay un problema con su respiración. La protección de la lactancia materna contra infecciones también puede ayudar a disminuir el riesgo de SMSL (para obtener más información sobre la lactancia materna y la protección de SMSL, consulta AskDrSears.com).

La influencia de la leche materna en la salud probablemente llega incluso más lejos de lo que los investigadores se han atrevido a imaginar, pero los estudios sobre los factores que afectan el desarrollo de las enfermedades en adultos rara vez les preguntan a los sujetos de su investigación cómo fueron alimentados cuando eran bebés (y a muchos adultos les resultaría difícil dar una respuesta fiable a esa pregunta). Pero nuevos estudios de lo que hay en la leche materna sugieren que este fluido biológico vivo transporta sustancias que son fundamentales para el desarrollo óptimo de muchos sistemas en el cuerpo. Este desarrollo temprano puede afectar en el progreso de muchas enfermedades a lo largo de la vida. ¿La lactancia materna protegerá a tu bebé contra un ataque cardíaco, un derrame cerebral o un cáncer en el futuro? Creemos que podría, aunque esto no se puede saber con certeza. Mientras tanto, existe gran evidencia de que los bebés obtienen una ventaja cuando comienzan la vida en el seno de su madre y que los beneficios de la lactancia aumentan cuanto más tiempo permanecen ahí. Hay cientos de sustancias en la leche materna que no se encuentran en la leche de fórmula y todavía no entendemos cómo estos muchos elementos trabajan juntos para el desarrollo óptimo de los bebés. La leche humana es una sustancia dinámica compleja y en constante cambio que nunca se puede duplicar completamente en un laboratorio.

## **Amo la MOM**

Cuanto más tiempo des el pecho, menos enfermará tu bebé. Ahora, gracias a una nueva e interesante investigación sobre la microbiota orientada a la leche (conocida apropiadamente como MOM por sus siglas en inglés), contamos otra razón principal por la que esto es así. De hecho, la MOM es el nutriente más importante que influye en la transformación de la flora intestinal inmadura en las horas, días y semanas después del

nacimiento. Lo más fascinante es que esta actividad temprana en el intestino del bebé puede llevar a beneficios de salud para toda la vida al disminuir la incidencia de enfermedades relacionadas con el desequilibrio inmunológico, como las alergias. Mamás, preparaos para aprender cómo vuestra leche ayuda a vuestro bebé recién nacido a cultivar su flora intestinal. Cuanto más saludable crezca esa flora, más sano estará tu bebé de por vida.



La microbiota, también llamada microbioma, es la comunidad de bacterias intestinales que crecen en el intestino de un bebé y residen en su revestimiento durante toda la vida. A cambio de comida gratis y un lugar cálido para vivir, hacen cosas buenas por el cuerpo del bebé. Piensa en tus bacterias intestinales, o microbioma, como en tu red inmunitaria. El 70 % de tu sistema inmunológico reside en tu intestino.

**El microbioma de la madre.** Mejores bacterias intestinales crean un mejor sistema inmunológico para tu bebé. Durante el embarazo, los microbios vaginales de la madre experimentan un crecimiento saludable. El canal de parto de la madre se llena de bacterias saludables que compartirá

con su bebé. El número de estas bacterias beneficiosas aumenta para mejorar la salud de la madre y la salud de su bebé, que pronto pasará por su canal de parto rico en probióticos. Como dijo el Dr. Martin Blaser en su brillante libro *Missing Microbes*: «Estos primeros lactobacilos, que florecieron en la vagina de la madre durante el embarazo, ahora establecen su residencia y comienzan a florecer en el tracto intestinal del bebé». Algunos hospitales expertos en microbioma impregnan a un bebé nacido mediante cirugía con microsecreciones vaginales de la madre.

**Cultivar la flora intestinal de tu bebé.** Cuanto más sana es la flora intestinal, más sano es el bebé. Pero ¿qué es lo que hace crecer una flora sana? Un microbioma sano. ¿Qué necesitas para cultivar un jardín sano? Alimentos y abonos. ¿Cuál es el mejor alimento y fertilizante para la flora intestinal en crecimiento de tu bebé? Lo has adivinado: tu leche.

## **La leche materna es la mejor medicina**

Durante décadas, la investigación pediátrica ha demostrado que los recién nacidos amamantados, especialmente los recién nacidos prematuros, que reciben la leche de su madre (alimento real, con las bacterias intestinales adecuadas) no sólo son más propensos a crecer de manera más inteligente, sino que también tienen más probabilidades de tener sistemas inmunológicos más saludables que los bebés alimentados con leche de fórmula. Los bebés amamantados padecen menos enfermedades inflamatorias o infecciosas, como las alergias y el eccema, y tienen muchas menos probabilidades de contraer la inflamación intestinal del recién nacido, a veces letal, llamada enterocolitis necrotizante. Aquí tienes un dato sobre la flora intestinal de un bebé: la leche materna de un día puede nutrir el intestino de un bebé hasta el punto de desarrollar diez billones de bacterias intestinales residentes.

El aspecto protector de la lactancia materna no puede ser sobreestimado. Cuando la madre está expuesta a un germen ambientalmente dañino para su bebé, la Dra. Mamá, la primera farmacéutica del bebé, produce de forma natural anticuerpos contra el germen y dispensa este «medicamento» a través de su leche. De esta manera, la leche materna ayuda a



proteger a su adorado recién nacido, al igual que las primeras inmunizaciones del bebé. A continuación, tienes una lista de algunos de los protectores inmunológicos que la madre produce y proporciona al bebé en su leche. A medida que revisemos cada uno de ellos, comprenderás por qué en muchas culturas la leche materna está adecuadamente catalogada como sangre blanca.

**Glóbulos blancos.** La lista de bioquímicos naturales que aumentan la inmunidad en la leche materna está creciendo, pero incluyen, entre otros, IgA secretora, lactoferrina, lisozima, mucina, citoquinas, factores de crecimiento de insulina, interleucinas, interferón, factor de necrosis tumoral y prostaglandinas. Un estudio realizado en 2014 por el hospital Brigham y de mujeres de la escuela de medicina de Harvard (por cierto, el hospital donde nació nuestro primer bebé, ahora Dr. Jim) mostró que el microbioma intestinal de los bebés amamantados se recuperaba con más rapidez después del tratamiento con antibióticos. Cuando los bebés prematuros, los más vulnerables a las infecciones, necesitan antibióticos, obtienen el mayor beneficio de la leche materna.

**Oligosacáridos.** La MOM sella el intestino permeable. Los intestinos de un bebé son, digamos, como un bebé en sí. El revestimiento intestinal es muy permeable y tiene filtraciones porque las células inmaduras del revestimiento aún no están lo suficientemente cerca unas de otras. Piensa en este revestimiento como algo similar a millones de baldosas diminutas sobre un suelo o una encimera, pero con espacios entre ellas. Los alimentos artificiales, los gérmenes y las sustancias químicas del medio ambiente pueden, por lo tanto, «filtrarse» a través del intestino inmaduro. Lo último que quieres para tu adorado recién nacido que se está adaptando a nuestro mundo germinal son filtraciones en el revestimiento de los intestinos, uno de los principales puntos de entrada para las bacterias dañinas.

Aparece la doctora Madre Naturaleza, la primera gastroenteróloga del bebé. Las baldosas comienzan a cerrarse herméticamente más rápido en los bebés amamantados que en los bebés alimentados con leche de fórmula, un cambio intestinal protector llamado cierre. La leche materna contiene nutrientes naturales denominados oligosacáridos que ayudan a

que las células inmaduras del tejido intestinal del bebé maduren y dejen de filtrar.

## **Leche de la madre: los primeros HMO del bebé**

Un nutriente llamado oligosacárido de la leche humana (HMO, por sus siglas en inglés), uno de los más significativos en la leche materna, ha desconcertado a los nutricionistas durante muchos años. Debido a que no es digerible por los intestinos de los bebés, fue ignorado erróneamente durante muchos años por no ser útil al «no proporcionar alimento para el bebé». Ésta fue la conclusión errónea de los fabricantes de leche de fórmula, o posibles duplicadores de leche materna, que justificaron prescindir de él porque «en realidad no era comida para bebés». ¡Qué equivocados estaban! Puede que no alimente directamente al bebé, pero el HMO es el mejor alimento para el crecimiento de su flora intestinal, especialmente de las bacterias saludables conocidas como bífidus o BIF. La presencia de BIF es mayor en los bebés amamantados porque su comida favorita son los HMO.

Históricamente, la leche de fórmula no incluía HMO. Algunos productores están poniendo ahora HMO en la leche de fórmula, pero todavía no están seguros de qué tipo incluir, así que los fabricados pueden ser estructuralmente diferentes a los que la madre produce en la leche.

**La historia de dos pezones.** El bebé alimentado con leche de fórmula chupa de un pezón artificial que se ha limpiado y esterilizado, por lo que no sólo no es blando como el pezón de la madre, sino que tampoco ayuda en absoluto a cultivar un microbioma saludable. El bebé amamantado, por el contrario, chupa el agradable, suave y familiar pezón de la madre, donde, gracias a la doctora Madre Naturaleza, residen las dos bacterias que el microbioma adora: las bifidobacterias y los lactobacilos. Estas bacterias ayudan a descomponer el azúcar de la lactosa en la leche, produciendo ácido láctico, por lo que se clasifican como bacterias del ácido láctico.

## La flora intestinal de tu bebé comienza al nacer

La primera parada en el recorrido de la salud del microbioma del bebé se produce cuando el bebé pasa por el canal vaginal y recoge una dosis saludable de (principalmente) bacterias lactobacilos. La siguiente parada se produce cuando el bebé yace con la madre piel con piel y su mejilla contra el pecho durante su primer abrazo, lo que proporciona una dosis de bienvenida de bacterias buenas. La última parada se produce cuando el bebé ingiere la leche microbiana de la madre e ingiere otra dosis de bacterias saludables. Anteriormente se pensaba que era estéril, pero ahora se sabe que esta leche es una fuente rica de bacterias protectoras para el sistema inmunológico que crece en el pequeño intestino del bebé.

Hace unos años, tuvimos el honor de participar en una conferencia internacional sobre lactancia materna en Australia. Dos de los otros ponentes eran Nils y Jill Bergman, autores de *Hold Your Premie*. Uno de los datos más importantes que proporcionaron fue que, a menos que ocurra una complicación médica, un bebé debe pasar por el canal de parto y ser colocado de inmediato sobre el abdomen de la madre, desde donde se dirigirá instintivamente hacia el pecho. Luego, el bebé descansa la mejilla sobre el pecho y gradualmente encuentra los pezones, como si algún GPS inherente lo guiara hacia la MOM. La madre comparte las bacterias saludables que se encuentran alrededor de sus senos para ayudar a fertilizar rápidamente la flora intestinal inmadura del bebé y protegerlo de infecciones intestinales. Imagínate seguir el rito de pasar a través del canal de parto de la madre, experimentar el contacto piel con piel y mamar y tragar por primera vez. La MOM le dice al bebé: «¡Feliz cumpleaños microbioma, bebé!», y una creciente comunidad de bacterias del cerebro intestinal lo celebran.

## No baños al bebé

El descubrimiento de la MOM ha llevado a las guarderías hospitalarias a cambiar sus políticas. A menos que una complicación médica lo exija, el bebé no se lava y rápidamente se le abriga para entregárselo a la madre sólo después de que esté bien limpio y envuelto. Piénsalo; ahí no hay MOM.

En vez de eso, el bebé recién nacido, tranquilo y, como no le han limpiado, sin llorar, se coloca rápidamente sobre un «calentador» mejor, el abdomen y el pecho de la madre. Esto debería suceder tanto si el parto es vaginal como quirúrgico. Sin embargo, una prueba más de que éste es el lugar cálido al que pertenece el bebé es el hecho de que la temperatura de los senos de la madre aumenta de uno a dos grados inmediatamente después del parto.

### **OLER Y DISTINGUIR**

A menudo puedes percibir por el olor de las deposiciones de tu bebé si a su microbioma le gusta lo que le estás dando de comer. Los pediatras han apreciado durante mucho tiempo que la naturaleza y el olor de las heces de los bebés amamantados es mucho más agradable y que las deposiciones diarias son más numerosas. Atribuye este agradable beneficio al hecho de que los bebés amamantados disfrutan de un microbioma más inteligente. Y cuando los bebés amamantados son destetados antes de tiempo y cambian a leche de fórmula, la caca agradable baja a categoría de... bueno..., vosotros los padres ya sabéis el resto.

### **«LECHE DE LA FELICIDAD»**

Al observar a nuestros ocho bebés amamantar, veíamos lo felices y tranquilos que se quedaban justo después de alimentarse. Solíamos bromear: «¡Parece que se acabe de tomar un tranquilizante!». Pero no es ninguna broma: los bebés reciben una dosis de tranquilizante bioquímico natural desencadenado por la lactancia materna. Llamamos a la leche materna leche de la felicidad porque contiene el alimento único que el microbioma del bebé ama: los oligosacáridos de la leche humana. Imagínate al microbioma diciendo: «Mmm; ahí viene nuestra comida favorita. Demos las gracias a nuestro portador produciendo algunos productos bioquímicos [llamados metabolitos] para que se sienta bien y satisfecho». Esta medicina mágica que el microbioma produce y que el cerebro ama, es un tranquilizante natural llamado ácido gammaaminobutírico (GABA).