

Del 1 al 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2016 con el lema "Lactancia Materna. Claves para el desarrollo sostenible"

## **LA DIETA DE LAS MADRES LACTANTES DEBE APORTAR MÁS DE 1.800 CALORÍAS DIARIAS**

- El Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP) advierte de que las dietas que aporten menos de 1800 calorías puede producir fatiga y disminuir la cantidad de leche.
- Los pediatras recomiendan a las mujeres lactantes vegetarianas tomar un suplemento de vitamina B12 durante toda la lactancia.
- Debido a los numerosos beneficios de la lactancia materna, se aconseja mantenerla en los casos de hospitalización de bebés ya que, entre otros beneficios, tiene también un efecto calmante del dolor.

**Madrid, 4 de agosto de 2016.-** Los estudios científicos han demostrado los beneficios de la lactancia materna tanto a nivel nutricional como inmunológico durante, al menos, los seis primeros meses de vida del bebé. Con el objetivo de fomentar la lactancia materna garantizando la mejor salud para el bebé y la madre, los pediatras recuerdan que las mujeres lactantes deben evitar aquellas dietas que aporten menos de 1.800 calorías al día, ya que pueden producir fatiga y disminuir el volumen de leche. Así lo han recordado los expertos del **Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría (AEP)** con motivo de la celebración de la **Semana Mundial de la Lactancia Materna 2016** que tiene lugar del 1 al 7 de agosto bajo el lema "Lactancia Materna: clave para el desarrollo sostenible". Por otro lado, la AEP ha publicado una serie de recomendaciones para continuar con la lactancia materna en casos de hospitalización de bebés.

*"El consumo calórico materno recomendado durante la lactancia es de 2.300-2.500 calorías al día para alimentar al hijo, y de 2.600-3000 calorías para la lactancia de gemelos",* apunta la doctora Marta Díaz, coordinadora del Comité de Lactancia Materna de la AEP. De acuerdo a un artículo elaborado por el Comité y recientemente publicado en [Anales de Pediatría](#), esta pediatra explica que *"durante la lactancia, las necesidades nutricionales de la madre son especiales y tiene que aumentar la ingesta de nutrientes. La leche producida en los cuatro primeros meses de lactancia supone un cúmulo de energía equivalente al gasto energético total de la gestación"*. Para las madres quieran perder peso más rápidamente, aconsejan combinar la restricción dietética con el ejercicio físico.

Otras recomendaciones de alimentación y hábitos maternos durante la lactancia son hacer al menos 5 tomas de alimentos al día, una dieta variada en la que se incluyan todos los alimentos; beber agua, leche y zumos en respuesta a la sed; evitar o reducir las bebidas con cafeína y evitar el alcohol. *"En España, se aconseja que las madres lactantes reciban un suplemento diario de yodo. Las madres vegetarianas deben tomar un suplemento de vitamina B12 durante toda la lactancia para asegurar un aporte adecuado al lactante, ya que el déficit de esta vitamina puede producir efectos*



*neurológicos graves. Además, en el caso de las fumadoras, se ha observado que tienen necesidades aumentadas de vitamina C”, señala la doctora Díaz.*

Por sus beneficios, los pediatras apuntan a la lactancia materna como “el mejor alimento para recién nacidos y lactantes”. Entre las ventajas de esta alimentación para el bebé está que reduce el número de infecciones gastro-intestinales, otitis, infecciones respiratorias bajas severas, y minimiza las posibilidades de muerte súbita del lactante, al tiempo que se ha demostrado menor número de casos de obesidad, dermatitis atópica o asma en los niños que han recibido lactancia materna. Además, reduce el riesgo de diabetes, cáncer de ovario y cáncer de mama en caso de la madre.

### **Lactancia materna en niños hospitalizados**

La Asociación Española de Pediatría, a través de su Comité de Lactancia Materna, ha publicado una [serie de consejos](#) para mantener la lactancia materna en caso de que se hospitalice al niño. “*La hospitalización de los bebés no deber interrumpir o ser impedimento para la lactancia materna. De hecho, lo ideal es seguir haciéndolo en el hospital, salvo que la situación clínica del pequeño lo desaconseje*”, señala la doctora Díaz. Por ello, los pediatras recomiendan que a la hora del ingreso los padres comenten con el personal sanitario el deseo de mantener la alimentación con leche materna.

En estos casos, además de sus beneficios como alimento, la lactancia materna ha demostrado actuar “*contra el dolor tanto el provocado por la propia enfermedad como por los procedimientos tales como análisis o sondas. Además, hay que tener en cuenta que estar en brazos de la madre ofrece al niño consuelo y calma*”, concluye esta experta.

### **Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 9.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

### **Más información**

Gabinete de Prensa de la AEP – Planner Media

Ainhoa Fernández

91 787 03 00

[afernandez@plannermedia.com](mailto:afernandez@plannermedia.com)