

## Formando el cerebro del bebé: ¿Es la leche materna lo mejor?

Universidad de Georgia, Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor  
(The University of Georgia/College of Family and Consumer Sciences)

Cómo alimentar a su bebé es una de las decisiones más importantes que usted tomará durante su embarazo. Los primeros años de la vida de su bebé es un tiempo de rápido crecimiento. ¡La mayoría de los bebés triplican su peso durante el primer año!

Durante el primer año de vida también el cerebro crece rápidamente—el tamaño de la cabeza aumenta de 4 a 5 pulgadas. El cerebro y el sistema nervioso continúan desarrollándose hasta aproximadamente los tres años de edad. Por eso es importante asegurarse de que su bebé obtiene la nutrición que necesita para desarrollarse en todo su potencial.

*El promedio de las niñas llegan a la mitad de su estatura adulta a la edad de los 18 meses; los niños a los 24 meses. Cada 6 meses y hasta los 3 años, un profesional de la salud debe pesar y medir a los niños. Cuando vaya a hacer los reconocimientos médicos pida que le muestren el gráfico de crecimiento de su bebé.*

### ¿Es la leche materna lo mejor?

La lactancia materna es la manera más natural de alimentar a su bebé. La leche materna tiene todo el alimento que necesita su bebé en cantidades apropiadas. Tiene además anticuerpos de su propio cuerpo que ayudarán a su bebé a evitar ciertos tipos de enfermedades. Por ejemplo, los bebés que son alimentados con leche materna tienen menos infecciones respiratorias y de oídos. Un bebé que enferma con menos frecuencia puede aprender mejor. La leche materna aporta todo lo que la mayoría de los bebés necesitan para formar un cerebro sano y para crecer con normalidad los primeros seis meses de vida.

### ¿Cuál es la duración ideal de la lactancia materna?

La leche materna aporta todo el alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida. Después, se van introduciendo alimentos sólidos. De acuerdo con la Academia Americana de Pediatras, la duración ideal de la lactancia materna es hasta los 12 meses del bebé.

*“No hay conexión entre el consumo de alimentos sólidos (incluyendo cereales) y una mejora de los patrones de sueño en los bebés”. La Guía de Nutrición Infantil de Yale.*

### ¿Merece la pena amamantar aunque solo lo pueda hacer por poco tiempo?

¡Absolutamente! La primera leche que produce su cuerpo se llama calostro. Este tiene un contenido particularmente alto en anticuerpos que ayudan a prevenir que su hijo enferme. Es una gran idea amamantar a su bebé recién nacido, incluso si solo lo alimenta por menos de 12 meses.

### ¿Puedo combinar la leche de pecho con el biberón?

La lactancia materna no tiene por que ser una cuestión de “todo o nada”. Algunas madres encuentran que, debido a su horario, les conviene más el amamantar una o dos veces al día junto con la alimentación con biberón que amamantar

exclusivamente. Espere a hacer esto hasta que el bebé tenga por lo menos 3 o 4 semanas. Esto le permitirá suficiente tiempo para que la producción de la leche se estabilice y el bebé se acostumbre a una rutina regular de alimentación.

**“La leche materna tiene todo el alimento que necesita su bebé en cantidades apropiadas.”**



Los biberones pueden contener leche artificial fortificada con hierro o leche materna. Tenga en cuenta que cuanto más leche artificial consume el bebé, menos leche materna va a querer y menos va a producir el cuerpo de la madre.

### ¿Hay alguna diferencia entre el efecto de la leche materna y la artificial en la inteligencia de los bebés?

No hay manera de saber si un bebé tendrá un coeficiente intelectual más alto si éste recibe leche materna. Hay muchas personas inteligentes en el mundo que han sido alimentadas con leche artificial y no hay manera de saber si habrían sido más inteligentes de haber sido amamantadas. La leche materna contiene ácidos grasos no saturados que son importantes para el desarrollo del cerebro, en especial el desarrollo del cerebro de bebés prematuros. La leche artificial no contiene esos ácidos grasos.

### Consejos para la formación del cerebro del bebé

Tanto si usted amamanta o le da el biberón a su bebé, procure que el momento de la alimentación sea un momento especial! Las investigaciones demuestran que usted puede intensificar el desarrollo cerebral de su bebé. Aquí hay algunas formas de cómo hacerlo:

- Hable a su bebé. Los bebés de padres que les hablan con frecuencia tienen mayor vocabulario que otros niños.
- Sostenga a su bebé cuando lo esté alimentando. La visión de un bebé es más clara a unas 10 pulgadas—la distancia entre sus ojos y los de él cuando lo alimenta.
- Responda a las señales que le da su bebé. Los bebés que giran la cara del pecho o el biberón pueden no tener hambre. ¡Su bebé se comunicará con usted mucho antes de que pueda hablar!
- Sostenga el biberón erguido cuando le alimente—esto ayuda a prevenir infecciones del oído las cuales pueden afectar a la capacidad auditiva y del aprendizaje.
- Abrace y arrulle a su bebé. Esto le ayudará a sentirse seguro y conduce a un desarrollo psicosocial sano.

### ¿Dónde puedo conseguir más información?

Contacte a su agente local de Ciencias de la Familia y del Consumidor del Servicio de Extensión, un profesional de la salud, el departamento de salud local o el hospital en su área para más información sobre la lactancia materna. En Georgia contacte a su Agente de Extensión del Condado para obtener estas y otras publicaciones de utilidad:

- Consejos útiles para la lactancia (PA-F-624)
- Alimentando a niños y bebés (PA-F-625)
- Guía de la Pirámide de Alimentos (Una guía para una alimentación sana)

### Referencias Seleccionadas:

- American Academy of Pediatrics. (1998). *Pediatric Nutrition Handbook, Fourth Edition*. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- Dobbing, J., Ed. (1997). *Developing Brain and Behaviour: The Role of Lipids in Infant Formula*. San Diego: Academic Press.
- Shore, R. (1997). *Rethinking the brain: New insights into early development*. New York: Families and Work Institute.
- Skinner, J. D., et al. "Mealtime Communication Patterns of Infants from 2 to 24 Months of Age." *Journal of Nutrition Education*. 30:1, 8-16.
- Tamborlane, W. V., Ed. (1997). *The Yale Guide to Children's Nutrition*. New Haven: Yale University Press.
- Worthington-Roberts, B. S. & Williams, S. R. (1996). *Nutrition Throughout the Life Cycle. Third Edition*. St. Louis: Mosby.

Escrito por:

*Gail M. Hanula, RD, LD, EdS  
Nutrition and EFNEP Specialist  
Department of Foods and Nutrition*

**Septiembre, 1998**

**Número de publicación: FACS 01-8**

**<http://www.fcs.uga.edu/outreach>**

