



# La lactancia en las mujeres con diabetes

compartir



La lactancia materna es un privilegio que tenemos las mujeres y que ofrece múltiples beneficios tanto para la madre como para el bebé. Es el método de alimentación infantil más seguro, saludable (la leche materna constituye un alimento prácticamente inimitable) y menos costoso. Además de ser un período que muchas mujeres refieren como la mejor época de su vida, física, psicológica y emocionalmente.

Extraído de Boletín "Autocontrol es Vida" número 42, editado por Bayer. Autora: Soledad Bracero, Matrona en un centro de atención primaria en Barcelona y administradora de blogmatrona.com.

## ¿QUÉ TIENE LA LECHE MATERNA PARA SER TAN COMPLETA?

¿Conocemos realmente los grandes beneficios que obtienen tanto la madre como el bebé con la lactancia materna? La leche materna contiene los nutrientes necesarios y en la cantidad adecuada. Pero no sólo cuenta el qué, sino también el cómo. La lactancia natural permite establecer un vínculo afectivo perfecto entre la madre y su hijo.

### BENEFICIOS QUE PUEDES OBTENER CON LA LACTANCIA MATERNA

- Es el método de alimentación infantil más seguro, saludable y menos costoso.
- No produce alergias ya que tiene una composición adecuada y exclusiva para el bebé durante los 6 primeros meses de vida.
- Es una leche que nunca se acaba, siempre a su debida temperatura y a punto.
- Controla el apetito y el bienestar del lactante ya que es una lactancia “a demanda” de sus necesidades.
- Refuerza la involución del útero después del parto y te ayuda a recuperar el peso que tenías antes del embarazo.
- Puede fomentar una mayor autoestima en tu papel de madre, dándote seguridad y confianza en ti misma.

### BENEFICIOS ESPECIALMENTE PARA TU BEBÉ

- La leche materna contiene unos ácidos grasos polisaturados que son necesarios y esenciales para el correcto desarrollo del cerebro del bebé. Hay estudios<sup>1</sup> que indican que los bebés alimentados con leche materna presentan un coeficiente intelectual superior en 5-6 puntos por encima de los alimentados con lactancia artificial.
- Tienen menos riesgo de contraer enfermedades infecciosas y menos predisposición a tener diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares en su vida adulta, gracias a la protección inmunológica que ofrece la lactancia materna al bebé.
- Presenta grandes beneficios psicológicos que se traducen en un estrecho vínculo afectivo con la madre, y en el desarrollo de personalidades más seguras e independientes en su vida adulta.

Quizá... siendo una mamá reciente con diabetes o que has tenido diabetes gestacional te habrás preguntado...

## ¿PUEDO DARLE EL PECHO A MI HIJO?

### La respuesta es rotundamente SÍ

Puedes darle el pecho a tu hijo con total normalidad. Tu producción de leche será igual a la de cualquier otra madre, de manera que podrás mantener la lactancia durante el tiempo que desees.

Si eres una madre con diabetes que decide amamantar a su bebé, es importante que controles tus valores de glucemia y la administración de tus dosis de insulina, así como procurar una ingesta calórica mayor para cubrir las necesidades energéticas adicionales de la lactancia sin aumentar de peso (completándola con ejercicio).

Asimismo, ten en cuenta un buen reparto de los alimentos a lo largo del día para evitar hipoglucemias, que son más frecuentes durante las tomas del niño o poco después de estas. Ten siempre a mano un tentempié para cuando empieces a notar los síntomas hipoglucémicos. En cualquier caso, puedes lactar a demanda sin ningún problema.

De igual manera, es importante cuidar especialmente tu piel si aparece alguna grieta en el pezón o una mastitis; lo puedes evitar con una postura adecuada del bebé al mamar y unas medidas de prevención.

Se ha comprobado que, durante la lactancia, en concreto algunas madres con diabetes mellitus tipo 2, pueden presentar normoglucemia (niveles normales de glucosa en la sangre). Lo que puede ser interpretado como una regulación transitoria de la diabetes. Si este es tu caso, tómatelo como algo beneficioso.

En el inicio de la fase de alimentación complementaria y el destete, seguramente requieras nuevos ajustes en tu dieta y en tus dosis de insulina, que tendrás que valorar con tu endocrino.

Si surgen dudas en cuanto a la lactancia, tienes a tu disposición un equipo de profesionales (pediatras, enfermeras, matronas, grupos de apoyo a la lactancia materna, grupos postparto, médicos de familia) a los que puedes consultar. Incluso puedes llamar a teléfonos de atención inmediata.

<sup>1</sup>Estudio publicado por la revista 'JAMA Pediatrics', desarrollado por el Hospital infantil de Boston (EEUU).

### ¿QUÉ PASA SI ERES UNA MADRE CON DIABETES DESPUÉS DEL PARTO?

Después del parto, al expulsar la placenta y desaparecer las hormonas que produce, tu necesidad de insulina disminuye de manera brusca, de modo que en el puerperio vas a necesitar menos insulina que en el embarazo.

Si vas a dar el pecho a tu hijo es recomendable que mantengas una alta monitorización de control, por lo que es preciso que adecues la dosis diaria de insulina de acuerdo a tus requerimientos. Hay que tener en cuenta que la cantidad de insulina que pasa a tu leche materna es inapreciable y sin efectos sobre tu bebé.

Si fuera necesario, se puede iniciar y mantener la lactancia del bebé aunque esté ingresado en una Unidad de Neonatos. En este caso, es muy importante compaginar de la mejor manera posible las necesidades del recién nacido con las de la madre. Eso implica que las tomas no han de interferir ni impedir de manera importante en la alimentación de la madre, que debe continuar cuidándose a sí misma como cuida a su hijo.



[www.diabetes.bayer.es](http://www.diabetes.bayer.es)



**Bayer HealthCare**

**Bayer Hispania, S.L.**  
Av. Baix Llobregat, 3-5  
08970 Sant Joan Despí (Barcelona)

[www.diabetes.bayer.es](http://www.diabetes.bayer.es)

 **losencillovence**