



# Lactancia Materna Exclusiva: La Única Fuente de Agua que Necesita un Bebé

HOJA 5

Preguntas más frecuentes

Octubre 2002

Los recién nacidos sanos entran al mundo bien hidratados y permanecen así si se amamantan exclusivamente durante el día y la noche, aún en los climas más cálidos y secos. No obstante, la práctica de darles agua a los bebés durante sus primeros seis meses de vida - el período de tiempo recomendado para dar lactancia materna exclusiva - persiste en muchas partes del mundo con consecuencias peligrosas para la nutrición y salud de estos/as niños/as. Esta hoja de preguntas más frecuentes discute estas consecuencias y el papel que desempeña la lactancia materna en llenar los requerimientos de agua que tienen los bebés.

## ¿Porqué se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida de un bebé?

Las guías internacionales recomiendan lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses basado en la evidencia científica de los beneficios que tiene en la supervivencia infantil, crecimiento y desarrollo. La leche materna provee toda la energía y los nutrientes que necesita el bebé durante sus primeros seis meses de vida, así como también reduce el índice de mortalidad infantil causado por enfermedades comunes en la infancia, tales como diarrea y neumonía; apresura la recuperación durante una enfermedad y ayuda a espaciar los embarazos.

## ¿Es suplementar con agua a una edad temprana una práctica común? Y si es así, ¿porqué?

La práctica de dar agua y otros líquidos tales como té, agua azucarada y jugo a los bebés amamantados durante sus primeros meses de vida es común en la mayor parte del mundo, como se ilustra en la figura No.1. Esta práctica a menudo empieza durante el primer mes de vida, y los estudios llevados a cabo en las áreas peri urbanas de Lima, Perú demostraron que un 83% de los bebés recibían agua y té durante su primer mes. Los estudios realizados en varias comunidades de Gambia, Las Filipinas, Egipto y Guatemala reportaron que más del 60% de los recién nacidos reciben agua azucarada y/o té.

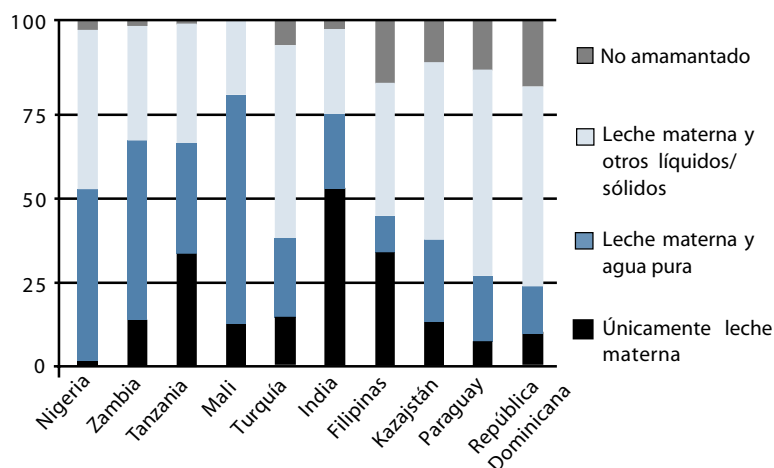
Las razones que las personas dan para dar agua a los bebés varían en las diferentes culturas. Algunas de las razones más comunes son:

- ♦ Es necesaria para la vida
- ♦ Quita la sed
- ♦ Alivia el dolor (causado por cólicos y estreñimiento)
- ♦ Previene y combate los catarras y el estreñimiento
- ♦ Los tranquiliza

Las creencias culturales y religiosas también influyen en la introducción temprana del agua. Proverbios que pasan de generación en generación recomiendan que las madres den agua a sus hijos/as. El agua puede verse como la fuente de vida - una necesidad espiritual y fisiológica. Algunas culturas incluso consideran el hecho de ofrecer agua a los recién nacidos como una forma de darle la bienvenida al mundo.

El consejo de los trabajadores de salud también influye sobre el uso del agua en muchas comunidades y hospitales. Por ejemplo, un estudio en una ciudad de Ghana encontró que el 93% de las comadronas piensan que se debe dar agua a todos los bebés desde su primer día de vida. En Egipto, muchas enfermeras les recomiendan a las madres que den agua azucarada a los bebés después del parto.

Figura No. 1. Prácticas Alimenticias para Bebés Pequeños



Fuente: Encuestas Demográficas y de Salud, 1990-1995. Basado en la respuesta de personas con bebés menores de 4 meses al momento de hacer la encuesta. Estas personas fueron entrevistadas en un período de 24 horas.

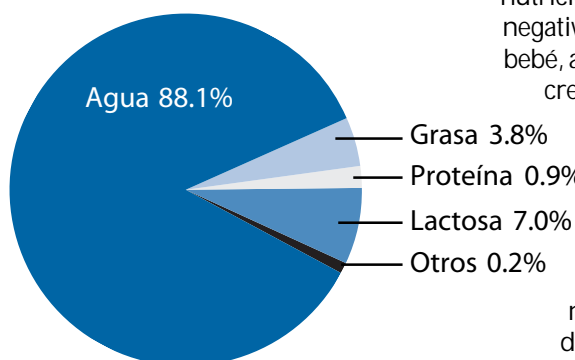
## ¿Cómo obtienen suficiente agua los bebés amamantados?

Dependiendo de la temperatura y humedad del medio ambiente, así como del peso y nivel de actividad de los bebés, el requerimiento diario de líquidos para bebés sanos varía entre 80-100 ml/kg durante la primera semana de vida y entre 140 –160 ml/kg para bebés que están entre los tres y seis meses. Estas cantidades están disponibles en la leche materna si se da lactancia exclusiva a según lo demande el bebé durante el día y la noche por dos razones:

**La leche materna es 88% agua.** La cantidad de agua que consume un bebé al amamantarlo exclusivamente llena sus requerimientos y provee un buen margen de seguridad. A pesar de que un recién nacido recibe poca agua en la primera leche amarillenta que recibe por que es bastante espesa (calostro), los infantes no necesitan agua adicional porque nacen con agua extra en sus cuerpos. Este calostro cambia gradualmente a la leche que tiene un mayor contenido de agua, la cual “baja” alrededor del tercer a cuarto día después del parto. La figura No. 2 muestra los componentes principales de la leche materna

**La leche materna tiene una baja concentración de solutos.** Una de las funciones principales que tiene el agua en el cuerpo, es la de eliminar, a través de la orina, los solutos que están en exceso. Se refiere a solutos a las sustancias disueltas, como por ejemplo el sodio, potasio, nitrógeno y cloruro. Los riñones, aunque inmaduros hasta aproximadamente los tres meses de vida,

**Figura No. 2. Composición de la leche materna**



Fuente: Lawrence R. *Breastfeeding: A guide for the medical profession*. 4<sup>th</sup> ed. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc. 1994 (*Lactancia: Una Guía para el Profesional de Salud*)

son capaces de concentrar los excesos de solutos en la orina para mantener el balance químico de un cuerpo sano. Debido a que la leche materna tiene una baja concentración de solutos, el bebé no necesita la misma cantidad de agua con relación a su peso, que necesitan los niños mayores y los adultos

## ¿Qué pasa con los bebés que viven en climas calientes y secos?

El contenido de agua en la leche materna es mayor a los requerimientos que tienen los infantes bajo condiciones normales y es adecuada para los bebés que viven en climas calientes y secos. Los estudios indican que los bebés que amamantan exclusivamente durante sus primeros seis meses de vida no necesitan de líquidos adicionales ni aún en países con temperaturas extremadamente altas y con bajos niveles de humedad. Las concentraciones de solutos en la orina y sangre de bebés amamantados exclusivamente en países con estas condiciones climáticas, se encontraron dentro de los rangos normales, indicando que su ingesta de agua es adecuada.

## ¿Puede ser dañino darle agua a un bebé menor de seis meses?

El ofrecer agua a un bebé antes de los seis meses puede ocasionar problemas de salud significativos.

**El suplementar con agua puede incrementar el riesgo de desnutrición.** El reemplazar la leche materna con un líquido de poco o ningún valor nutricional puede tener un impacto negativo en el estado nutricional del bebé, así como en su supervivencia, crecimiento y desarrollo. El consumo de pequeñas cantidades de agua u otro líquido puede llenar el estómago del infante y esto reduce su apetito por la leche materna, que si es rica en nutrientes. Estudios han demostrado que el dar agua a los bebés antes de los seis meses puede reducir el consumo de leche materna hasta en un 11%. El

ofrecer agua con glucosa durante la primer semana de vida se ha asociado con una mayor pérdida de peso y estancias más prolongadas en el hospital.

**El suplementar con agua incrementa el riesgo de enfermedad.** El agua y los implementos para ofrecer otros alimentos son vehículos para la introducción de patógenos. Los infantes tienen un mayor riesgo de estar expuestos a los organismos que causan diarrea, especialmente en ambientes con poca higiene y sanidad. En los países menos desarrollados, dos de cada cinco personas carecen de acceso a agua potable. La leche materna asegura que el bebé tenga acceso a una fuente adecuada y fácilmente disponible de agua pura.

Investigaciones realizadas en Las Filipinas confirman los beneficios de la lactancia materna exclusiva, así como los efectos dañinos que causa la introducción temprana de líquidos no nutritivos, y su relación con la incidencia de enfermedades diarreicas. Dependiendo de la edad, un infante es dos a tres veces más susceptible a padecer de diarrea si le dan agua, té o preparaciones herbales además de la leche materna que si lo amamantan exclusivamente.

## ¿Se le debe dar agua a un bebé que tiene diarrea?

En el caso de diarrea leve, se recomienda amamantar al bebé con mayor frecuencia. Cuando un infante tiene un caso de diarrea moderada a severa, las personas encargadas deben buscar ayuda de un trabajador de salud y continuar amamantando, tal como se recomienda en La Guía para el Manejo Integrado de Enfermedades Infantiles (MI EI). Los bebés que presentan síntomas de deshidratación pueden necesitar terapia de rehidratación oral (TRO), la cual solo debe darse siguiendo las sugerencias del trabajador de salud.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> La solución de rehidratación oral (SRO) que se usa en la terapia de rehidratación oral (TRO) ayuda a reemplazar agua y electrolitos perdidos durante los episodios de diarrea. Para mejorar el tratamiento, se ha desarrollado el súper SRO que contiene además, un carbohidrato al base como el arroz o cereal para mejorar la absorción.

## ***¿Cómo pueden los programas referirse a la práctica común de introducir el agua a temprana edad?***

Para referirse a la práctica común de introducir agua a los bebés a una edad temprana, los administradores de los programas deben primero entender las razones culturales que conllevan a esta práctica, deben analizar la información existente, hacer pruebas de prácticas mejoradas y desarrollar estrategias de comunicación efectiva dirigidas a un público específico.

Los trabajadores de salud y los trabajadores voluntarios de la comunidad deben estar informados que la leche materna llena los requerimientos de agua en los bebés que son exclusivamente amamantados durante sus primeros seis meses de vida. Es posible que ellos/as necesiten un entrenamiento en como comunicar los mensajes y hacer las negociaciones de cambios de comportamiento. En el cuadro siguiente se presentan mensajes para dirigirse a las creencias y actitudes locales sobre los requerimientos de agua en los infantes. Estos mensajes son algunos ejemplos que han sido desarrollados en programas de promoción de la lactancia materna.

***El proveer información correcta, adaptar los mensajes para dirigirlos a una población específica sobre sus creencias y preocupaciones, negociar con las madres para lograr que se comprometan a probar un nuevo comportamiento, puede ayudar a establecer la lactancia materna como una nueva norma comunitaria***

## **Como comunicar el mensaje: “No dar agua”**

Los siguientes mensajes han sido usados en programas para convencer a madres, sus familias y a los trabajadores de salud que los bebés que se alimentan exclusivamente con lactancia materna, no necesitan agua durante sus primeros seis meses de vida. Las formas más efectivas de lograr esto depende de la audiencia y las practicas, creencias, preocupaciones y limitaciones que tienen las personas en cada localidad.

### **Hacer que el significado de lactancia materna exclusiva quede claro.**

- ♦ Lactancia materna exclusiva significa alimentar al bebé únicamente con leche materna. Esto implica que no se le da agua, líquidos, té, preparaciones con hierbas ni alimentos sólidos durante los primeros seis meses de vida. (Es importante mencionar las bebidas y comidas que comúnmente se ofrecen a los infantes menores de seis meses en esa localidad. Un programa encontró que las mujeres no consideraban que el consejo “no dar agua” se refería al uso de té de hierbas u otros líquidos.)

### **Tomar las ideas que generalmente se asocian con el agua y aplicarlas al calostro**

- ♦ El calostro es el alimento que le da la bienvenida a los recién nacidos. Es su primera vacuna; protege al bebé contra enfermedades.
- ♦ El calostro limpia el estómago del recién nacido. El agua azucarada no es necesaria.

### **Explicar por qué un bebé amamantado exclusivamente no necesita agua**

- ♦ La leche materna está compuesta en un 88% por agua.
- ♦ Cada vez que una madre amamanta a su bebé, ella le da agua a través de su leche.
- ♦ La leche materna tiene todo lo que el bebé necesita para saciar su sed y satisfacer su hambre. La leche materna es sin lugar a dudas el mejor alimento y bebida que se le puede ofrecer a un infante para que crezca fuerte y sano.

### **Resaltar los riesgos de dar agua a los bebés**

- ♦ El dar agua a un bebé puede ser dañino y causarle diarrea y enfermedades. La leche materna es limpia, pura y protege contra enfermedades.
- ♦ El estómago de un bebé es pequeño. Cuando toma agua, queda muy poco espacio para recibir la leche materna que es necesaria para que el bebé crezca fuerte y sano.

### **Atar las buenas practicas de lactancia a la ingestión adecuada de líquido**

- ♦ Cuando una madre piensa que su bebé tiene sed, ella debe amamantar inmediatamente. Esto asegurará que el infante reciba toda el agua que necesita.

## ¿Cuáles son las necesidades de agua para los niños mayores de seis meses?

Las guías para el consumo de agua después de los seis meses son menos claras que para el primer semestre de vida de un infante. Al cumplir seis meses, se introducen alimentos sólidos para complementar su alimentación. Estos son alimentos que se dan además de la leche materna para llenar los requerimientos nutricionales que tienen los bebés a esta edad. Los tipos de alimentos que comen estos bebés afectarán las necesidades que tengan de agua. En general, los requerimientos de agua que tienen los infantes entre los de 6-11 meses pueden ser suplidos por la leche materna. Agua adicional puede también recibirse a través de frutas o jugos, verduras o pequeñas cantidades de agua hervida durante las horas de comida.

Se debe tomar precaución que el agua y los otros líquidos no reemplacen la leche materna. El agua puede reemplazar o diluir el contenido nutricional de alimentos complementarios que se consideran "densos" en energía. Cereales ralos, sopas, caldos y otros alimentos con alto contenido de agua generalmente caen debajo de las recomendaciones de niveles de energía que deben tener los alimentos complementarios que se recomienda ofrecer a los bebés como complemento de la leche materna. (0.6 kcal/g). Al reducir la cantidad de agua agregada a estos alimentos se puede mejorar el estatus nutricional de los/as niños/as de esta edad.

### Otras publicaciones de LINKAGES relacionadas al tema

- ◆ Datos importantes sobre alimentación: Nacimiento, iniciación de la lactancia materna y los primeros siete días después del nacimiento, 2002
- ◆ Datos importantes sobre alimentación: La leche materna - Una fuente esencial de vitamina A para lactantes y niños pequeños., 2000
- ◆ Datos importantes sobre alimentación: Prácticas recomendadas para mejorar la nutrición de los lactantes durante los primeros seis meses de vida., 2001
- ◆ Cuantificando los beneficios de la lactancia materna: Un resumen de la evidencia, 2002
- ◆ Prácticas alimentarias y dietéticas recomendadas para mejorar la nutrición de lactantes y madres, 1999

## Referencias

Almroth SG, Biding P. No need for water supplementation for exclusively breastfed infants under hot and arid conditions. *T Roy Soc Trop Med H* 1990; 84:602-4.

Armellini PA, Gonzalez CF. Breastfeeding and fluid intake in a hot climate. *Clin Pediatr* 1979; 18:424-5.

Brown K et al. Infant-feeding practices and their relationship with diarrheal and other diseases in Huascar (Lima), Peru. *Pediatrics* 1989 Enero ;83(1):31-40.

Glover J, Sandilands M. Supplementation of breastfeeding infants and weight loss in hospital. *J Hum Lact* 1990 Dic;6(4):163-6.

Goldberg NM, Adams E. Supplementary water for breast-fed babies in a hot and dry climate – not really a necessity. *Arch Dis Child* 1983; 58:73-74.

Hossain M et al. Prelacteal infant feeding practices in rural Egypt. *J Trop Pediatr* 1992 Dic; 38(6):317-22.

Popkin BM et al. Breast-feeding and diarrheal morbidity. *Pediatrics* 1990 Dic; 86(6):874-82.

Sachdev HPS et al. Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics. *Lancet* 1991 Abr; 337:929-33.

Victora C et al. Infant feeding and deaths due to diarrhea: A case-control study. *Am J Epidemiol* 1989 Mayo;129(5):1032-41.

World Health Organization. Breastfeeding and the use of water and teas. Division of Child Health and Development Update, Numero 9 ( Nov. 1997).



*Lactancia materna exclusiva: La única fuente de agua que necesita un bebé – Preguntas más frecuentes* es una publicación de LINKAGES: Programa de lactancia materna, MELA, alimentación complementaria y nutrición materna. LINKAGES es financiado por GH/HIDN, una oficina de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo los términos del acuerdo de cooperación HRN-A-00-97-00007-00. LINKAGES es administrado por la Academia para el Desarrollo Educativo (AED). Las opiniones expresadas en este documento son las de los autores y no reflejan necesariamente las de la USAID.

