



Beneficios de la lactancia materna

En la madre y el recién nacido

La OMS define como lactancia exitosa *“aquella que además de ser exclusiva en los primeros seis meses, inicia en la primera hora de vida del recién nacido, la cual aporta los nutrientes necesarios para su desarrollo y crecimiento saludable”* (1).

A nivel mundial, 38% de los recién nacidos son alimentados de forma exclusiva con leche materna y se espera que en 2025 incremente a 50% (1). En México, solo 30% de los recién nacidos son puestos al seno materno en la primera hora de vida y la práctica de la lactancia materna exclusiva en menores de seis meses mostró un descenso pasando de 22.3% a 14.4%, entre 2006 y 2012, respectivamente (2).

La leche materna es suficiente para alimentar al recién nacido durante los primeros 6 meses, protege contra infecciones respiratorias y diarreas, además contribuye al crecimiento del sistema nervioso (3).

Contiene nutrientes esenciales como vitamina A, B, C, fósforo, calcio, hierro, proteínas, azúcares y grasas que protegen de infecciones intestinales y enfermedades del corazón, por lo que se considera el mejor alimento para el neonato (3); además ofrece protección sostenida y completa durante los primeros dos años, contra: desnutrición, diabetes juvenil, deficiencia de micronutrientes, diarreas y deshidratación, infecciones respiratorias tales como bronquitis y neumonía, cólicos y estreñimiento, cólera, sarampión, alergias y enfermedades de la piel (3).

La lactancia materna, no solo aporta beneficios al recién nacido, sino que también a la madre lactante, ya que disminuye las hemorragias y el riesgo de anemia, favorece la recuperación de la matriz y descongestión de pechos, además actúa como un factor protector ante el riesgo de desarrollar cáncer de mama (3).

Por ello es importante que el personal de salud sensibilice a la población sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva y sus beneficios en la madre y el recién nacido además de promover su práctica durante los primeros seis meses del lactante, integrándola como complemento de su dieta hasta los dos años, de esta manera se fortalecen los vínculos madre e hijo.

El Sistema de Atención Integral a la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva a través de la consulta de primer nivel. Para mayor información sobre lactancia materna síguenos en Facebook @SAISUV.

Referencias bibliográficas

- 1 Organización Mundial de Salud [internet] Tema de salud: Lactancia materna. Nota descriptiva. (consultado el 01 de agosto de 2018) Disponible en: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- 2 Unicef. Lactancia Materna. Fondo las Nac Unidas para la Infanc [Internet]. 2012; 1:55. Available from: <http://www.unicef.org/ecuador/lactancia-materna- guia-1.pdf>
- 3 INEGI. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. Estadísticas a propósito de la semana mundial de la lactancia materna (del 1 al 7 de agosto) datos nacionales. La Semana Mundial Lact. Materna. 2016; 1–11.