



Lactancia materna

Semana mundial de la lactancia materna

Del 1 al 7 de agosto de 2023

La lactancia materna es un derecho fundamental y universal de niñas, niños y mujeres; por lo que el Estado y la sociedad tienen la obligación de fomentarla, apoyarla y protegerla, para buscar la alimentación adecuada, el crecimiento y desarrollo integral.

La leche humana es el mejor alimento para la primera infancia, es un fluido vivo que se adapta a las necesidades de los lactantes en cada una de sus etapas de desarrollo y aporta todos los nutrientes y anticuerpos necesarios para proteger su salud.

De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, los bebés deben ser alimentados exclusivamente con leche humana, sin recibir otro tipo de alimentos o agua, desde la primera hora de su nacimiento hasta los 6 meses de vida. Se aconseja que a partir de esta edad se inicie con la alimentación complementaria, donde los lactantes recibirán leche humana con otros líquidos y alimentos ricos en micronutrientes, que son adecuados tanto para su edad como cultura local. Se recomienda que la lactancia materna continúe cuando menos hasta los 2 años de edad.

Beneficios de la lactancia materna a la salud

Beneficios para la salud infantil

Los nutrientes y anticuerpos de la leche humana protegen a los lactantes en su primer año de vida contra las principales causas de morbilidad y mortalidad infantil como pueden ser el síndrome de muerte súbita, enterocolitis necrosante, diarreas, infecciones respiratorias y otitis media. Además, la leche humana es un factor protector contra el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades de evolución crónica como la dermatitis, asma, diabetes tipo 1 y 2, así como leucemia, en etapas posteriores de la vida.



Beneficios para la salud materna

La lactancia también tiene beneficios para la salud física y emocional de las madres, por ejemplo: a corto plazo, ayuda a disminuir el sangrado postparto, aumentar las contracciones uterinas y recuperar el tamaño del útero; a largo plazo, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades como la hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2, depresión post parto, osteoporosis, artritis reumatoide, cáncer de mama y de ovario.

Beneficios para la familias

Las prácticas adecuadas de la lactancia materna también tienen un efecto positivo en la dinámica de las familias, amamantar representa una oportunidad para ahorrar parte de los ingresos económicos que de otra forma se destinarían a la compra de fórmulas lácteas y biberones, disminuir el costo de atención en salud, medicamentos, hospitalización y tratamiento de las enfermedades infecciosas en el corto plazo, así como de enfermedades crónico-degenerativas en la etapa adulta que pueden presentarse como consecuencia de haber tenido desnutrición antes de los cinco años de edad.

Beneficios para el ambiente

Alimentar a los bebés con leche humana ayuda a disminuir el uso de diversos recursos, así como la generación de contaminantes ambientales. La lactancia materna no contamina, no utiliza recursos de forma intensiva, es una forma de nutrición natural y sustentable; así como evita la contaminación y producción de gases que se genera con la creación de sustitutos de la leche humana.



Sumando a los beneficios a corto, mediano y largo plazo para la mejora la salud y el bienestar de los lactantes y sus madres, la lactancia materna es una fuente de nutrición sostenible, los nutrientes de alta calidad que proporciona, también ayudan a prevenir el hambre y garantizar la seguridad alimentaria para la niñez.

Semana mundial de la lactancia materna 2023

Ante los múltiples beneficios que la lactancia materna brinda a infantes, madres, la sociedad y el planeta, se evidencía la necesidad de fortalecer las iniciativas destinadas a garantizar instalaciones y condiciones adecuadas para practicar la lactancia materna en el hogar, las comunidades así como, dentro de los lugares de trabajo, proporcionar educación y asesoramiento sobre lactancia materna, además de apoyo práctico de alimentación a todas las mujeres embarazadas y madres con bebés y/o niños pequeños, de forma que la lactancia materna sea sostenible durante los periodos recomendados, contribuyendo con esto a la creación de una sociedad más saludable en un ambiente sostenible.

El lema de la semana mundial de la lactancia materna de este año es “facilitar la lactancia materna: marcando la diferencia para las madres y padres que trabajan”; buscando que los gobiernos, sistemas de salud, responsables de los lugares de trabajo al igual que comunidades se comprometan a apoyar el empoderamiento de las familias y el mantenimiento de entornos favorables para la lactancia materna en la vida laboral.

Destacando que el estado de Veracruz cuenta con la “ley para el fomento, apoyo y protección de la lactancia materna de Veracruz de Ignacio de la Llave”, donde se establecen los derechos que tienen las niñas, niños y mujeres para garantizar, fomentar, apoyar y proteger la lactancia materna, así como las prácticas adecuadas de alimentación, a fin de crear las condiciones que garanticen su salud y óptimo desarrollo.



Referencias bibliográficas

1. Gómez de Cosío Martínez T, Hernández Cordero S, editores. Lactancia materna en México [Libro en internet] Ciudad de México: Academia Nacional de Medicina de México; 2016 [acceso 4 de agosto de 2022]. Disponible en: https://www.anmm.org.mx/documentos-postura/LACTANCIA_MATERNA.pdf
2. Atención en salud [sede web]. Estado de México: Secretaría de Salud; 2018 [acceso 4 de agosto de 2022]. Leche Materna [l pantalla]. Disponible en: https://salud.edomex.gob.mx/salud/lactancia_materna
3. Sexagésima Quinta Legislatura del Honorable Congreso del Estado Libre y Soberano de Veracruz de Ignacio de la Llave. Ley para el Fomento, Apoyo y Protección de la Lactancia Materna de Veracruz de Ignacio de la Llave [Internet]; 2021 [acceso 4 de agosto de 2022]. Disponible en:

- <https://www.legisver.gob.mx/leyes/LeyesPDF/LFPLactanciaMaterna30112021.pdf>
4. Organización Panamericana de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud [Libro en internet] Washington, D.C.: OPS; 2010 [acceso 4 de agosto de 2022] Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44310>
 5. Oficina para la Salud de la Mujer [sede web]. EE.UU. Depto. de Salud y Servicios Humanos; 2021 [acceso 4 de agosto de 2022]. Tomar la decisión de amamantar [5 pantallas aprox.]. Disponible en: <https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/making-decision-breastfeed#1>
 6. Instituto Nacional de Salud Pública [sede web]. Cuernavaca, Morelos: INSP; 2020 [acceso 4 de agosto de 2022]. La lactancia materna: la estrategia más costo-efectiva para prevenir la mortalidad infantil [6 pantallas]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/4510-lactancia-materna-estrategia-salud.html>
 7. G Victoria C et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet [Internet]. 2016 [acceso 4 de agosto de 2022]; 387(10017):475-490. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
 8. Barriuso L, Miguel M. de, Sánchez M. Lactancia materna: factor de salud. Recuerdo histórico. Anales Sis San Navarra [Internet]. 2007 [acceso 4 de agosto de 2022]; 30(3): 383-391. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000500007
 9. Subcomisión de Lactancia Materna. Lactancia Materna: Clave para el Desarrollo Sostenible. [Internet] Argentina: Sociedad Argentina de Pediatría. [acceso 4 de agosto de 2022] Disponible en: https://www.sap.org.ar/docs/profesionales/Lactancia_Materna_claves.pdf
 10. Coutoudis A, Coovadia HM, King J. The breastmilk brand: promotion of child survival in the face of formula-milk marketing. The Lancet [Internet] 2009 [acceso 4 de agosto de 2022]; 374(9687): 423-425. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60661-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60661-9)
 11. Joffe N, Webster F, Shenker N. Support for breastfeeding is an environmental imperative. BMJ [Internet] 2019 [acceso 4 de agosto de 2022]; 367: 15646. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmj.l5646>
 12. Organización Panamericana de la Salud [sede web]. OPS; 2022 [acceso 4 de agosto de 2022] Semana de la lactancia materna 2022: Impulsemos la lactancia materna [11 pantallas]. Disponible en: <https://bit.ly/47hbsyi>



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana

Más información

saludpublicasais@uv.mx

www.uv.mx/saisuv