

SEMANA DEL 1 AL 7 DE AGOSTO

MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es un alimento natural, creado biológicamente, que se produce en la cantidad y calidad adecuada para cada bebé. Es considerado el mejor alimento por tres razones principales:

Factor nutricional:

Contiene todos los nutrientes necesarios, incluyendo carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.

Factor de inmunidad:

Incluye elementos que estimulan las defensas generando anticuerpos contra los microorganismos del entorno, lo que reduce la frecuencia y gravedad de enfermedades, así como el riesgo de alergias alimenticias.

Factor neuro-psicológico:

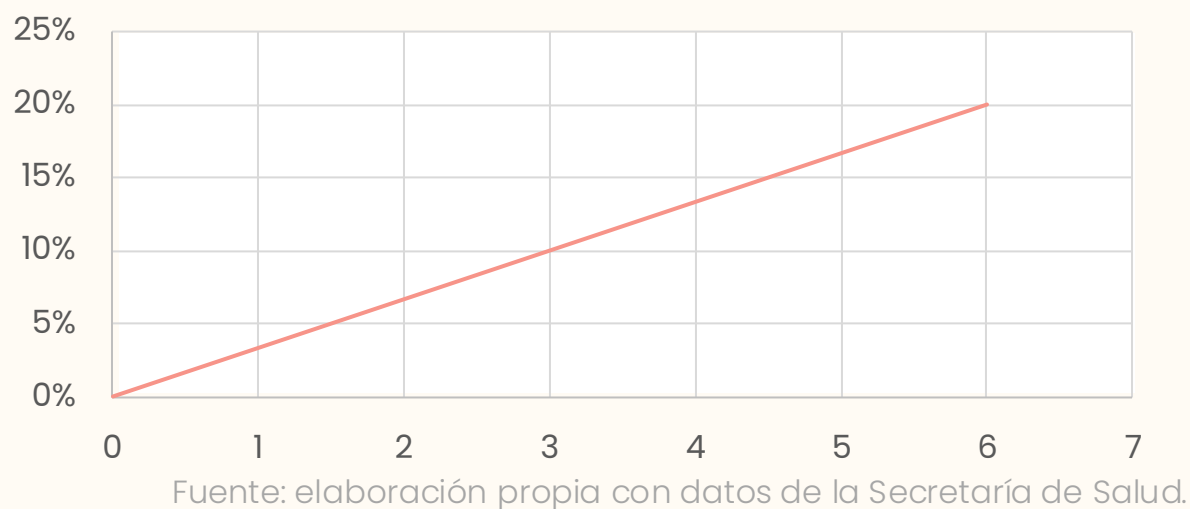
El contacto piel a piel promueve la estimulación afectiva y neurológica de la/el bebé, estabilizando su frecuencia cardíaca, respiración y temperatura; reduciendo el llanto y el estrés; mejorando el sueño y fortaleciendo el vínculo afectivo con la madre.

La Semana Mundial de la Lactancia Materna es una campaña global organizada por la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés) con la finalidad de crear conciencia, proteger, apoyar y promover acciones relacionadas con el derecho a la lactancia materna.

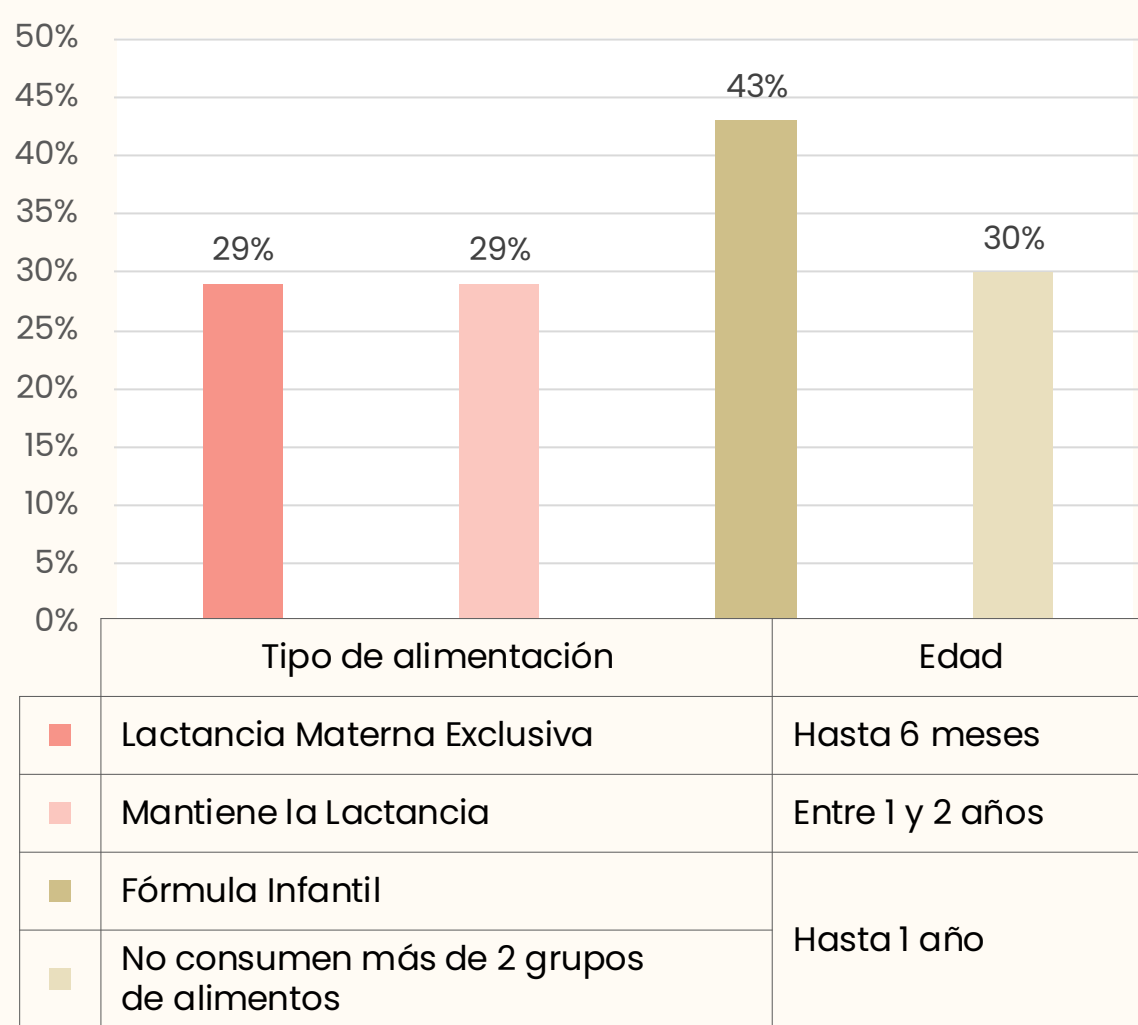
La Lactancia Materna es la manera óptima de proporcionar a la niñez en su primera infancia, la hidratación y los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Esta práctica beneficia e influye en la salud de las y los bebés, así como para la madre.

LACTANCIA MATERNA EN DATOS:

Incremento de la Lactancia Materna Exclusiva en niñas y niños de 1 a 6 meses de edad entre 2012 y 2022

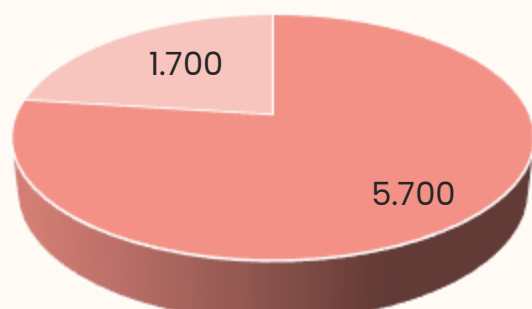


Alimentación en niñas y niños de 1 a 2 años de edad



Causas de mortalidad infantil anual en México

Prácticas inadecuadas de Lactancia Materna	1.700
Fallecimientos prematuros en mujeres	5.700



Fuente: elaboración propia con datos del Instituto Nacional de Salud Pública.

Fuente: elaboración propia con datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA LACTANCIA:

■ Mitos ■ Realidades

- La fórmula y la leche humana son lo mismo.
- La leche materna es un fluido nutritivo vivo y complejo que incluye anticuerpos, enzimas, ácidos grasos de cadena larga y hormonas que no se pueden incorporar a la fórmula.

- Existen ciertos alimentos que ayudan a incrementar la producción de leche, así como consumir cerveza y alcohol.
- No hay evidencia científica que lo demuestre. Es esencial mantener una dieta equilibrada que incorpore todos los grupos alimenticios, aumentar la ingesta de líquidos y no consumir alcohol.

- Si una madre lactante se enoja o se asusta ya no puede producir leche.
- El estrés en una madre libera adrenalina, reduciendo temporalmente la circulación en las glándulas mamarias.

- No se pueden ingerir medicamentos, menos psiquiátricos, si estás amamantando.
- Algunos medicamentos incluso psiquiátricos, son seguros durante la lactancia, pero es crucial consultar a una persona profesional de la salud y no automedicarse.

- La lactancia duele.
- La técnica debe ser adecuada para evitar el dolor durante el primer mes de lactancia. Una buena posición de madre y bebé asegura un correcto agarre y succión. Hidratar los pezones con la propia leche previene lesiones.

- No se debe amamantar si la madre está enferma.
- Dependiendo de la enfermedad pueden amamantar, siempre que reciban el tratamiento adecuado y cuiden su alimentación e hidratación. Además, pueden transferir anticuerpos al bebé, ayudando a fortalecer su sistema inmunológico.

- Las y los bebés se mal acostumbran si se la pasan en el pecho.
- La lactancia materna es esencial para el desarrollo cognitivo y emocional; al cargar al bebé con frecuencia mientras amamanta fortalece el vínculo de apego.

- Las madres que dan pecho enferman o engordan.
- Amamantar puede disminuir el riesgo, a corto plazo, de hemorragia posparto, diabetes tipo 2, cáncer de mama, ovario o útero, fractura espinal y de cadera posmenopáusica, artritis reumatoide, enfermedades cardiovasculares e hipertensión.

“La lactancia materna es un derecho de madre y bebé, que además redunda en beneficio del conjunto de la sociedad.”

-Esther Vivas
Periodista, socióloga y escritora.

FUENTES:

- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), (2021): Semana Mundial de la Lactancia Materna. <https://www.cndh.org.mx/noticia/semana-mundial-de-la-lactancia-materna>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), (2024): Publicidad digital de sucedáneos de la leche materna, alimentos y bebidas para niños y niñas menores de dos años en México. <https://www.unicef.org/mexico/media/6476/file/Publicidad%20digital%20de%20suced%C3%A1neos%20de%20la%20leche%20materna%20alimentos%20y%20bebidas%20para%20ni%C3%Blos%20y%20ni%C3%Blas%20menores%20de%20dos%20a%C3%Blos%20en%20M%C3%A9xico.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), (2023): 14 mitos sobre la lactancia materna. <https://www.unicef.org/lac/crianza/alimento-nutricion/14-mitos-sobre-lactancia-materna-bebe>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), (2024): La publicidad digital de fórmulas y alimentos infantiles influye en cómo alimentas a tu bebé y pone en riesgo su salud y la tuya. <https://www.insp.mx/avisos/publicidad-digital-de-sucedaneos-de-leche-materna-y-alimentos-infantiles-en-mexico>
- Secretaría de Salud (SSALUD), (2023): 261. En México, lactancia materna exclusiva aumenta 19.6% entre 2012 y 2022: Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/salud/prensa/261-en-mexico-lactancia-materna-exclusiva-aumenta-19-6-entre-2012-y-2022-secretaria-de-salud>
- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), (2020): Mitos y realidades sobre la lactancia materna. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/mitos-y-realidades-sobre-la-lactancia-materna/
- Vivas, Esther. Mamá desobediente: Una mirada feminista a la maternidad. (Editorial Capital Swing: 2019).