

# 10 datos sobre la lactancia materna

Febrero de 2014



OMS/H. Anenden

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños. Combinada con la alimentación complementaria, la lactancia materna óptima previene la malnutrición y puede salvar la vida a cerca de un millón de niños.

Si se empezase a amamantar a cada niño en la primera hora tras su nacimiento, dándole solo leche materna durante los primeros seis meses de vida y siguiendo dándole el pecho hasta los dos años, cada año se salvarían unas 800 000 vidas infantiles.

A nivel mundial, menos del 40% de los lactantes menores de seis meses reciben leche materna como alimentación exclusiva. Un asesoramiento y apoyo adecuados en materia de lactancia materna es esencial para que las madres y las familias inicien y mantengan prácticas óptimas de amamantamiento.

La OMS promueve activamente la lactancia natural como la mejor forma de nutrición para los lactantes y niños pequeños. En estas cifras y datos se examinan los muchos beneficios asociados a esa práctica, y se muestra que apoyando enérgicamente a las madres es posible aumentar la lactancia materna en todo el mundo.



## OMS recomienda

La OMS recomienda la lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida. A los seis meses deben introducirse alimentos sólidos, como purés de frutas y verduras, a modo de complemento de la lactancia materna durante dos años o más. Además:

- la lactancia debe comenzar en la primera hora de vida;
- el amamantamiento debe hacerse "a demanda", siempre que el niño lo pida, de día y de noche;
- deben evitarse los biberones y chupetes.

## Beneficios para la salud del lactante

La leche materna es el alimento ideal para los recién nacidos y los lactantes, pues les aporta todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo sano. Es inocua y contiene anticuerpos que ayudan a proteger a los lactantes de enfermedades frecuentes de la infancia como la diarrea y la neumonía, que son las dos causas principales de mortalidad en la niñez en todo el mundo. La leche materna es un producto asequible que puede conseguirse fácilmente, lo que ayuda a garantizar que el lactante tenga alimento suficiente.

## Beneficios para la madre

La lactancia materna también es beneficiosa para las madres. La lactancia materna exclusiva funciona como un método natural (aunque no totalmente seguro) de control de la natalidad (98% de protección durante los primeros seis meses de vida). Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario en el futuro, ayuda a las mujeres a recuperar más rápidamente su peso anterior al embarazo y reduce las tasas de obesidad.

## Beneficios a largo plazo para los niños

Además de los beneficios inmediatos para los niños, la lactancia materna propicia una buena salud durante toda la vida. Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso u obesidad. Son también menos propensos a sufrir diabetes de tipo 2 y obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia.

## ¿Por qué no la leche artificial?

Las preparaciones para lactantes no contienen los anticuerpos que hay en la leche materna. Si no se elaboran adecuadamente, conllevan posibles riesgos asociados al uso de agua insalubre y de material no esterilizado, o a la posible presencia de bacterias en la preparación en polvo. Puede producirse un problema de malnutrición si el producto se diluye demasiado para "ahorrar". Mientras que el amamantamiento frecuente mantiene la producción de leche materna, si se usa leche artificial pero de repente se deja de tener acceso a ella, el retorno a la lactancia natural puede ser imposible como consecuencia de la disminución de la producción materna.

## La lactancia materna y el VIH

Una madre infectada por el VIH puede transmitir la infección a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia. Los antirretrovíricos (ARV) administrados a la madre o al lactante expuesto al VIH reducen el riesgo de transmisión. Globalmente, la lactancia materna y los antirretrovíricos pueden mejorar considerablemente las posibilidades del niño de sobrevivir sin verse infectado por el VIH. La OMS recomienda que las madres infectadas que den el pecho reciban antirretrovíricos y sigan las orientaciones de la OMS respecto a la alimentación del lactante.

## Reglamentación de los sucedáneos de la leche materna

En 1981 se adoptó un código internacional para regular la comercialización de sucedáneos de la leche materna. En el código se estipula que:

- las etiquetas y demás información sobre todas las leches artificiales dejen claros los beneficios de la lactancia materna y los riesgos para la salud que conllevan los sucedáneos;
- no haya actividades de promoción de los sucedáneos de la leche materna;
- no se ofrezcan muestras gratuitas de los sucedáneos a las embarazadas, a las madres ni a las familias, y
- no se distribuyan los sucedáneos de forma gratuita o subsidiada entre los trabajadores sanitarios ni en los centros sanitarios.

## El apoyo a la madre es esencial

Amamantar es algo que se aprende, y muchas mujeres tienen problemas al principio. El dolor en los pezones y el temor a no tener leche suficiente para mantener al bebé son problemas corrientes. Los centros de salud que apoyan la lactancia materna -ofreciendo a las nuevas madres asesores formados al efecto- propician tasas más altas de esta práctica. Gracias a la iniciativa OMS-UNICEF de Hospitales amigos del niño, en unos 152 países hay servicios "amigos del niño" que prestan ese apoyo y contribuyen a mejorar la atención dispensada a las madres y los recién nacidos.

## Lactancia materna y trabajo

Muchas madres que reanudan su actividad laboral abandonan la lactancia materna parcial o totalmente porque no tienen tiempo suficiente o no disponen de instalaciones adecuadas para dar el pecho o extraerse y recoger la leche. Las madres necesitan tener en su trabajo o cerca de él un lugar seguro, limpio y privado para poder seguir amamantando a sus hijos. Se puede facilitar la lactancia materna adaptando las condiciones de trabajo, por ejemplo mediante la baja por maternidad remunerada, el trabajo a tiempo parcial, las guarderías en el lugar de trabajo, las instalaciones donde amamantar o extraerse y recoger la leche, y las pausas para dar el pecho.

## El paso siguiente: la introducción progresiva de nuevos alimentos

Para cubrir las necesidades crecientes de los niños a partir de los seis meses se deben introducir alimentos sólidos en forma de puré como complemento de la leche materna. Para su elaboración se puede partir de la comida que tome la familia. La OMS destaca que:

- la lactancia materna no debe reducirse al comenzar a introducir alimentos complementarios;
- los alimentos complementarios deben administrarse con cuchara o taza, y no con biberón;
- los alimentos deben ser inocuos y estar disponibles a nivel local, y
- es necesario bastante tiempo para que los niños pequeños aprendan a comer alimentos sólidos.