ENCICLOPEDIA
sobre el Desarrollo de
la Primera Infancia

LACTANCIA MATERNA

Síntesis

¿Por qué es importante?

La lactancia materna es el método de alimentación infantil más ampliamente reconocido a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud, OMS (WHO por sus siglas en inglés) ha identificado la lactancia materna exclusiva (LME) como el régimen alimenticio óptimo para los niños. La LME se refiere al tipo de alimentación infantil sólo con leche materna – nada más, ni siquiera agua – durante los primeros seis meses de vida, seguido de amamantamiento continuo combinado con una alimentación complementaria adecuada a lo menos hasta los dos años de edad y posteriormente.[1]

La lactancia materna produce efectos positivos tanto en el niño como en la madre, los padres y el sistema de salud en su conjunto; asimismo, reduce los costos a la sociedad al criar niños saludables que alcancen un potencial pleno. En los niños, puede influir en la nutrición, crecimiento y desarrollo, y a la vez protegerlo contra infecciones, alergias y algunas enfermedades crónicas.

¿Qué sabemos?

Se ha demostrado que la leche materna produce un efecto positivo en la salud física de los niños, así como en su comportamiento temprano y en el vínculo con sus padres. Incluso mucho tiempo después del término de la lactancia, es posible detectar su influencia en el desarrollo emocional, intelectual y físico del infante.

Actualmente, los estudios en la materia han brindado un apoyo contundente a este régimen de alimentación, en relación a los beneficios nutricionales y la salud del amamantado. El principal ámbito de influencia de esta práctica alimenticia se asocia a la reducción de la tasa de enfermedad y mortalidad infantil, particularmente de los países en desarrollo. Además, la lactancia materna protege contra las infecciones gastrointestinales y respiratorias y reduce la incidencia de enfermedades crónicas de inicio en la niñez como la diabetes, enfermedades celíacas, enfermedad de Crohn y algunas patologías malignas. A la vez, es un resguardo eficaz contra las alergias, otorgando al niño una protección inmunológica continua durante la etapa de lactancia.

El amamantamiento puede afectar el comportamiento temprano de los niños, así como producir un efecto positivo en los padres, ya que implica una relación más próxima padres/hijo. En comparación con los niños alimentados con leche de fórmula, los infantes que ingieren leche natural pueden ser más despiertos, llorar menos, y estar mejor preparados para crear vínculos profundos con sus padres. Junto con ello, las madres que amamantan a sus hijos presentan menores niveles de estrés y depresión, y desarrollan un mayor apego al niño. Además, tienden a ver a sus hijos como más seguros en relación a las madres que recurren a leche de fórmula.

Se ha demostrado que este régimen alimenticio afecta a diferentes aspectos del desarrollo infantil. Específicamente, en relación al mejoramiento de la visión, lo que indicaría una influencia positiva sobre el desarrollo del sistema nervioso central. Los estudios en la materia indican que el amamantamiento también incide en el desarrollo motor: los niños alimentados con LME muestran una capacidad más temprana para gatear y desarrollan el movimiento de pinzas con mayor precisión, tras ajustar las variables confusas potenciales.

La lactancia juega un rol significativo en el desarrollo emocional y social de los niños. Las investigaciones llevadas a cabo concluyen que los infantes que han sido amamantados son más sociables, seguros socialmente y muestran mayores avances en las escalas del desarrollo. Asimismo, se ha demostrado que el haber sido amamantado en forma exclusiva al menos por cuatro meses produce efectos positivos en el desarrollo intelectual de los niños, incluso al considerar las variables demográficas maternas.

En la misma dirección, algunos efectos positivos asociados con este método de alimentación continúan presentándose durante el desarrollo infantil, e inclusive después del término de la lactancia. Por ejemplo, en la prevención de la obesidad infantil/adolescente, una condición que puede dañar la autoestima del niño y su desarrollo socio- emocional.

¿Qué podemos hacer?

La inversión en la promoción de la LME no sólo es probable que implique un mejoramiento de la salud física, sino también una optimización de los resultados psicoemocionales e intelectuales de los lactantes. Probablemente, los servicios clínicos y las políticas públicas en salud que promueven la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida produzcan importantes beneficios en el desarrollo de la primera infancia.

Sin embargo, para mejorar las prácticas de lactancia, se requiere del apoyo en todos los niveles: deberían existir marcos protectivos al interior de las políticas públicas, las leyes y los sistemas de salud, así como en las comunidades, familias y amigos.

Debiéramos desarrollar una política nacional al más alto nivel, coherente con el Código de Comercialización de la OMS (Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna), que prohíba la publicidad de sustitutos de la lactancia natural en televisión, radio, o medios impresos, así como la distribución de productos sucedáneos sin costo. De igual forma, es necesario financiar nuevas investigaciones sobre los beneficios de la leche natural en el desarrollo psicosocial infantil.

El sistema legal también tiene un rol clave que desempeñar, apoyando el Código de la OMS y a través de leyes laborales que promuevan condiciones de trabajo coherentes con los seis meses de lactancia materna exclusiva (tales como la prolongación de licencias maternales pagadas, así como habilitación de salas cuna y cuidado infantil en los lugares de trabajo).

Los centros de salud son los mejores lugares para enseñar técnicas adecuadas para un buen amamantamiento a las madres primerizas. Con el propósito de ayudar a las madres en el inicio y mantención de la lactancia, las salas de maternidad deberían adoptar los “Diez Pasos para una Lactancia Exitosa”, elaborados por la UNICEF y la OMS, como parte de la Iniciativa de Hospitales Amigos de la Niñez. Además, los servicios de capacitadores pares experimentados podrían ayudar a las madres a enfrentar los problemas señalados, durante las primeras semanas de vida del recién nacido.

Las campañas de promoción de la lactancia, tanto al interior del sistema de salud como en la comunidad en su conjunto, son muy relevantes. De ellas, las más efectivas son los programas que combinan grupos de discusión con visitas a los hogares del personal de salud, durante el período post natal.

Al más amplio nivel, las mujeres requieren del apoyo social de amigos y familiares; necesitamos avanzar a un punto donde el amamantamiento sea aceptado como una norma social y como parte de la vida.

Referencia

1. Kramer MS, Kakuma R. *The optimal duration of exclusive breastfeeding: A systematic review*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, Department of Health and Development, Department of Child and Adolescent health and Development; 2002. Disponible en:http://www.who.int/nutrition/publications/optimal_duration_of_exc_bfeeding_review_eng.pdf . Visitado el 11 de marzo de 2010.

©2017-2026 ABILIO | LACTANCIA MATERNA