



# lactantes y lactancia



## estapa lactante



- Se define como etapa del lactante aquella que se inicia a los 28 días de vida del infante y finaliza a los 2 años de edad. Se caracteriza por un acelerado ritmo del crecimiento y de las habilidades psicomotrices.
- La o el lactante es vulnerable e inmaduro/a en muchos aspectos, esto hace que sean los padres y madres quienes que satisfagan sus necesidades. Desde el equipo de pediatría se promueve la educación para la salud y prevención de la enfermedad para conseguir un correcto desarrollo del infante.
- En esta etapa, la y el lactante se alimenta exclusivamente de leche, o en su defecto lactancia artificial o mixta, durante al menos los 6 primeros meses de vida. Posteriormente, se inicia la alimentación complementaria donde se incorporan nuevos alimentos apropiados para la edad de manera progresiva y segura, pero la lactancia sigue siendo igual de importante al menos hasta el año.
- A los 2 meses de edad es el momento donde se inicia la administración de las primeras vacunas siguiendo el calendario de vacunaciones sistemáticas de la Secretaría de Salud, y así asegurar una correcta inmunización de las y los niños. También se informa a las familias la posibilidad de la administración de otras vacunas no sistemáticas a la consulta de enfermería.
- Por estos motivos, desde el equipo de pediatría de Atención Primaria se hace el seguimiento de la y el lactante a partir del programa de revisiones de la y el niño sano, realizando controles periódicos durante los primeros meses de vida y siguiendo un calendario de revisiones específica.
- La mala nutrición durante las primeras etapas del ciclo de vida puede conducir a daños extensos e irreversibles en el crecimiento físico y el desarrollo del cerebro. En cambio, la buena nutrición tiene un efecto positivo. La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a las y los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como protección contra las enfermedades.
- En 2012, la Asamblea Mundial de la Salud (WHA) aprobó el objetivo global de nutrición para aumentar la tasa de lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de edad al menos al 50% para el año 2025. La Organización Mundial de la Salud recomienda que las y los bebés sean amamantados/as exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, y después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

Se define como etapa del lactante aquella que se inicia a los 28 días de vida del infante y finaliza a los 2 años de edad. Se caracteriza por un acelerado ritmo del crecimiento y de las habilidades psicomotrices.



## alimentación del lactante

- La cifra estimada de muertes de niños/as debidas a la desnutrición es de 27 millones, lo cual representa el 45% de todas las muertes de niños y niñas. La alimentación del lactante y de la y el niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables. Los primeros dos años de la vida del infante son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante este periodo reduce la morbilidad y la mortalidad, así como el riesgo de enfermedades crónicas, y mejora el desarrollo general.
- Una lactancia materna óptima tiene tal importancia que permitiría salvar la vida de más de 820,000 menores de 5 años todos los años.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomiendan:
  - Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida.
  - Lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida.

- Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más.
- Sin embargo, muchos lactantes y niños/as no reciben una alimentación óptima. Por ejemplo, en promedio solo aproximadamente un 36% de las y los lactantes de 0 a 6 meses recibieron lactancia exclusivamente materna durante el periodo de 2007-2014.
- Las recomendaciones se han revisado para tener en cuenta también las necesidades de las y los lactantes cuyas madres están infectadas por el VIH. Los tratamientos antirretrovíricos actuales permiten que estos niños/as tengan una lactancia exclusivamente materna hasta los 6 meses y sigan recibiendo lactancia materna al menos hasta los 12 meses con un riesgo significativamente menor de transmisión del VIH.



La cifra estimada de muertes de niños/as debidas a la desnutrición es de 27 millones, lo cual representa el 45% de todas las muertes de niños y niñas.

Fuente:  
 1. [https://nutriaterra.com/blog/es/blog\\_pediatra/lactante-nino-sano](https://nutriaterra.com/blog/es/blog_pediatra/lactante-nino-sano), <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>  
 2. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>  
 3. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>  
 4. <https://clinicamayomex.com.ar/2018/01/12/consejos-para-lograr-una-lactancia-exitosa/>  
 5. Comunicado CEVECE No. 028, fecha: 09/02/2023, <https://www.gob.mx/profeco/documentos/leche-materna-hoy-salud-y-bienestar-en-el-futuro?state=published>

# lactancia materna

- La leche materna es una fuente importante de energía y nutrientes para niñas y niños de 6 a 23 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas de la y el niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses. La leche materna también es una fuente esencial de energía y nutrientes durante las enfermedades, y reduce la mortalidad de los niños malnutridos.
- Niñas, niños y adolescentes que fueron amamantados tienen menos probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad. Además, obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia y tienen mayor asistencia a la escuela. La lactancia materna se asocia a mayores ingresos en la vida adulta. La mejora del desarrollo infantil y la reducción de los costos sanitarios gracias a la lactancia materna generan beneficios económicos para las familias y también para los países.
- La mayor duración de la lactancia materna también contribuye a la salud y el bienestar de las madres. Reduce el riesgo de cáncer de ovario y de mama y ayuda a espaciar los embarazos, ya que la lactancia exclusiva de niños/as menores de 6 meses tiene un efecto hormonal que a menudo induce la amenorrea. Se trata de un método

anticonceptivo natural (aunque no exento de fallos) denominado Método de Amenorrea de la Lactancia.

- Las familias y niñas y niños en circunstancias difíciles necesitan una atención especial y apoyo práctico. Siempre que sea posible, las madres y niñas y niños deben permanecer juntos y tener el apoyo que necesitan para recibir la opción alimentaria más apropiada entre las disponibles. La lactancia materna sigue siendo la modalidad de alimentación preferida en casi todas las circunstancias difíciles, tales como:
  - Lactantes prematuros o con bajo peso al nacer.
  - Madres infectadas por el VIH.
  - Madres adolescentes.
  - Lactantes, niñas y niños pequeños malnutridos.
  - Familias que estén sufriendo las consecuencias de emergencias complejas.

La leche materna es una fuente importante de energía y nutrientes para niñas y niños de 6 a 23 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas de la y el niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses.



## consejos para la lactancia

Algunos consejos para la lactancia materna exitosa son:

- Desde el momento del nacimiento, la mamá y la o el bebé deben estar juntos para que pueda mamar durante la primera hora de vida. La primera leche, el calostro, es un concentrado de nutrientes y anticuerpos que sale en poca cantidad pero que es importante que reciba.
- Bajada de la leche: a los pocos días del nacimiento, la leche madura y reemplaza al calostro. Para aliviar los pechos duros y congestionados hay que amamantar seguido y extraer la leche masajeando los pechos con agua tibia.
- Libre demanda: no hay horarios. La o el bebé necesita brazos, caricias y pecho cada vez que lo pide.
- Un lado entero. Recomendable que la o el bebé mame del primer pecho el tiempo que desee, porque la leche más nutritiva y grasosa está al final de la toma.
- Posición y agarre. Son fundamentales para evitar grietas. El uso del chupete no es aconsejable hasta que la lactancia esté bien establecida.

- Etapas. En las distintas etapas de crecimiento, la o el bebé necesita tomar la teta con más frecuencia, lo que aumenta la producción de leche.
- Sólo pecho. La leche materna es el único alimento que necesita en los primeros seis meses. No hace falta agregar agua, té, jugo ni otros alimentos.
- Los alimentos sólidos se incorporan a los seis meses, cuando la o el bebé pueda sentarse solo y demuestre interés por la comida. No reemplazan la lactancia.
- Seguir con el pecho luego de que la o el niño cumpla el año. Es una manera de alimentarlo/a, protegerlo/a de enfermedades y de privilegiar el vínculo.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda continuar con la lactancia materna más allá de los dos años.



Desde el momento del nacimiento, la mamá y la o el bebé deben estar juntos para que pueda mamar durante la primera hora de vida.



## en México

- Según se concluye en estos artículos, las empresas tratan de ejercer influencia para que no se apliquen medidas vitales de apoyo a la lactancia materna, afectando así gravemente a la salud y los derechos de las mujeres y los infantes, según la serie de documentos.
- Durante décadas, la industria de la fórmula láctea comercial (CMF, por sus siglas en inglés) ha utilizado estrategias de marketing encubiertas, diseñadas para aprovecharse de los temores y preocupaciones de madres y padres en un momento vulnerable, para convertir la alimentación de las y los niños pequeños en un negocio multimillonario.
- En México no se cumple con el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, porque muchos médicos/as suspenden la lactancia y recetan las fórmulas; piensan que la leche ya no cubre las necesidades nutricionales de la o el niño. Los artículos informan que cerca de 650 millones de mujeres no gozan de una protección adecuada de la maternidad.
- La Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018 estimaba que de 8 millones de madres que dan leche materna a sus

hijos/as, 81.1% (6.5 millones) reportó el contacto piel a piel con su recién nacido/a.

- La duración media de la lactancia materna es de 9.8 meses a nivel nacional, con lo que se observa un incremento respecto de 2014 (cuando era de 8.8 meses). En total hay 16 estados que superaron la media nacional y en 14 la media es inferior al nacional. En México solo 28.6% de las y los niños menores de seis meses recibe lactancia materna exclusiva, en tanto que 43% de los menores de un año consume fórmula infantil, de acuerdo con datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) México y el Instituto Nacional de Salud Pública.
- Recibir leche materna, de acuerdo con la información de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018, aunque sea una vez, implica que menos el infante tuvo lactancia materna. Por entidad federativa, Oaxaca (96.2%), Guerrero (96.0%) y Estado de México (94.2), son los que reportan los porcentajes más altos de lactancia materna; en contraste, Tamaulipas (87.8%), Coahuila (88.1%) y Chihuahua (88.6%) tienen los más bajos.

En una nueva serie de tres artículos publicados en la revista The Lancet, se explica que las estrategias publicitarias empleadas por las empresas que fabrican preparaciones para lactantes son abusivas y que es necesario adoptar medidas urgentes para combatir sus inferencias políticas y la información engañosa que difunden.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

