

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/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

