

*Lactancia Materna: acciones
para proteger, promover y
apoyar la lactancia materna*



Semana Mundial De Lactancia Materna
1- 7 de Agosto 2015

AMAMANTAR y TRABAJAR
¡logremos que sea posible!



Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM)

“La leche materna es el mejor alimento para el niño o niña y no tiene sustituto.

La **SMLM** es celebrada en todo el mundo. Lo auspicia la Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA), alianza mundial de redes y organizaciones que protegen, promueven y apoyan la lactancia materna, y que tiene status consultivo con UNICEF y con el Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC). En 1979, ante la disminución de las tasas de lactancia

materna a nivel mundial, UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS), organizaron una reunión sobre la alimentación del lactante y niño pequeño. El resultado fue la recomendación de un Código Internacional para controlar las prácticas de comercialización de fórmulas infantiles y otros productos utilizados como sucedáneos de la leche materna*, es decir, como sustitutos parciales o totales de la leche materna.

El demorar o restringir la toma de leche materna y sustituirlas con otros productos antes de los seis meses, continúa siendo la práctica común que aumenta el riesgo de infecciones, alergias, enfermedades de largo plazo y muerte.

La leche materna es el único alimento que el niño/a necesita para los primeros seis meses de vida. Otro tipo de alimentos o bebidas, inclusive de agua, aumentaría el riesgo de que tenga diarrea u otra enfermedad. La leche materna es la “primera inmunización” del bebé, no existen fórmulas alternativas para su protección.

La lactancia natural es el mejor modo de proporcionar al recién nacido los nutrientes que necesita. La OMS la recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los 6 meses siguientes; a partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, complementada adecuadamente con otros alimentos inocuos.

Fuente: [UNICEF](#)

***Sucedáneos de la leche materna BEBIDAS alimenticias que se utilizan como sustitutos nutricionales de la LECHE. (término del DeCS)**

Apoyo a la lactancia materna. El profesional sanitario estará ahí para:



Antes de que nazca tu hijo

- Hablar de como tienes previsto alimentar a tu hijo
- Explicarte los beneficios de la lactancia materna para tí y para tu hijo
- Apoyarte para que lo vuelvas a intentar si no le diste el pecho a tu hijo anterior



Cuando nazca tu hijo

- Alentarte a que pongas a tu hijo en contacto piel a piel contigo desde poco despues del nacimiento
- Ayudarte a reconocer los signos de que tu hijo está listo para mamar
- Mostrarte cómo darle el pecho.
- La producción de leche se verá estimulada si duermes cerca de ti hijo y le das de mamar a demanda



Qué pueden hacer las madres

- Antes que llegue tu bebé consigue información clave sobre la lactancia materna
- Cuando tu bebé haya nacido trata de amamantarlo en su primera etapa de vida
- Asegúrate de consumir alimentos saludables, abundante agua y descansar lo suficiente

Objetivos de la SMLM 2015:

1. Unir los esfuerzos multi-dimensionales de todos los sectores para facilitar que las mujeres puedan trabajar y amamantar en todo lugar
2. Desarrollar acciones por parte de empleadores/as que sean Amigables con las Familias/ Bebés/ y Madres, y que apoyen activamente a las madres trabajadoras para que continúen amamantando
3. Informar sobre los últimos avances en la tutela y protección de los Derechos de Maternidad en todo el mundo y crear conciencia sobre la necesidad de fortalecer las legislaciones nacionales y su aplicación
4. Compartir, facilitar y fortalecer las prácticas que ayudan a la lactancia materna de las mujeres que trabajan en los sectores informales.
5. Comprometer y trabajar con grupos específicos, por ej, de Derechos de las Trabajadoras, de Mujeres, de Jóvenes y Sindicatos para proteger los derechos de lactancia materna de las mujeres en sus lugares de trabajo



[Ver calendario de la semana Mundial de la Lactancia Materna \(SMLM\)](#)

Qué es la lactancia materna

Lactancia materna es el término con el que se nombra la alimentación del recién nacido y lactante a través del seno materno. La leche materna, llamada "sangre blanca", se denomina alimentación natural, porque es la leche de la madre, que se produce en las glándulas mamarias para nutrir a su cría. Es propio de la especie humana y característica común de los mamíferos. La mayoría de los mamíferos después del nacimiento requieren ser alimentados y cuidados hasta que son capaces de valerse por sí mismos.

La leche humana es una emulsión de grasas en una solución azucarada. También se describe como una suspen-

sión coloidal de sustancias albuminoideas. Es un fluido biológico que contiene carbohidratos, lípidos, proteínas, calcio, fósforo, vitaminas y otras sustancias que la hacen el alimento ideal para el niño

Clasificación

Puede ser de dos tipos:

- Completa:

- Exclusiva: sin agregar otro tipo de líquido o sólido
- Casi exclusiva: se le brinda agua entre las tetadas, o una vez al día, un complemento alimenticio por necesidades de la madre.

-Parcial o mixta: (este tipo de lactancia se combina con otras leches o alimentos):

- Alta. Cuando el 80 % del total de tetadas son con seno materno.
- Media. Cuando se da seno materno entre el 20 y 79 % de las tetadas.
- Baja. Cuando se da seno materno en menos del 20 % de las tetadas.

Fuente: [Lemus](#) Lago, Elia Rosa; Baez Martínez, José Manuel. Lactancia materna. En. Álvarez Sintés, Roberto. Medicina General Integral. La Habana, ECIMED, 2014.

Beneficios de lactancia materna

Beneficios para el bebé

Los beneficios para los bebés tanto de la lactancia directa (directo del pecho de la madre) como de la lactancia diferida (leche materna extraída) son:

- Alimentación nutricional-mente balanceada
- Protección contra enfermedades e infecciones comunes en la infancia
- Mejor supervivencia durante el primer año de vida, incluido un menor riesgo del síndrome de muerte súbita del

lactante (SIDS por sus siglas en inglés)

- Menor probabilidad de desarrollar algunas alergias
- Menor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 1
- Beneficios físicos y emocionales de la lactancia directa del pecho de la madre debido al contacto piel con piel
- El sobrepeso y la obesidad son menos frecuentes en los niños amamantados.
- Mejor desarrollo cognitivo en niños en edad escolar

Beneficios para la madre

Las madres también se benefician del amamantamiento de muchas maneras, incluidas:

- Menos pérdida de sangre luego del parto y mejor sanación
- Mayor pérdida de peso luego del parto
- Beneficios emocionales de tener una interacción cercana con el bebé
- Menor probabilidad de desarrollar determinados problemas de salud como artritis reumatoide, enfermedades cardiovasculares



Posición de la mano en "C"

y determinados tipos de cáncer (como el cáncer de mama)

- Beneficios físicos y emocionales de la lactancia directa del pecho de la madre debido al contacto piel con piel con el bebé

Fuente: [Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver \(NICHD\)](#)

Técnica de lactancia materna

Colocación al pecho: Una buena colocación facilita: pezones sanos, succión eficaz y bebé satisfecho.

1. Sostener al bebé "tripa con tripa", de manera que no tenga que girar la cabeza para la cansar el pezón.
2. Sostener el pecho con el pulgar arriba y los dedos por debajo, muy por detrás de la areola. Esperar hasta que el bebé abra la boca de par en par. Acercar al bebé al pecho.
3. Asegurar que el bebé tome el pezón y gran parte de la areola en la boca. Este bebé mama con la boca abierta y su nariz y mentón están pegados al pecho. Su labio inferior está vuelto hacia abajo



Posiciones correctas y un buen agarre al amamantar: clave del éxito en la lactancia materna

OBSERVACIÓN DE LA TOMA

Signos de que la lactancia va bien	Signos de posible dificultad
Postura de la madre y del bebé	
<ul style="list-style-type: none"> • Madre relajada y cómoda • Bebé en estrecho contacto con su madre • Cabeza y cuerpo del bebé alineados • La barbilla del bebé toca el pecho • Cuerpo del bebé bien sujeto • El bebé se acerca al pecho con la nariz frente al pezón • Contacto visual entre la madre y el bebé 	<ul style="list-style-type: none"> • Hombros tensos, inclinados hacia el bebé • Bebé lejos del cuerpo de la madre • Cabeza y cuello del bebé girados • La barbilla del bebé no toca el pecho • Solo se sujetan la cabeza y el cuello del bebé • El bebé se acerca al pecho con el labio inferior/barbilla frente al pezón • No hay contacto visual madre-bebé
Lactante	
<ul style="list-style-type: none"> • Boca bien abierta • Labios superior e inferior evertidos • La lengua rodea el pezón y la areola* • Mejillas llenas y redondeadas al mamar • Más areola por encima del labio superior • Movimientos de succión lentos y profundos, con pausas • Puede verse u oírse tragar al bebé 	<ul style="list-style-type: none"> • Boca poco abierta • Labios apretados o invertidos • No se ve la lengua* • Mejillas hundidas al mamar • Más areola por debajo del labio inferior • Movimientos de succión superficiales y rápidos • Se oyen ruidos de chupeteo o chasquidos
Signos de transferencia eficaz de leche	
<ul style="list-style-type: none"> • Humedad alrededor de la boca del bebé • El bebé relaja progresivamente brazos y piernas • El pecho se ablanda progresivamente • Sale leche del otro pecho • La madre nota el reflejo de eyección** • El bebé suelta espontáneamente el pecho al finalizar la toma 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebé intranquilo o exigente, agarra y suelta el pecho intermitentemente • La madre siente dolor o molestias en el pecho o en el pezón • El pecho está rojo, hinchado y/o dolorido • La madre no refiere reflejo de eyección** • La madre ha de retirar al bebé del pecho

*Este signo puede no observarse durante la succión y solo verse durante la búsqueda y el agarre.

**La madre siente sed, relajación o somnolencia, contracciones uterinas (entuerzos) y aumento de los loquios durante el amamantamiento.

Fuente: Comisión Europea, Dirección Pública de Salud y Control de Riesgos. Alimentación de los lactantes y de los niños pequeños: Normas recomendadas por la Unión Europea. 2006.

Fuente: [Rev Pediatr Aten Primaria vol.14 supl.22 Madrid jun.2012](#)

Investigaciones



El entorno familiar y social de la madre como factor que promueve la lactancia materna

El apoyo instrumental y emocional, los consejos e información recibidos por parte de la familia son determinantes para la decisión de alimentar al bebé con lactancia materna.

En este contexto, uno de los determinantes para la lactancia es la ayuda práctica; es decir, que los miembros de la familia asuman tareas que, en teoría, son de la mujer, esto permite que ella se dedique más al bebé y, consecuentemente, al amamantamiento. Otro elemento relevante son las manifestaciones de afecto y cariño por parte de los familiares.

Un estudio demostró que las mujeres parecían estar más felices y más descansadas durante su embarazo o en el nacimiento de su bebé cuando recibían apoyo emocional suficiente de sus maridos o parientes cercanos.

Otro hallazgo importante es que la funcionalidad y buenas relaciones en la familia aumenta la probabilidad de una lactancia más exitosa, puesto que la madre puede estar más enfocada en la lactancia que en otros problemas que pudiera tener una familia sin estabilidad.

Al respecto, se señala que uno de los factores más importantes para la lactancia exitosa es que la madre se encuentre en una situación feliz y relajada, dado

que preocupaciones y tristeza son las formas más eficaces de disminuir o eliminar las secreciones mamarias. El entorno es determinante para el inicio, el éxito y la duración de la lactancia materna, puesto que es el referente de la madre y le puede ofrecer las herramientas para garantizar el derecho a la alimentación adecuada que tiene su hijo. Es fundamental que los programas y proyectos que apoyen, promuevan y protejan la lactancia tengan en cuenta el entorno laboral, educativo y familiar de la madre, de manera que se extienda la educación a estos niveles y se promueva una información adecuada a las personas que rodean a la madre.

Leer más: [Rev.fac.med. vol.63 no.2 Bogotá Apr-June 2015](#)

Drogas y lactancia. Un conflicto frecuente

Por necesidad de hacer un estudio, por enfermedad psiquiátrica o infecciosa, es habitual que se enfrente a las madres que amamantan con la disyuntiva de hacer el estudio o el tratamiento, o no hacerlos y mantener la lactancia.

Este conflicto no es infrecuente. Hay circunstancias en que coinciden los dos escenarios: la mujer con cierta patología que requiere estudio o tratamiento y el momento de su vida en que desea amamantar a su hijo.

Existe una excelente herramienta web, www.e-lactancia.org, mantenida por un grupo de pediatras de España, APILAM, Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna, para consultar la compatibilidad de más de 1600 productos con la lactancia. La consulta permite el acceso a la evidencia existente sobre pasaje del medicamento a la leche materna y eventos adversos en el lactante, para determinar el nivel de riesgo.

Leer más. [Arch. argent. pediatr. vol.113 no.1 Buenos Aires ene. 2015](#)

Experiencias de donación de leche humana en Andalucía-España

Se demuestra la necesidad de una mayor promoción y orientación en materia de donación de leche humana, haciendo especial hincapié en las razones que aducen las mujeres de este estudio (altruismo, beneficios de la lactancia, "Tener mucha leche", ponerse en el lugar de otras madres), así como promover el apoyo de las familias y del personal sanitario.

Para incentivar la captación de nuevas donantes de leche humana se deberían realizar acciones educativas/formativas en los servicios de atención de prenatal, maternidad, guarderías y reforzar el sistema de comunicación con otros sectores sanitarios.

Por esto, también debería invertirse en aumentar la investigación y la producción científica con el fin de mejorar y garantizar la calidad de vida de los niños cuyas madres no pueden amamantar.

Leer más. [Enferm. glob.vol.14 o.37 : 2015](#)

Suplementación con yodo durante el embarazo y la lactancia. Toma de posición del Grupo de Trabajo de Trastornos relacionados con la Deficiencia de Yodo y Disfunción Tiroidea.

La deficiencia de yodo grave y moderada durante el embarazo y la lactancia afecta a la función tiroidea de la madre y del neonato, así como al desarrollo neuropsicológico del niño.

Estudios realizados en España confirman que la mayoría de las mujeres se encuentran en yodo-deficiencia durante la gestación y la lactancia. Las mujeres embarazadas, las que amamantan a sus hijos y las que planifican su gestación deberían recibir suplementos de yodo.

Leer más. [Endocrinol Nutr. 2013](#)

Investigaciones

Medicamentos y lactancia materna

Contrariamente a una idea muy difundida, la correlación del nivel de seguridad de un medicamento entre el embarazo y la lactancia es muy mala. De hecho, un medicamento que puede usarse durante el embarazo no siempre carece de riesgos durante la lactancia materna (lamotrigina, clindamicina) y, al contrario, medicamentos de riesgo en el embarazo pueden no causar problemas durante el período de amamantamiento (ibuprofeno, warfarina, acenocumarol, ácido valproico).

En las publicaciones no hay datos disponibles sobre el paso a la leche de muchos medicamentos, pero el razonamiento puede basarse en otros elementos presentes, lo que bastante a menudo ofrece una alternativa favorable durante el amamantamiento.

Por eso es esencial, en el caso de una prescripción:

estar al corriente de que la paciente está amamantando; disponer de fuentes de información pertinentes.

Puntos esenciales

- La prescripción de un medicamento a una mujer que amamanta pone en juego la molécula, la madre y el niño. En el momento de la prescripción, por tanto, es fundamental tener en cuenta este hecho y recabar datos de los tres.
- Si un medicamento pasa a la leche, el niño amamantado por una madre tratada lo recibe exclusivamente por vía oral. Este elemento es determinante para el análisis del curso del medicamento en el organismo del niño.
- Las consecuencias posibles para el niño dependen del nivel de exposición sistémica tras la ingestión de la molécula presente en la leche.
- En lo que se refiere al amamantamiento, el estudio de «clase» no suele ser pertinente: en una clase de medicamentos, el paso a la leche puede variar mucho de una molécula a otra.
- Un medicamento compatible con el embarazo no es necesariamente compatible con la lactancia materna.

Leer más: [En: Clinicalkey. Tratado de medicina. v.18, no. 2; 2014.](#)

Consejos para la lactancia materna

En lo que se refiere a la lactancia materna, todo el mundo debería tener presente estas palabras del Dr. Tyson: «No existen mujeres que fabriquen poca leche: sólo hay lactancias con un mal comienzo». Todos los profesionales sanitarios (matronas, puericultores, obstetras, pediatras, etc.) pueden ayudar a las madres para que el inicio de su lactación sea un éxito intentando reunir del mejor modo posible las diez condiciones para el éxito de la lactancia (OMS/UNICEF).

Todas las mujeres deben poder obtener respuestas a sus preguntas y acciones frente a los distintos inconvenientes que puedan encontrar. A excepción de algunas situaciones (galactosemia, madres seropositivas para el VIH o el HTLV), la leche materna sigue siendo el patrón oro para el niño ^[61]. Apoyar los

comienzos de la LM y fomentar su continuación con la reanudación del trabajo deberían permitir su prolongación:

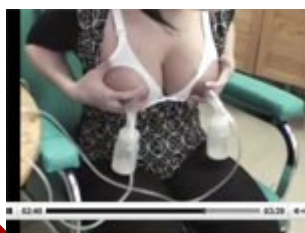
Los profesionales sanitarios pueden aspirar a lograr estos objetivos mediante su formación y su evaluación con regularidad. Este artículo es una herramienta para la armonización de las prácticas sobre el tema de la lactancia materna.

Leer más: [En: Clinicalkey. Pediatría. Vol. 50 Núm. 2; 2015](#)

Videos



[Colocación correcta del bebé para la lactancia](#)



[Utilización de un extractor de leche](#)

Sabías qué

19 de mayo fue la fecha escogida desde el año 2010 por la Organización Panamericana de la Salud para celebrar el Día Mundial de la Donante de Leche Materna, a propuesta de la Fundación Oswaldo Cruz, de Brasil y el Programa Iberoamericano de Bancos de Leche Humana.

Al respecto **Granma** entrevistó al doctor Roberto Álvarez

Fumero, especialista en pediatría, Profesor Auxiliar, Máster en atención integral al niño y Jefe del Departamento Materno Infantil del Ministerio de Salud Pública, quien respondió a nueve preguntas claves sobre la importancia de donar leche materna.

[Ver aquí](#)

Noticias

La lactancia materna podría reducir el riesgo de leucemia infantil

Según un estudio. La lactancia materna, incluso por poco tiempo, podría reducir el riesgo posterior de un bebé de leucemia infantil, sugiere un nuevo estudio.

Los investigadores encontraron que los bebés amamantados durante al menos seis meses parecen tener un riesgo un 19 por ciento más bajo de leucemia infantil, en comparación con los niños que nunca fueron amamantados o que fueron amamantados durante menos tiempo.

Para ver si había alguna conexión entre la lactancia materna y un riesgo más bajo de leucemia, los autores del estudio revisaron 18 estudios que incluyeron a más de 10,000 niños con leucemia y a más de 17,500 niños sanos. Los investigadores también realizaron un análisis separado de 15 estudios para ver si haber sido amamantado conllevaba a un beneficio en comparación con nunca haber sido amamantado.

El estudio muestra una reducción en la leucemia entre los niños amamantados durante al menos seis meses. Cuando los médicos animan a las nuevas mamás a intentar amamantar, quizá deban añadir esta información a la lista de beneficios.

Leer más: [medlineplus](#)

La lactancia materna podría ofrecer beneficios dentales

Mientras más tiempo tomen el seno los niños, menos probable es que desarrollen cualquier tipo de desalineación de los dientes más adelante, muestra un estudio reciente. Pero los chupetes pueden negar parte de ese beneficio potencial, aunque los niños tomen el seno.

"La mayoría de los bebés necesitan succionar para sentirse consolados o para una succión no nutritiva", aclaró Fisher. "Los chupetes pueden ser útiles en el periodo de recién nacido, e incluso ayudar a reducir los incidentes de SMSL en los bebés que duermen con ellos".

En lugar de eso, los padres deben simplemente limitar el uso de los chupetes, aconsejó. Además, los chupetes no son necesarios más allá de los primeros 6 a 12 meses, dijo Fisher, de forma que los padres pueden comenzar a dejar de usarlos paulatinamente tras ese periodo.

Leer más: [medlineplus](#)

Lactancia materna y caries

El efecto protector de la lactancia materna aumenta en proporción directa con su duración. A pesar de los prejuicios culturales de nuestra sociedad, la lactancia materna más allá de los 2 años sigue teniendo beneficios tanto para la madre como para el niño y muchas madres eligen esta opción natural que por otro lado era la norma biológica hasta el siglo pasado.

Algunos autores han relacionado el desarrollo de caries con la lactancia prolongada y a muchas madres se les recomienda equivocadamente destetar precozmente a sus hijos alegando este motivo. Entre otras razones, no podemos obviar que si la lactancia hubiera sido la causa de caries, se hubieran encontrado hallazgos en poblaciones prehistóricas y no ha sido así.

Por otro lado, el hecho de que la prevalencia de caries en humanos sea muy superior a la de otros mamíferos⁶ hace pensar que debe haber otros factores implicados, que no sea la leche materna.

A continuación se describe la fisiopatología de la caries y los factores de riesgo implicados, se analiza la importancia de la leche materna así como su composición rica en elementos que favorecen la remineralización y en factores de defensa.

Leer más: [Asociación Española de Pediatría](#)

Otras fuentes donde puedes consultar sobre lactancia materna

[Calendario lactancia materna 2015](#)

[Medlineplus . Lactancia](#)

[ECURED. Lactancia artificial y mixta.](#)

[Womenshealth.gov](#)

[Para la Vida](#)

[OMS. 10 datos sobre la lactancia materna](#)

Elaborado por:

Grupo Gestión de Información en Salud.
Centro Provincial Información de Ciencias Médicas, Camagüey

2015

Estamos en la web

<http://www.sld.cu/sitios/>