

Lactancia materna exclusiva: ¡el estándar de oro!

**SEGURIDAD, SATISFACCIÓN
Y SONRISAS**



La cinta de oro

La cinta de oro es un símbolo de perfección: de lo ideales que son la lactancia materna exclusiva y la lactancia materna prolongada.

Una lazada representa la madre y la otra al niño/a.

El nudo representa al padre, la familia y la sociedad que les apoyan. Uno de sus extremos es para el uso oportuno de alimentos complementarios después de los seis meses, el otro para el uso de planificación familiar con el objeto de espaciar los nacimientos entre 3 y 5 años.

La cinta de oro es una iniciativa conjunta de UNICEF y WABA. Llévela con orgullo y cuénteles a los demás sobre sus múltiples significados.

Para obtener más información, visite <www.unicef.org/programme/breastfeeding/bow.htm> y <www.waba.org.my/forum2/goldenbow.html>

WABA

unicef 

La lactancia materna exclusiva es la forma ideal (segura, satisfactoria y sostenible) de alimentar a los/as bebés en los primeros seis meses de vida. Además, la lactancia materna es importante más allá de los seis meses. La OMS y UNICEF recomiendan continuar la lactancia materna, junto con los alimentos complementarios adecuados hasta los dos años y más¹. Los/as bebés crecen y se desarrollan mejor cuando son alimentados así. Las madres por su parte logran amamantar exclusivamente y continúan haciéndolo por largo tiempo cuando saben qué tan valioso es, cuando saben cómo hacerlo y cuando reciben el apoyo necesario.



2004

Los/as expertos/as coinciden hoy en que la leche materna proporciona todo lo que un/a bebé normalmente necesita durante los primeros seis meses; no es necesario darles otros alimentos o bebidas en este período^{2,3}. *Lactancia materna exclusiva* significa que el/la bebé recibe solamente leche materna, directamente de su madre o de una nodriza, leche materna extraída y ningún otro alimento o bebida⁴.

Para muchas madres es muy sencillo lactar exclusivamente durante los primeros seis meses. No necesitan preocuparse si su bebé está recibiendo suficiente de comer o de beber, o si esto es lo correcto. Además no hay ninguno de los inconvenientes o los costos de preparar otras comidas innecesarias.

Desafortunadamente, en muchos países, la lactancia materna exclusiva es rara. Por ello, la Semana Mundial de la Lactancia Materna de este año se propone lograr que todos/as entiendan qué es la lactancia exclusiva, crean en sus beneficios y encuentren maneras de apoyar y animar a las madres a hacerlo.

La lactancia materna exclusiva... es segura

La leche materna es mucho más que un alimento. Es un tejido vivo con muchos factores inmunes que ofrecen al bebé *protección activa continua* contra las infecciones, cuando el cuerpo del/a bebé no se puede proteger todavía⁵. Durante los primeros días después del parto, una madre le proporciona a su bebé la inmunización ideal con el calostro, el cual es muy rico en anticuerpos. La cantidad de calostro es poca, pero es exactamente la que la y el bebé necesitan en este momento. Las niñas/os exclusivamente amamantadas/os son más saludables. Los/as lactantes alimentados/as artificialmente y los/as que reciben alimentación mixta se enferman más frecuentemente de diarrea, neumonía y otras infecciones⁶.

La lactancia materna exclusiva... es satisfactoria

La leche materna contiene la cantidad adecuada de energía, proteínas, vitaminas y otros nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades del/a bebé durante los primeros seis meses⁷, y también tiene toda el agua que requiere⁸. Los nutrientes son de perfecta calidad y las y los bebés los digieren más fácilmente que cualquier otra leche o alimento. Cuando son mayores, los y las bebés amamantados/as tienen menos posibilidades de ser obesos que los/as alimentados artificialmente, tienen menos alergias y puntajes más altos en las pruebas de inteligencia⁶.

La lactancia materna exclusiva... es sostenible

Una madre puede garantizar la producción continua de buena leche a partir de cualquier mezcla de comidas ingeridas, no importa que tan sencillas sean. Entonces no tiene por qué preocuparse por el costo de la fórmula u otra leche. El costo de la comida adicional que ella misma necesita para producir leche es bajo.