

LACTANCIA MATERNA: Madres saludables, bebés saludables



WABA 2002

La lactancia materna, como está ampliamente reconocido, es un medio de protección, promoción y apoyo a la salud de lactantes y niños pequeños¹. La leche materna asegura un óptimo crecimiento y desarrollo del cerebro de los bebés², de su sistema inmunológico y fisiológico en general. Es un factor vital para prevenir enfermedades comunes, especialmente la diarrea, infecciones del tracto respiratorio (incluso la neumonía), del tracto urinario y del oído. El acto de amamantar secreta hormonas de crecimiento, promueve el desarrollo oral saludable y establece una relación de confianza entre la madre y su bebé. La lactancia materna exclusiva³ durante los primeros seis meses de vida reduce el riesgo de enfermedades provocadas por el ambiente, la malnutrición, la sensibilidad a algunos alimentos y las alergias.

La lactancia materna también ofrece beneficios definitivos para las madres. Es una continuación fundamental y fisiológica del embarazo y del parto. Por lo tanto, comenzar la lactancia materna exclusiva inmediatamente después del parto reduce el riesgo de sangrados excesivos post-parto y de anemia. Una vez que la madre y su bebé aprenden a amamantar fácilmente, la lactancia puede reducir el estrés de la madre al tener hijos⁴ saludables y bien nutridos. La lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida ahorra a la madre dinero, energía y tiempo: no hay nada que comprar, preparar y limpiar. La lactancia materna exclusiva también ayuda al sistema inmunológico de la madre, retrasa un nuevo embarazo y reduce las necesidades de insulina en madres diabéticas. A largo plazo, la lactancia materna ayuda a proteger a las madres del cáncer de pecho y de ovarios y de la fragilidad ósea.

A menudo, las necesidades y deseos de las madres no se reconocen ni se apoyan. Su salud física y emocional, su nivel de educación, la ayuda que reciben de otros y su situación económica y doméstica influyen sobre las prácticas de lactancia materna y las formas de crianza de sus hijos. En particular, la experiencia vivida durante el embarazo y el parto afectan grandemente la manera en que se inicia la lactancia materna y la forma en que ésta continúa.

Este año, la Semana Mundial de Lactancia Materna busca subrayar la urgente necesidad de proteger, promover y apoyar la salud y bienestar de las madres, así como también proteger, promover y apoyar la salud y bienestar de sus bebés, a través de la lactancia materna. Las metas de la SMLM 2002 son:

- Reestablecer la lactancia materna como parte integral del ciclo reproductivo y de salud de las mujeres.
- Forjar la conciencia del derecho de las mujeres a prácticas de parto humanistas y no interventivas.
- Promover la Iniciativa Mundial de Apoyo a las Madres (GIMS) para que la lactancia materna sea una forma de fortalecer el apoyo a las madres.

Madres saludables

La salud es un derecho humano fundamental reconocido internacionalmente. Los derechos de las mujeres y de las niñas a alcanzar los mayores estándares posibles de salud, incluyen el derecho a la información médica completa y confiable; a tomar decisiones informadas y claramente consentidas con respecto al cuidado de la salud, la reproducción y la alimentación infantil; a la privacidad y confidencialidad; y a condiciones seguras de trabajo y ambientales. Estos derechos son reiterados por numerosos documentos nacionales e internacionales, comenzando con la

¹ Niño en este texto se refiere siempre a niñas y niños. Niño pequeño es el niño desde 1 hasta 3 años cumplidos.

² Bebé en este texto se refiere a bebés niñas y bebés varones.

³ Lactancia materna exclusiva significa que no se suministra al bebé ningún otro líquido o alimento y que se amamanta a demanda y sin restricciones.

⁴ Hijo en este texto se refiere tanto a niñas como a niños.