

## La importancia de la lactancia materna

La lactancia materna es la forma más saludable y natural de alimentar a un bebé. La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé, así como anticuerpos que lo protegen de enfermedades y fortalecen su sistema inmunológico. Además, la lactancia materna tiene muchos beneficios para la madre, como la reducción del riesgo de cáncer de mama y de ovario, la ayuda a perder peso y la mejora del vínculo afectivo con el bebé.



**A pesar de los muchos beneficios de la lactancia materna, en México todavía hay un bajo índice de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.**

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018, solo el

**14.4%**

de los bebés en México son alimentados exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.

Además, solo el

**28.5%**

de los bebés menores de seis meses reciben lactancia materna exclusiva o predominante.

Existen muchos factores que influyen en la decisión de una madre de amamantar a su bebé. Algunos de los factores que afectan la lactancia materna en México son:

**La falta de información y apoyo:** Muchas madres no tienen acceso a información sobre los beneficios de la lactancia materna y cómo amamantar a sus bebés de manera efectiva. Además, muchas madres no tienen acceso a apoyo para la lactancia materna, como consultoras de lactancia o grupos de apoyo.

**La falta de tiempo y flexibilidad laboral:** Muchas madres tienen que regresar al trabajo poco después del nacimiento de su bebé, lo que dificulta la lactancia materna exclusiva.

**La falta de políticas públicas que promuevan la lactancia materna:** En México, todavía no existen políticas públicas suficientes para promover la lactancia materna y apoyar a las madres lactantes.



MITOS

Y

REALIDADES

sobre la lactancia materna

La lactancia materna es fácil:

Los bebés nacen con el reflejo de buscar el pecho de su madre, sin embargo, muchas madres necesitan ayuda para colocar a su bebé y engancharlo correctamente. Por esta razón, las mamás necesitan espacio y apoyo en el hogar y en el trabajo.

Es normal que amamantar duela:

Es normal que, durante los primeros días después del nacimiento, muchas madres experimenten molestias, ya que están aprendiendo a dar de mamar. No obstante, es importante buscar un asesor de lactancia para poder ayudar a superar el problema de mal agarre y pezones adoloridos.

La madre debe lavarse los pezones antes de dar el pecho:

No es necesario lavarse los pezones antes de amamantar, ya que los pezones producen una sustancia que el bebé huele, aunado a que tiene “bacterias buenas” que ayudan a desarrollar el sistema inmune del bebé.

Hay que separar al recién nacido de la madre para que ella pueda descansar:

Los médicos, las enfermeras y las parteras a menudo fomentan la práctica del “piel con piel” o “método canguro”.

El método canguro

Consiste en tomar al bebé y ponérselo muy cerca, sin ropa de por medio, para promover que encuentre y se pegue al pecho. Se recomienda que se lleve a cabo durante la primera hora de vida para establecer la lactancia materna. En caso de que la madre no pueda poner al bebé muy cerca, entonces la pareja u otro miembro de la familia ayuda para facilitar que el bebé busque el pecho.

Muchas madres no producen suficiente leche:

Casi todas las madres producen la cantidad correcta de leche para sus bebés. La producción de leche materna depende de la frecuencia de succión, mientras más succione el bebé, más leche se producirá.



**La madre no debe amamantar si está enferma**

Esto dependerá del tipo de enfermedad, no obstante, regularmente las madres pueden seguir dando el pecho. Deben asegurarse de obtener el tratamiento adecuado (medicamentos que no interfieran con la lactancia), y descansar, comer y mantenerse hidratadas.

**La madre no puede tomar ningún medicamento si está dando el pecho:**

Es importante que el médico conozca que la madre está amamantando y leer las instrucciones de cualquier fármaco que se adquiera sin receta o dar opciones para que no se interfiera con la lactancia.

---

Es importante destacar que la lactancia materna es un derecho humano fundamental tanto para la madre como para el bebé. Por lo tanto, es importante que se promueva y apoye la lactancia materna en México para mejorar la salud y el bienestar de las madres y los bebés.

---

*Referencias bibliográficas:*

1. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018. Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado de: <https://ensanut.insp.mx/>
2. Organización Mundial de la Salud (2018). Lactancia materna. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breastfeeding>
3. Secretaría de Salud (2015). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado de: [http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/2012/NOM\\_043\\_SSA2\\_2012.pdf](http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/2012/NOM_043_SSA2_2012.pdf)