



# 2015

## Leche materna: alimento y amor



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud

ORGANIZACION REGIONAL PARA LAS  
Américas



**Leche materna: la primera medicina personalizada para el bebé**

La leche materna desempeña una función clave en la configuración y mantenimiento de la salud del recién nacido. No solo ataca los microbios nocivos, sino que alimenta a los útiles y pone en marcha el sistema inmunitario del recién nacido <sup>(1)</sup>.

# Enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Organización Panamericana de la Salud

Enero marca el inicio del año 113 de la OPS



**La lactancia materna promueve los vínculos afectivos con la madre**

Los vínculos afectivos entre la madre y el hijo mejoran cuando las madres interactúan con sus bebés mientras los amamantan.

Un período más prolongado de lactancia materna se asocia con una mayor capacidad de respuesta materna y con la seguridad generada por el vínculo <sup>(2, 3)</sup>.

# Febrero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Organización Panamericana de la Salud

4 de febrero  
Día Mundial  
contra el Cáncer



**La lactancia materna ayuda a que a los niños les gusten los alimentos saludables**

En comparación con los lactantes alimentados con fórmula infantil, los bebés amamantados aceptan más los alimentos nuevos durante el primer año de vida, ya que el régimen alimentario de la madre se refleja en la leche materna <sup>(4)</sup>. Esto quizá explique por qué un período de lactancia materna más prolongado se asocia con un régimen alimentario más saludable en los niños de 6 años de edad <sup>(5)</sup>. Un régimen alimentario adecuado reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida.

# Marzo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Organización Panamericana de la Salud

8 de marzo  
Día Internacional  
de la Mujer

13 de marzo  
Día Mundial  
del Riñón

22 de marzo  
Día Mundial  
del Agua

24 de marzo  
Día Mundial de  
la Tuberculosis



### La lactancia materna también beneficia la salud de las mamás

La lactancia materna protege contra el cáncer ovárico y de mama, la diabetes de tipo 2 y algunas enfermedades cardiovasculares. En comparación con las madres que no dan el pecho a sus hijos, las mujeres que amamantan durante 6 a 11 meses corren un riesgo 11% más bajo de padecer diabetes de tipo 2 <sup>(6)</sup>.

El riesgo de sufrir cáncer ovárico es 34% menor en las mujeres que dan de mamar a sus hijos, en comparación con las que no amamantan <sup>(7)</sup>.

# Abril

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Organización Panamericana de la Salud

7 de abril  
Día Mundial  
de la Salud

22 de abril  
Día Internacional  
de la Madre  
Tierra

25 de abril  
Día Mundial  
del  
Paludismo

25 de abril - 2 de mayo  
Semana  
de Vacunación  
en las Américas

28 de abril  
Día Mundial de la  
Seguridad y la  
Salud en el Trabajo





### Los papás tienen que desempeñar un papel en el apoyo a la lactancia materna

Las acciones y actitudes de los padres tienen un extraordinario potencial para facilitar la lactancia materna. Si un papá considera que la lactancia materna es importante para la salud y el bienestar de su bebé, esto contribuye a una experiencia con éxito para la madre y el niño <sup>(8)</sup>.

# Mayo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Organización Panamericana de la Salud

3 de mayo  
Día Mundial  
de la Libertad  
de Prensa

15 de mayo  
Día  
Internacional  
de la Familia

17 de mayo  
Día Mundial  
de la  
Hipertensión

18 – 26 de mayo  
Asamblea  
Mundial de la  
Salud de la OMS

22 de mayo  
Día Internacional  
de la Diversidad  
Biológica

31 de mayo  
Día Mundial  
sin Tabaco

¡ES CIERTO!  
SE PUEDE  
AMAMANTAR EN  
CUALQUIER PARTE!



CAPILLA  
SIXTINA



### El Papa Francisco bendice la lactancia materna

Cuando bautizaba a lactantes en la Capilla Sixtina, el Papa Francisco dijo a las madres: "Si tienen hambre, madres, aliméntenlos —sin pensarlo dos veces— porque son las personas más importantes aquí" <sup>(9)</sup>. Si se eliminan las barreras a amamantar en público, la lactancia materna nuevamente se convierte en una norma social reconocida y aceptada como la forma ideal de alimentar a un niño <sup>(10)</sup>.

4 de junio  
Día Internacional de Niños  
Víctimas de Agresión

5 de junio  
Día Mundial  
del Medio Ambiente

14 de junio  
Día Mundial  
del Donante  
de Sangre

17 de junio  
Día Mundial  
de Lucha  
contra la  
Desertificación  
y la Sequía

22 - 26 de junio  
Comité Ejecutivo  
de la OPS

26 de junio  
Día Internacional  
de la Lucha contra  
el Uso Indevido y  
el Tráfico Ilicito de  
Drogas

26 de junio  
Día Internacional  
de Apoyo a las  
Víctimas de  
Torturas

# Junio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Organización Panamericana de la Salud



### La fórmula infantil en el hospital reduce la lactancia materna

Aun cuando las mujeres se propongan amamantar exclusivamente, dar fórmula infantil a sus bebés en el hospital conduce a que se duplique el riesgo de que no amamanten plenamente a sus bebés después del primer mes, y a que casi se triplique el riesgo de que ya no den el pecho a sus bebés a los 2 meses de edad <sup>(11)</sup>.

Es preciso que más hospitales se conviertan en "amigos del niño" y eviten la administración innecesaria de suplementos de fórmula infantil y otros impedimentos para la lactancia materna óptima <sup>(12)</sup>.

# Julio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Organización Panamericana de la Salud

11 de julio  
Día Mundial  
de la  
Población

28 de julio  
Día Mundial  
contra la  
Hepatitis



### Proteger la lactancia materna de la comercialización inapropiada de sucedáneos

El Código Internacional de Comercialización de Sucédáneos de la Leche Materna proporciona directrices para prevenir la comercialización inapropiada de sucedáneos de la leche materna, incluidos preparaciones para lactantes, biberones, tetinas, leches complementarias y productos relacionados <sup>(13)</sup>. No obstante, se debe legislar y vigilar el cumplimiento del código. Cuando las empresas contravengan las disposiciones, deben ser sancionadas.

# Agosto

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Organización Panamericana de la Salud

1-7 de agosto  
Semana Mundial  
de la Lactancia  
Materna

9 de agosto  
Día Internacional  
de los Pueblos  
Indígenas del  
Mundo

12 de agosto  
Día  
Internacional  
de la Juventud



© SENDRA

### La lactancia materna es buena para el medio ambiente

La leche materna es un alimento natural y renovable que reduce el impacto ambiental de una familia. No requiere envases, papel, combustible ni transporte. Para cada millón de bebés alimentados con leche maternizada, se usan 150 millones de envases, muchos de los cuales acaban en vertederos <sup>(14)</sup>.

8 de septiembre  
Día Internacional de  
la Alfabetización

10 de septiembre  
Día Mundial para la  
Prevención  
del Suicidio

12 de septiembre  
Día del Bienestar  
en el Caribe

12 - 18 de septiembre  
Semana del Bienestar  
en las Américas

16 de septiembre  
Día Internacional de  
la Preservación de la  
Capa de Ozono

21 de septiembre  
Día Internacional  
de la Paz

28 de septiembre  
Día Mundial de  
la Rabia

29 de septiembre  
Día Mundial del Corazón

28 sept. - 2 oct.  
Consejo  
Directivo de  
la OPS

# Septiembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Organización Panamericana de la Salud



**La lactancia materna hace que los bebés sean más inteligentes y continúen su educación por más tiempo**

Los adultos que fueron amamantados de niños obtienen de 2 a 5 puntos más en los indicadores del desarrollo cognoscitivo <sup>(15)</sup>. La lactancia materna también se asocia con mayores logros educativos <sup>(16)</sup>.

# Octubre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Organización Panamericana de la Salud

1 de octubre  
Día Internacional  
de las Personas  
Mayores

3 de octubre  
Día Interame-  
ricano del Agua

8 de octubre  
Día Mundial  
de la Visión

10 de octubre  
Día Mundial de  
la Salud Mental

11 de octubre  
Día Internacional  
de la Niña

13 de octubre  
Día  
Internacional  
para la  
Reducción de  
los Desastres

15 de octubre  
Día Mundial del  
Lavado de Manos

16 de octubre  
Día Mundial  
de la Alimentación

17 de octubre  
Día  
Internacional  
para la  
Erradicación de  
la Pobreza

24 de octubre  
Día de las  
Naciones Unidas

24 de octubre  
Día Mundial  
de la Polio



### La lactancia materna ayuda a que los niños mantengan un peso saludable

Un período más prolongado de lactancia materna puede disminuir en cerca de 10% la prevalencia del sobrepeso y la obesidad y contribuye a reducir enfermedades crónicas graves asociadas con esos trastornos<sup>(15)</sup>. La promoción de la lactancia materna debe ser incluida como un componente de los programas orientados a fomentar el crecimiento temprano saludable y la prevención de la obesidad en los niños<sup>(17)</sup>.

6 de noviembre  
Día del  
Paludismo en  
las Américas

8 de noviembre  
Día Mundial de la  
Radiología

14 de noviembre  
Día Mundial de la  
Diabetes

15 de noviembre  
Día Mundial de las  
Víctimas de los  
Accidentes de  
Tránsito

16 de noviembre  
Día Internacional  
para la Tolerancia

18 de noviembre  
Día Mundial de la  
Enfermedad  
Pulmonar  
Obstructiva Crónica

20 de noviembre  
Día Universal del  
Niño

25 de noviembre  
Día Internacional  
de la Eliminación  
de la Violencia  
contra la Mujer

# Noviembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Organización Panamericana de la Salud



### La leche materna suministra una nutrición única para los bebés

La leche materna proporciona todos los nutrientes que los bebés necesitan en los 6 primeros meses de vida y hace posteriormente una contribución sustancial a sus necesidades nutricionales. Continuamente se descubren componentes nutricionales e inmunológicos únicos de la leche materna <sup>(1)</sup>. Se intenta perfeccionar las preparaciones para lactantes a fin de equipararlas a la leche materna, pero nunca se tendrá éxito.

# Diciembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Organización Panamericana de la Salud

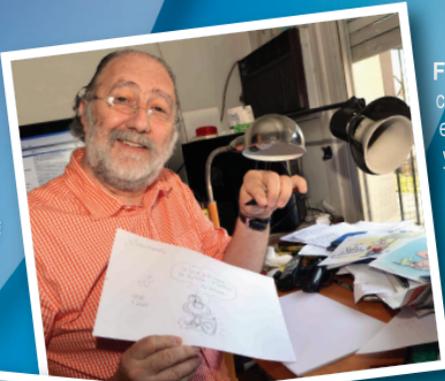
1 de diciembre  
Día Mundial  
de Lucha  
contra el Sida

2 de diciembre  
112° Aniversario  
de la OPS

3 de diciembre  
Día Internacional  
de las Personas con  
Discapacidad

3 de diciembre  
Día Panamericano  
del Médico

10 de diciembre  
Día de los  
Derechos  
Humanos



**Fernando Javier Sendra**, caricaturista argentino, es bien conocido en toda América Latina por su perspicaz y astuto personaje "Yo Matías". Sendra es autor de más de 20 libros, incluyendo 10 de la serie, "Yo Matías". En 1990, su historietita Prudencio (ahora llamado "Yo, Matías") empezó a aparecer en Clarín, el diario más popular de Argentina. Desde el 2002, Sendra gentilmente ha desarrollado imágenes para la OPS para promover la lactancia materna. La

respuesta positiva a estos materiales en las Américas y mundo ilustra el poder del humor para llegar con un mensaje de salud pública. Las imágenes de Matías están usándose actualmente para promover la campaña de lactancia materna de la OPS bajo el lema "Amamantar: Amor y Salud para Siempre". En el 2010, ante todos los ministros de Salud de las Américas, Sendra fue premiado como "Campeón de la Salud", reconocimiento que otorga la OPS por sus contribuciones a la salud pública.



La OPS fomenta la diseminación del material aquí contenido para la promoción de la lactancia materna. Para obtener una licencia para la reproducción de parte o todo este material para fines no comerciales, por favor envíe su solicitud a [publications@paho.org](mailto:publications@paho.org). El presente material está sujeto a los derechos de autor y su reproducción sin permiso podría constituir una violación a los derechos de propiedad intelectual.

## Referencias

- Gura, T., Nature's first functional food. *Science*, 15 August 2014. 345(6198): p. 747-9.
- Britton, C., et al., Support for breastfeeding mothers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2007. Issue 1.
- Thamer, A., et al., Breastfeeding and its relation to maternal sensitivity and infant attachment. *J Dev Behav Pediatr*. 2012. 33(5): p. 396-404. doi:10.1097/DBP.0b013e318257fac3.
- Maier, A.S., et al., Breastfeeding and experience with variety early in weaning increase infants' acceptance of new foods for up to two months. *Clinical Nutrition*, 2008. 27(6): p. 849-57.
- Pemine, C.G., et al., Breastfeeding duration is associated with child diet at 6 years. *Pediatrics*, 2014. 134(S50): p. [http://pediatrics.aappublications.org/content/134/Supplement\\_1/S50.full.html](http://pediatrics.aappublications.org/content/134/Supplement_1/S50.full.html).
- Jager, S., et al., Breast-feeding and maternal risk of type 2 diabetes: a prospective study and meta-analysis. *Diabetologia*, 2014. 57(7): p. 1355-65.
- Feng, L.P., H.L. Chen, and M.Y. Shen, Breastfeeding and the risk of ovarian cancer: a meta-analysis. *J Midwifery Womens Health*, 2014 Jul. 59(4):428-37. doi: 10.1111/jmwh.12085.
- Sherriff, N., V. Hall, and C. Pantion, Engaging and supporting fathers to promote breast feeding: A concept analysis *Midwifery*, June 2014. 30(6): p. 667-77 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613813002192>.
- Lutter, C.K., The Pope Blesses Breastfeeding. *Lancet Global Health Blog* <http://globalhealth.thelancet.com/2014/01/22/pope-francis-blesses-breastfeeding>, 2014.
- Pan American Health Organization, Breastfeeding: a contemporary issue in a globalized world. 2014, PAHO: Washington DC.
- Chantry, C.J., et al., In-hospital formula use increases early breastfeeding cessation among first-time mothers intending to exclusively breastfeed. *J Pediatr*, Jun 2014. 164(6): p. 1339-45.e5.
- World Health Organization, Pan American Health Organization, and UNICEF, The Baby Friendly Hospital Initiative. 2009, WHO: Geneva.
- Organización Mundial de la Salud, Código Internacional de Comercialización de Sucesanos de la Leche Materna. 1981, OMS: Geneva.
- U.S. Department of Health and Human Services, The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding. 2011, U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General: Washington, DC.
- Horta, B.L. and C.G. Victora, Long-term effects of breastfeeding: A systematic review. 2013, World Health Organization: Geneva.
- Victora, C.G., et al., Breastfeeding and school achievement in Brazilian adolescents. *Acta Paediatr Suppl*, 2005 Nov. 94(11): p. 1656-60.
- Organización Panamericana de la Salud, Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia CD53/9. Octubre 2014, Organización Panamericana de la Salud. Washington D.C.



Para más información, dirigirse a  
[www.paho.org/alimentacioninfantil](http://www.paho.org/alimentacioninfantil)  
o contactarse con [publications@paho.org](mailto:publications@paho.org)

# www.paho.org

525 23rd St, NW  
Washington DC 20037  
Tel: (202) 974-3000  
Fax: (202) 974-3663

[twitter.com/opsoms](https://twitter.com/opsoms)  
[facebook.com/PAHOWHO](https://facebook.com/PAHOWHO)  
[flickr.com/pahowho](https://flickr.com/pahowho)  
[youtube.com/pahopin](https://youtube.com/pahopin)



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas