

# ¡La leche materna: Primer alimento para campeones!



¡El logro de grandes hazañas deportivas comienza con la lactancia materna! La lactancia materna promueve la supervivencia, la salud y el desarrollo cerebral y motor de los niños. Si bien la lactancia materna brinda beneficios de por vida tanto a la madre como al niño,<sup>1</sup> los riesgos de no recibirla son mucho más pronunciados durante los primeros meses de vida. El inicio temprano de la lactancia y la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida previenen la mortalidad neonatal y de los lactantes, en gran medida porque reducen el riesgo de contraer enfermedades infecciosas. En promedio, los niños amamantados durante siete a nueve meses tienen un cociente intelectual que supera en unos seis puntos al de los niños amamantados durante menos de un mes (figura). Este sólido hallazgo ha provocado que algunas personas denominen a la leche materna como "leche inteligente". **¿Como la leche materna es tan esencial para la salud y el desarrollo del niño, puede considerarse realmente el primer alimento para campeones!**

## Recomendaciones de la OMS para la lactancia materna

- Inicio temprano de la lactancia materna, dentro de la primera hora del nacimiento.
- Lactancia materna exclusiva durante seis meses (180 días).
- Lactancia materna prolongada por dos años o más, con el agregado de alimentos complementarios de manera oportuna, adecuada, segura y administrados apropiadamente.

## Riesgos de no amamantar

La lactancia materna es beneficiosa tanto para la madre como para el niño, independientemente de su situación social o económica. Pero estos beneficios son especialmente importantes para los lactantes que ya se encuentran en situación de mayor riesgo de enfermedad o de muerte. No amamantar presenta riesgos a largo y corto plazo tanto para las madres como para los niños.

### Para el niño

- mayor riesgo de mortalidad;
- mayor riesgo de enfermedades agudas, como la diarrea, las infecciones del oído y las infecciones respiratorias;
- mayor riesgo de enfermedades crónicas, incluida la diabetes de tipo 2, y
- menor inteligencia.

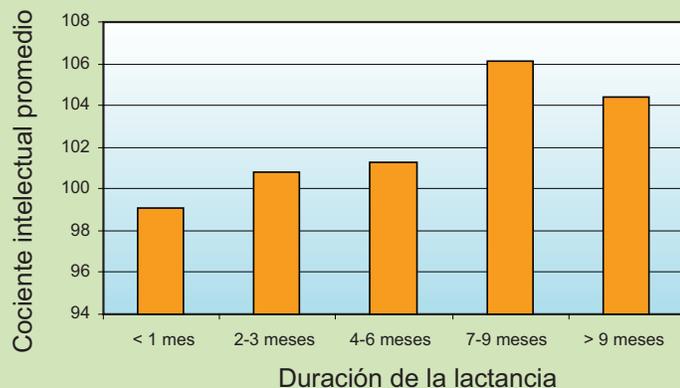
### Para la madre

- mayor riesgo de cáncer de mama y de ovario;
- mayor riesgo de diabetes de tipo 2;
- menores posibilidades de perder peso después del parto, y
- reducción de los intervalos entre nacimientos cuando se carece de métodos anticonceptivos modernos y mayor riesgo de anemia.

## Medidas eficaces

La promoción de la lactancia materna es una de las mejores "apuestas" de la salud pública. No solo cumple una función muy importante en la reducción de las enfermedades y la mortalidad infantiles, sino que también es muy susceptible a las intervenciones de salud pública. Las investigaciones han demostrado que las conductas individuales de las madres pueden modificarse con cierta facilidad y que estos cambios contribuyen colectivamente a generar tendencias nacionales favorables en patrones de lactancia materna.<sup>5</sup>

Para lograr que prácticamente todos los recién nacidos reciban leche materna, *el primer alimento para campeones*, es necesario un esfuerzo concertado de los gobiernos, los sistemas de salud, los empleadores y las empresas de alimentos infantiles.<sup>6</sup> También es preciso que adopten medidas en este sentido las organizaciones no gubernamentales y las comunidades a fin de procurar que todas las madres vivan y trabajen en un entorno en el que sea fácil poner en práctica la decisión de amamantar. A continuación se describen algunas medidas necesarias en los ámbitos más importantes.



**Figura. La leche "inteligente": Lactancia materna y desarrollo cognitivo.** Mortenson et al., *The association between duration of breast-feeding and adult intelligence*. JAMA. 2002; 287:2365-71.

## El inicio temprano - puede evitar las muertes neonatales

La leche materna, el *primer alimento para campeones*, puede prevenir las muertes neonatales pues el riesgo de fallecimiento aumenta cuanto más se retrasa el inicio de la lactancia.<sup>2-3</sup> Si se comenzara a amamantar a todos los recién nacidos antes de transcurrida la primera hora de vida se podría evitar aproximadamente la quinta parte de todas las muertes neonatales. El inicio temprano de la lactancia materna es especialmente beneficioso para los lactantes prematuros y de bajo peso al nacer.

En las Américas, existe un amplio espacio para mejorar el momento del inicio de la lactancia materna. Aunque casi todos los recién nacidos, incluidos los nacidos por cesárea, pueden comenzar a amamantarse en la primera hora de vida, en casi la mitad de los países esta práctica se emplea en menos de 50% de los casos. En muchos países la proporción de niños alimentados exclusivamente con leche materna también es baja y oscila entre solo 8% y 64%. Es urgente adoptar medidas para lograr que prácticamente todos los lactantes puedan ser puestos al pecho en la primera hora de vida y ser alimentados exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses.

## Gobiernos

- Elaborar y aplicar una estrategia integral de alimentación de los lactantes y los niños pequeños.
- Aplicar y vigilar permanentemente el cumplimiento del Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna de la OMS y sancionar las infracciones.
- Implantar leyes de protección de la maternidad para facilitar la lactancia materna y el trabajo.

## Sistemas de salud

- Reactivar la promoción, la protección y el apoyo de la lactancia materna en todas las esferas pertinentes de la atención primaria de salud.
- Reactivar la iniciativa "Hospitales Amigos del Niño" mediante un proceso sistemático de recertificación y de vigilancia que abarque tanto a los hospitales públicos como a los privados.
- Desarrollar la capacidad en el área de los conocimientos y las aptitudes relativos a la lactancia materna, que incluya el manejo de los problemas comunes de la lactancia materna y las responsabilidades de personal sanitario con arreglo al Código.
- Vigilar y evaluar la cobertura de las intervenciones más importantes de promoción de la lactancia materna y las tendencias en lactancia materna.

## Empleadores

- Cumplir con la legislación nacional sobre protección de la maternidad e informar a los empleados de sus derechos legales con arreglo a dicha legislación.
- Poner a disposición de las madres guarderías o salas de lactancia materna donde puedan, en privado, extraerse la leche y almacenarla de manera segura.

## Empresas alimentarias infantiles

- Cumplir con el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna de la OMS y las resoluciones conexas de la Asamblea Mundial de la Salud y la legislación nacional relativa al Código.

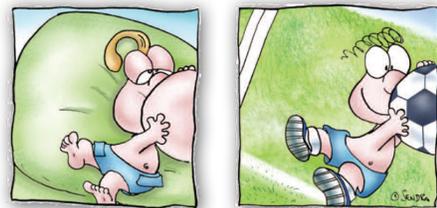
### Bancos de leche materna y alimentación de recién nacidos en situación de riesgo

¡La leche materna puede convertir en campeones incluso a los recién nacidos más pequeños y en mayor situación de riesgo! Un estudio prospectivo, aleatorizado y multicéntrico sobre la alimentación de lactantes prematuros y enterocolitis necrosante demostró que los que habían sido alimentados con leche en polvo tenían 10 veces más probabilidades de contraer la enfermedad que los lactantes alimentados con leche materna.<sup>4</sup> Los bancos de leche materna que pasteurizan leche de donantes pueden desempeñar un papel importante en la alimentación de los recién nacidos en situación de riesgo. Con el liderazgo del Gobierno del Brasil y en colaboración con la OPS, se está ampliando la Red Latinoamericana de Bancos de Leche Materna. Estos bancos proporcionan leche materna, vital para los recién nacidos en situación de riesgo, y también sirven como centros para la promoción, la protección y el apoyo de la lactancia materna, así como para la capacitación del personal sanitario.

## Dos grandes pasiones: el fútbol y la lactancia materna

*¡Celebremos la Copa Mundial del 2010  
poniendo en primer lugar  
a las madres y los bebés!*

*¡Promueva, proteja y apoye la lactancia  
materna, el primer alimento para campeones!*



El uso de este dibujo ha sido autorizado por el autor, Sr. Fernando Sendra, de Argentina.

### Referencias

1. Horta et al., Evidence on the long-term effects of breastfeeding. Systematic reviews and meta-analysis. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2007.
2. Edmond et al., Delayed breastfeeding initiation increases risk of neonatal mortality. Pediatrics. 2006;117:380-6.
3. Mullany et al., Breast-feeding patterns, time to initiation, and mortality risk among newborns in Southern Nepal. J Nutr. 2008;138:599-603.
4. Lucas and Cole. Breast milk and neonatal necrotizing enterocolitis. Lancet. 1990;336:1519-23.
5. Chaparro and Lutter. Increases in breastfeeding duration observed in Latin America and the Caribbean and the role of maternal demographic and health care characteristics. Food and Nutrition Bulletin. 2010;31(2).
6. WHO. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003.

Esta es una versión abreviada del boletín técnica "El inicio temprano de la lactancia materna: la clave para la supervivencia y más allá", que puede consultarse en [www.paho.org](http://www.paho.org). Para más información, comuníquese con el proyecto de vida sana, Área de Salud Familiar y Comunitaria, Organización Panamericana de la Salud, Washington, D.C.

