

## LACTANCIA MATERNA UNIVERSAL; UN DERECHO DE TODOS LOS NIÑOS Y MADRES, INCLUSO DE AQUELLAS QUE TRABAJAN

Dr. José Martín López Amézquita<sup>1</sup>

Presidente del Colegio de Pediatras  
del Estado de Guanajuato Capítulo Salamanca  
*Bol Col Ped Gto 2023;1(4):5-6*

La leche de mamá está VIVA!!!....Sí, está viva porque con cada toma de leche materna que se le da a un bebé, se le está vacunando, ya que hasta la gota más pequeña cuenta con muchos elementos vivos especialmente “inmunoglobulinas” que son como vacunas que hacen que un bebé se enferme menos de infecciones respiratorias, asma, enfermedades gastrointestinales, diarrea y alergias, incluso en un futuro disminuye el riesgo de cáncer de sangre que es la leucemia y cáncer de ganglios que es el linfoma. Lactar también tiene beneficios para la madre, ya que disminuye el riesgo de cáncer de mama, puesto que se ponen a trabajar las glándulas mamarias; y cáncer de ovario. Al lactar a un bebé las madres logran recuperar su peso previo al embarazo y hacen que su cuerpo recupere su equilibrio.

Otra gran ventaja de la leche humana es que tiene una rápida digestión logrando hacerlo en aproximadamente 1 h, en cambio la fórmula tarda hasta 3 h en digerirse, lo que genera la falsa impresión de que la fórmula los llena más, pero en realidad no es que los llene más, sino que al tardar más en digerirla, tardan más en pedir; esto puede ocasionar mayor riesgo de molestias intestinales

como reflujo, vómito, cólico estreñimiento ya que está hecha a base de leche de vaca. La leche materna disminuye todas estas molestias, sin embargo es normal que todos los bebés tengan un reflujo fisiológico (natural) ya que aunque nazcan de término, su intestino no madura sino hasta los 4 meses, por esta razón las madres pueden comer de todo, pero deben cuidar que su alimentación sea saludable, sin alimentos procesados o irritantes para disminuir el riesgo de cólico y reflujo. Otra medida para disminuir el riesgo de estos problemas es alimentar al bebé cuando comience con signos tempranos de hambre, es decir, cuando comience a abrir su boca, a sacar la lengua o a girar su cabeza en búsqueda de alimento, esto ayudará a que el recién nacido coma tranquilo y no trague aire. Por estas y muchas razones más, es mejor alimentar a un bebé con leche materna y no con fórmula.

La leche humana es un fluido vivo, cambiante, desarrollado a través de millones de años de evolución que se adapta en función de las necesidades de cada etapa de la vida de los lactantes, por lo que protege su salud y estimula su óptimo desarrollo físico y mental.

La lactancia materna es la piedra angular para lograr la salud integral de un niño, especialmente durante los primeros 1000 días de vida, los cuales son clave para un adecuado crecimiento y desarrollo el resto de su infancia y adolescencia.

Lactar no es una tarea fácil, y aunque es un instinto materno, si no se logra establecer una adecuada técnica y apego, ésta fracasará, por lo que es muy importante que cada madre sea asesorada durante este proceso, ya sea por su propia familia, por una asesora en lactancia y especialmente por su médico de primer contacto que puede ser, desde su ginecólogo, pediatra o médico general en su centro de salud. Dicha asesoría no solo puede ser impartida por parte del personal médico, sino también por parte del personal de enfermería, camilleros, personal del laboratorio, intendencia o cualquier persona debería poder hablar sobre lactancia materna, conocer conceptos claves, beneficios, técnicas y recomendaciones.

La lactancia materna se ha visto afectada negativamente por influencias sociales, económicas y culturales, ocasionando que cada vez menos madres lacten. Este fenómeno aún persiste en muchos lados del mundo. Esto demuestra la necesidad urgente de desarrollar estrategias e intervenciones a diferentes niveles que promuevan políticas públicas de promoción, protección y apoyo a la lactancia.

Por esta razón, el Colegio de Pediatría del Estado de Guanajuato realizó un simposium para madres y personal de la salud, abordando la lactancia materna desde lo psicológico hasta lo práctico, con el objetivo de dar a conocer aspectos de la lactancia que no siempre son tomados en cuenta, como depresión postparto y su repercusión en la lactancia, hasta como hacer un banco de leche en casa.

El objetivo es buscar estrategias para que las mamás que trabajan tengan oportunidad de lactar, tener 1 hora exclusiva para la lactancia o extraerse leche de ser posible en un lactario o un sitio adecuado y digno.

La lactancia nunca pasará de moda o será obsoleta como lo han hecho parecer, al contrario cada vez hay mas personas que trabajan por fomentar la lactancia materna, entre ellos nuestro Colegio de Pediatría que busca marcar la diferencia en nuestro estado y país.



Dr. José Martín López Amézquita  
Presidente  
Colegio de Pediatras del Estado de  
Guanajuato Capítulo Salamanca