



UNICEF/92-5217/outomiji

**Por qué es importante actuar
y compartir información
sobre**



La lactancia materna

Los lactantes alimentados con leche materna contraen menos enfermedades y están mejor nutridos que los que reciben otros alimentos con biberón. La alimentación exclusiva con leche materna de todos los bebés durante los seis primeros meses de vida permitiría evitar alrededor de un millón y medio de muertes infantiles cada año y la salud y el desarrollo de otros varios millones mejoraría considerablemente.

La alimentación con sucedáneos de la leche materna, como las preparaciones para lactantes o la leche de animales, es una amenaza para la salud del recién nacido. Esto es particularmente grave si los padres carecen de medios para comprar la cantidad suficiente de sucedáneos, que suelen ser bastante caros, o no disponen siempre de agua limpia para diluirlos.

Casi todas las madres pueden amamantar. Aquellas que no confían en su propia capacidad para amamantar a sus hijos necesitan recibir el aliento y el apoyo práctico del padre de la criatura y sus familiares, amigos y parientes. Los agentes de salud, los grupos de mujeres, los medios de comunicación y las empresas pueden ofrecer también su apoyo.

Todas las personas deben recibir información sobre los beneficios del amamantamiento y es la obligación de todos los gobiernos proporcionar esta información.



Mensajes fundamentales

Lo que todas las familias y comunidades
tienen derecho a saber sobre

La lactancia materna

1. La leche materna es *por sí sola* el mejor alimento y la mejor bebida que puede darse a un bebé menor de seis meses de edad. Este no precisará ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua, durante este período.
2. Existe la posibilidad de que las madres infectadas con el VIH/SIDA transmitan la enfermedad a sus hijos al amamantarlos. Las mujeres infectadas, o que sospechen la posibilidad de estar infectadas, deben consultar a un agente capacitado de la salud para que les someta a una prueba y les ofrezca orientación y consejo sobre cómo reducir el riesgo de infectar al recién nacido.
3. Los recién nacidos deben estar cerca de sus madres y conviene iniciar la lactancia materna una hora después del parto.
4. La producción de leche aumenta con la frecuencia del amamantamiento. Casi todas las madres pueden amamantar a sus bebés.





5. La lactancia materna contribuye a proteger a los bebés y niños pequeños contra algunas enfermedades peligrosas. También ayuda a crear un vínculo especial entre la madre y el hijo.
6. La alimentación con biberón puede causar enfermedades graves o la muerte. Si una mujer no puede amamantar a su hijo, el lactante debe recibir leche materna o un sucedáneo de la leche materna en una taza limpia.
7. A partir de los seis meses de edad, aproximadamente, el niño debe empezar a recibir una variedad de alimentos complementarios, pero la lactancia materna debe continuar hasta bien entrado el segundo año de vida y prolongarse si es posible.
8. Una mujer que trabaje fuera del hogar puede seguir amamantando a su hijo si lo hace con la mayor frecuencia posible cuando está con el lactante.
9. La lactancia ofrece a la madre una protección del 98% frente al embarazo durante los seis meses siguientes al parto, a condición de que la madre no haya empezado a menstruar de nuevo, de que el bebé mame a menudo tanto de día como durante la noche, y de que el bebé no reciba regularmente otros alimentos y bebidas, o un chupete.





Información complementaria

La lactancia materna

1. La leche materna es por sí sola el mejor alimento y la mejor bebida que puede darse a un bebé menor de seis meses de edad. Este no precisará ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua, durante este período.

La leche materna es por sí sola el mejor alimento y la mejor bebida que puede recibir un recién nacido. La leche de los animales, los preparados para lactantes, la leche en polvo, el té, las bebidas azucaradas, el agua y las papillas de cereales, son de inferior calidad.

La leche materna resulta fácil de digerir. También es el alimento que mejor promueve el crecimiento y el desarrollo y protege contra las enfermedades.

Incluso en climas secos y calurosos, la leche materna es suficiente para satisfacer las necesidades de líquidos de un lactante. No es necesario dar al bebé más agua o bebidas durante los primeros seis meses. Dar al lactante cualquier alimento o bebida distinto de la leche materna incrementa el riesgo de que pueda contraer diarrea y otras enfermedades.

Los sucedáneos de la leche materna que son adecuados desde el punto de vista nutritivo resultan onerosos. Por ejemplo, alimentar a un niño durante un año requiere 40 kilogramos (unas 80 latas) de preparación para lactantes. Los agentes de salud deben informar sobre su costo a todas las mujeres que consideren la posibilidad de utilizar sucedáneos de la leche materna.

Si el control mensual de peso indica que el crecimiento de un lactante menor de seis meses es insuficiente:

- el niño necesita ser amamantado más a menudo. Por lo menos pueden resultar necesarias 12 tomas durante un





período de 24 horas. El lactante debería mamar por lo menos durante 15 minutos.

- puede que el niño necesite ayuda para poder colocar la mayor parte del pezón en la boca
- puede que el niño esté enfermo y debería ser conducido a un agente capacitado de salud
- puede que el agua u otros líquidos estén reduciendo la ingestión de leche materna. La madre debe amamantar exclusivamente a su hijo y no darle ningún otro líquido.

Todo lactante mayor de seis meses de edad necesita otros alimentos y líquidos. El amamantamiento debe continuar hasta que el niño tenga dos o más años de edad.

2. Existe la posibilidad de que las madres infectadas con el VIH/SIDA transmitan la enfermedad a sus hijos al amamantarlos. Las mujeres infectadas, o que sospechen la posibilidad de estar infectadas, deben consultar a un agente capacitado de la salud para que les someta a una prueba y les ofrezca orientación y consejo sobre cómo reducir el riesgo de infectar al recién nacido.

Es importante que todos sepan cómo evitar la infección con el VIH. Las mujeres embarazadas y las que son madres por primera vez deben saber que si están infectadas con el VIH pueden contagiar a sus bebés durante el embarazo, al dar a luz o por medio de la leche materna.

La mejor manera de evitar el riesgo de transmitir la infección es evitar contagiarse. Es posible reducir el riesgo de la transmisión sexual del VIH si las personas no practican el sexo, si las parejas no contagiadas solamente practican el sexo entre ellos o si las personas practican un sexo más seguro: sexo sin penetración o utilizando un condón.

Las mujeres embarazadas o las madres primerizas que están infectadas o sospechan que lo están, deben consultar con un agente capacitado de la salud para someterse a una prueba y recibir orientación.



3. Los recién nacidos deben estar cerca de sus madres y conviene iniciar la lactancia materna una hora después del parto.

El recién nacido tiene que permanecer en estrecho contacto con la madre el mayor tiempo posible. Las madres y sus hijos recién nacidos deben ocupar la misma habitación o la misma cama. El lactante debe poder mamar con la frecuencia que desee.

Iniciar la lactancia materna inmediatamente después del parto estimula la producción de leche de la madre. También contribuye a que el útero de la madre se contraiga, un factor que reduce el peligro de una hemorragia abundante o de una infección.

El calostro, la espesa leche amarillenta que se produce durante los primeros días después del parto, es el mejor alimento para los recién nacidos. Es nutritiva y contribuye a protegerles contra las infecciones. En algunos países se aconseja a las madres que no den este calostro a sus hijos, *pero es un consejo equivocado*.

El recién nacido no necesita ingerir ningún alimento ni líquido mientras espera que aumente la reserva de leche de la madre.

Si la madre da a luz en un centro de maternidad, tiene derecho a esperar que el recién nacido permanezca en el mismo cuarto durante las 24 horas del día y que su bebé no reciba ni preparación para lactantes ni agua si le está amamantando.

4. La producción de leche aumenta con la frecuencia del amamantamiento. Casi todas las madres pueden amamantar a sus bebés.

Muchas madres necesitan ayuda para iniciar la lactancia materna. Otra mujer que haya amamantado con éxito o un familiar, un amigo o un miembro de un grupo femenino de apoyo al amamantamiento, puede ayudar a la madre a superar sus dudas y evitar las dificultades.

La forma en que la madre sostiene a su hijo y la manera en que el lactante succiona el pezón son muy importantes. Sostener al lactante en una buena posición facilita la forma en que éste toma el pecho con la boca y succiona de una forma adecuada.



Las siguientes indicaciones permiten apreciar la posición correcta del lactante:

- el cuerpo del bebé se mantiene vuelto hacia la madre
- el bebé está cerca de la madre
- el bebé está tranquilo y contento.

Una posición incorrecta puede causar problemas, como por ejemplo:

- dolor o grietas en los pezones
- insuficiente producción de leche
- rechazo de la alimentación.

Indicaciones de que el lactante está alimentándose bien:

- la boca del lactante está completamente abierta
- la barbilla del bebé toca el pecho de la madre
- es posible ver más piel oscura alrededor del pezón de la madre por encima de la boca del lactante que por debajo
- el bebé succiona largamente y con fuerza
- la madre no siente dolor en los pezones.

Casi todas las madres producen leche suficiente si:

- amamantan de forma exclusiva
- el lactante toma el pecho bien en una posición adecuada
- el lactante mama con tanta frecuencia y durante tanto tiempo como lo desee, incluso durante la noche.

El recién nacido debe ser amamantado cada vez que lo desee desde el mismo momento del parto. Si un bebé duerme más de tres horas después de haber sido amamantado, es preciso despertarlo suavemente y ofrecerle el pecho.



Cuando un lactante llora no es señal de que necesite recibir otros alimentos o líquidos. Habitualmente, el llanto indica que el bebé necesita recibir mayores cuidados y de que le tengan en brazos más a menudo. Algunos bebés necesitan succionar el pezón simplemente para consolarse. Si el lactante tiene hambre, una succión más intensa producirá más leche.

Las madres que temen no tener suficiente leche a menudo dan a sus hijos otros alimentos o líquidos durante los primeros meses de vida. Pero el resultado es que el lactante toma el pecho con menos frecuencia, con lo cual se reduce la producción de leche materna. La madre producirá más leche si no da al niño otros alimentos o líquidos y le amamanta a menudo.

No se deben dar chupetes, muñecos o biberones a los niños que son amamantados, pues la acción de succionar un biberón es muy distinta de la que exige la lactancia materna. Utilizar chupetes o biberones puede disminuir la producción de leche de la madre e inducir al lactante a abandonar por completo la lactancia materna.

Es preciso tranquilizar a las madres y asegurarles que pueden alimentar a sus hijos pequeños exclusivamente con su propia leche. Para ello necesitan recibir estímulo y ayuda práctica del padre del niño, de sus familias, de sus vecinos, de sus amigos, de los agentes de salud, de sus empresas y de las organizaciones de mujeres.

El momento de amamantar al bebé puede ser una oportunidad para que la madre se tome un descanso. Los maridos y otras personas de la familia pueden facilitararlo animando a la madre a acostarse, en un lugar tranquilo y silencioso, mientras amamanta a su hijo. También pueden asegurar que la madre disponga de suficientes alimentos y ayudarla en las tareas del hogar.



5. La lactancia materna contribuye a proteger a los bebés y niños pequeños contra algunas enfermedades peligrosas. También ayuda a crear un vínculo especial entre la madre y el hijo.

La leche materna proporciona al recién nacido su primera “inmunización”. Contribuye a proteger al bebé contra la diarrea, las infecciones del oído y el pecho y otras enfermedades. La máxima protección se consigue cuando se alimenta al bebé exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida y se le sigue amamantando hasta bien entrado el segundo año. Ningún otro líquido ni alimento proporciona esta protección.

Los niños alimentados con leche materna reciben por lo general más atención y estímulos que los que se alimentan por sí mismos con biberones. La atención ayuda a los lactantes a crecer y desarrollarse y contribuye a que se sientan más seguros.

6. La alimentación con biberón puede causar enfermedades graves o la muerte. Si una mujer no puede amamantar a su hijo, el lactante debe recibir leche materna o un sucedáneo de la leche materna en una taza limpia.

Los biberones y las tetinas sucias pueden provocar enfermedades como la diarrea o infecciones del oído. La diarrea puede ser fatal para los niños de corta edad. Hay menos probabilidades de que se produzcan enfermedades si los biberones y las tetinas se esterilizan con agua hirviendo antes de cada comida, pero un lactante alimentado con biberón sigue teniendo más posibilidades de contraer diarrea u otras enfermedades comunes que un lactante alimentado con leche materna.

El mejor alimento para un recién nacido que, por cualquier motivo, no pueda ser amamantado, es la leche extraída del pecho de su madre o de otra madre saludable. Es preciso darle esta leche en una taza abierta y muy limpia. Incluso los niños recién nacidos pueden ser alimentados con una taza abierta, que resulta más fácil de limpiar.

El mejor alimento para cualquier recién nacido que no pueda recibir la leche de su madre es la leche de otra madre que se encuentre saludable.

En caso de que no haya ninguna posibilidad de obtener leche materna, es preciso alimentar al bebé con un sucedáneo adecuado en una taza. Los lactantes que reciben sucedáneos de



la leche materna corren un mayor riesgo de mortalidad o de contraer una enfermedad que los niños amamantados.

Alimentar al lactante con sucedáneos de la leche materna puede ser la causa de un crecimiento deficiente o de enfermedades si se diluyen en una cantidad excesiva de agua o si el agua no está limpia. Es importante hervir el agua y luego dejarla enfriar y seguir las instrucciones para mezclar los sucedáneos de la leche materna.

La leche animal o los preparados de leche para lactantes se dañan después de permanecer a temperatura ambiente durante algunas horas. La leche materna puede conservarse a temperatura ambiente ocho horas como máximo sin que pierda calidad. Guárdela en un recipiente limpio y tapado.

7. A partir de los seis meses de edad, aproximadamente, el niño debe empezar a recibir una variedad de alimentos complementarios, pero la lactancia materna debe continuar hasta bien entrado el segundo año de vida y prolongarse si es posible.

Aunque los niños necesitan recibir otros alimentos adicionales después de los seis primeros meses de vida, la leche materna sigue constituyendo una importante fuente de energía, de proteínas y de otros nutrientes, como la vitamina A y el hierro. La leche materna contribuye a proteger al niño contra las enfermedades durante todo el tiempo que el niño sea amamantado. Desde los seis meses hasta el primer año de edad, el niño debe recibir leche materna antes que cualquier otro alimento, para asegurar que ingiere una cantidad suficiente de leche materna todos los días. El régimen alimentario del lactante debe incorporar legumbres hervidas, peladas y hechas puré, algo de aceite, así como pescados, huevos, pollo, carnes o productos lácteos que contienen vitaminas y minerales. Durante el segundo año, debe ofrecerse el pecho después de las comidas y en otras ocasiones. La madre puede seguir amamantando a su hijo durante todo el tiempo que ella y el niño lo deseen.

Las orientaciones generales para la alimentación complementaria son:

Desde los 6 hasta los 12 meses: amamantar con frecuencia y dar otros alimentos tres veces al día.



Desde los 12 hasta los 24 meses: amamantar con frecuencia y darle cinco veces al día de los alimentos que consume el resto de la familia.

Desde los 24 en adelante: continuar el amamantamiento si tanto la madre como el hijo lo desean y alimentarle con las comidas que toma la familia cinco veces al día.

Los niños pequeños enferman con frecuencia cuando empiezan a gatear, a caminar y a jugar, y a beber y comer líquidos y alimentos que no son leche materna. Un niño enfermo necesita tomar mucha leche materna, ya que le proporciona un alimento nutritivo y fácilmente digerible en un momento en que ha perdido el apetito por otros alimentos.

Dar de mamar al niño también puede ser una manera de consolarle cuando está irritado.

8. Una mujer que trabaja fuera del hogar puede seguir amamantando a su hijo si lo hace con la mayor frecuencia posible cuando está con el lactante.

Si una madre no puede estar con su hijo durante su horario de trabajo, debe amamantarlo con frecuencia durante el tiempo en que se encuentren juntos. Un amamantamiento frecuente garantiza la producción de leche materna.

Si una mujer no puede amamantar a su hijo en el lugar de trabajo, debe extraer la leche dos o tres veces durante la jornada laboral y guardarla en un recipiente limpio. Es posible guardar la leche materna a una temperatura ambiente por un máximo de ocho horas sin que se estropee. Otra persona puede dar al niño la leche extraída por medio de una taza limpia.

La madre nunca debe alimentarlo con sucedáneos de la leche materna.

Las familias y las comunidades pueden exhortar a las empresas a que ofrezcan a sus trabajadoras licencia de maternidad, guarderías y el tiempo y el lugar necesarios para que amanten a sus hijos o extraigan la leche.



9. La lactancia ofrece a la madre una protección del 98% frente al embarazo durante los seis meses siguientes al parto, a condición de que la madre no haya empezado a menstruar de nuevo, de que el bebé mame a menudo tanto de día como durante la noche, y de que el bebé no reciba regularmente otros alimentos y bebidas, o un chupete.

Cuanto más a menudo amamanta la madre a su hijo, más se retrasa la reanudación de la menstruación. Si una mujer amamanta menos de ocho veces en 24 horas o alimenta al niño con otros alimentos o líquidos o le ofrece un chupete, puede que el lactante se alimente con menos frecuencia del pecho materno y que la menstruación de su madre se reanude antes.

Puede ocurrir que la madre vuelva a quedar embarazada antes de reanudarse la menstruación. Es más probable que esto ocurra cuando ya han transcurrido seis meses o más desde el nacimiento del bebé.

La mujer que desee evitar un nuevo embarazo debe emplear otro método de planificación familiar si se da *alguna* de las siguientes circunstancias:

- su menstruación se ha reanudado
- el bebé ha empezado a tomar otros alimentos y bebidas o usa un chupete
- el bebé ya ha cumplido seis meses.

Resulta mejor para la salud de la madre y del niño si evita volver a quedar embarazada de nuevo hasta que el hijo de menor edad cumpla dos años. Un agente sanitario o una partera cualificada deben ofrecer a los progenitores información en materia de planificación familiar.

La mayoría de los métodos utilizados para evitar el embarazo no afectan la calidad de la leche materna. Sin embargo, algunas píldoras anticonceptivas contienen estrógenos, que pueden reducir la secreción de leche. Un agente capacitado de la salud puede ofrecer orientación sobre los mejores tipos de anticonceptivos para una madre que amamanta a su hijo.

