

BOLETÍN

La leche materna en el Desarrollo Social

Año 1, Número 7. Del 1 al 7 de agosto 2025: Semana Mundial de la lactancia materna

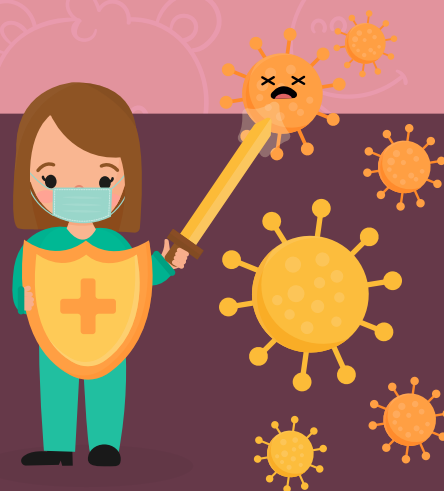


Amamantar representa el acto de amor más bello que puede haber entre una **madre y un hijo. Simboliza un lazo único e inquebrantable entre ambos seres.** Es la unión perfecta entre armonía, paz, amor y salud. Además de ser un bello momento, amamantar a un hijo trae consigo múltiples beneficios: para el recién nacido, para la madre, la familia y la sociedad en general.

La leche materna contiene nutrientes esenciales como lípidos, proteínas, hidratos de carbono y vitaminas en el neonato traen consigo innumerables beneficios, los protegen de daños oxidativos y enfermedades hemorrágicas, problemas asociados a la inmadurez del tracto digestivo.

Asimismo, ayuda a prevenir infecciones causadas por bacterias, virus, parásitos y otros patógenos. Además de sus ventajas fisiológicas, la lactancia materna favorece el equilibrio emocional del bebé y contribuye a la formación de una personalidad más sólida y estable.

En este sentido, la leche materna desempeña un papel fundamental en el desarrollo, crecimiento y madurez del sistema inmunológico y emocional del recién nacido (Rodríguez et. al, 2020; Calvo, 2009).



Según la ciencia, existe una gran variedad en la composición de la leche materna que responde a cada madre según su genética, dieta, tiempo de gestación, estado de salud, etapa de la lactancia, porosidad de la membrana basal y el desarrollo de la glándula mamaria de cada mujer (Rodríguez et. al, 2020).

Esta diversidad es lógica considerando las características individuales de cada madre; lo verdaderamente extraordinario del tema es que **la leche materna tiende a modificarse de acuerdo con las necesidades de cada bebé**, es decir, las propiedades de la leche materna cambian de acuerdo con el crecimiento y etapa del niño(a):

- 1) **pre-término** (antes del nacimiento),
- 2) **calostro** (3-4 días de nacimiento),
- 3) **leche en transición** (4 a 15 días de nacido)
- 4) **leche madura** (después de 15 días del parto)

(Rodríguez et. al, 2020).

Este fenómeno confirma que la leche materna no es una sustancia estática, sino un fluido biológicamente activo que evoluciona en función de los requerimientos nutricionales e inmunológicos del bebé.

Por los beneficios que representa la leche materna en los recién nacidos, la **Organización Mundial de la Salud** hizo la recomendación que durante los primeros seis meses la lactancia materna sea la principal fuente de alimentación, la intención es ayudar a la maduración y al desarrollo de los órganos vitales así como de reforzar el sistema inmunológico que le permita combatir futuros cuadros clínicos adversos como:

Diarrea, neumonía, bronquiolitis, dermatitis atópica, diabetes tipo 1 o 2, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, enterocolitis necrotizante, gastroenteritis, infección del tracto respiratorio superior, leucemia, obesidad y otitis media, entre otras (Rodríguez et. al, 2020; Calvo, 2009).



Los beneficios a la madre por amamantar son diversos:

- 1) Físicos** (ayuda a que el útero se contraiga después del parto, trae una recuperación más rápida después del alumbramiento).
- 2) Emocionales** (el vínculo que se genera entre madre e hijo es único, reduce el estrés, depresión y ansiedad materna).
- 3) Prevención de futuros padecimientos** (reduce el riesgo de cáncer de ovarios y de mama, hipertensión y enfermedades cardiovasculares).

A pesar de sus múltiples beneficios, la lactancia materna no siempre resulta un proceso sencillo; si bien toda madre es capaz físicamente para amamantar a su bebé, la realidad es que al principio se trata de un evento muy doloroso que requiere de un gran esfuerzo, asesoramiento y mucha mucha paciencia y práctica. De ahí que el entorno de la madre debe ser de apoyo incondicional para lograr una buena lactancia.

Paralelamente, la lactancia materna representa beneficios a la familia que residen principalmente en el ahorro que representa para la economía del hogar eliminar de sus gastos las fórmulas lácteas. En este sentido, la leche materna es beneficiosa tanto para la mujer como para el bebé, así como para las familias, comunidades y gobiernos, y también contribuye al cuidado del medio ambiente (Gutiérrez, Zamora y Mesa, 2023).

El beneficio social de la lactancia materna para la sociedad se encuentra en la atención a la etapa de mayor vulnerabilidad de una persona: la infancia. La adecuada nutrición de un niño o niña es fundamental para su desarrollo biológico, físico, social y emocional.



Datos de Rodríguez et. al (2020) muestran que en los países donde ocurre el 90% de la mortalidad infantil, la lactancia materna de seis meses es la intervención más eficaz para reducir la mortandad de neonatos, lo que equivale a la prevención de 13% de la mortalidad infantil mundial por año. Así mismo, la **Organización Mundial de la Salud (2017)** afirma que si todos los recién nacidos fueran amamantados, cada año se salvarían cerca de 820 mil vidas de infantes.

No obstante, si los beneficios de la lactancia materna son múltiples porque los datos que se reportan para América Latina y el Caribe muestran que solo entre 35% y 60% de los bebés son amamantados hasta los seis meses. Esta situación plantea un cuestionamiento relevante: *¿Qué influye para que algunos recién nacidos no reciban la leche materna?*



La literatura muestra que el nivel socioeconómico, la estructura familiar, los ingresos, escolaridad y la condición laboral de la madre, así como la presión social son algunos de los aspectos que influyen en la lactancia materna. Si bien, todos los factores son relevantes destaca la incorporación de la mujer al mercado de trabajo como determinante para impedir seguir amamantando al bebé (Calvo, 2009) aun así se han buscado soluciones para continuar con la lactancia materna: cómo la reducción de una hora a la jornada laboral, la construcción de lactarios en empresas y en menor medida la conciliación entre la maternidad y el trabajo.

Bajo este panorama las investigadoras Gutiérrez, Zamora y Mesa (2023) afirman la **“la necesidad de una intervención multinivel e intersectorial de comunicación y sensibilización sobre la lactancia materna, con un enfoque en los derechos de las mujeres lactantes, la no discriminación hacia las mujeres gestantes y lactantes, y el derecho a una nutrición óptima para los niños”** (pág. 2).

En este sentido, la lactancia materna debe entenderse, sin idealizaciones, como un derecho humano y reproductivo protegido y promovido por múltiples organizaciones, tanto nacionales como internacionales, que debe ser ejercido por las mujeres de una manera informada (*Gutiérrez, Zamora y Mesa, 2023*).

Por lo tanto, resulta indispensable continuar y/o establecer políticas que reconozcan el valor de la mujer de su trabajo productivo como reproductivo, de modo que la lactancia materna se considere un proceso social y biológico en el que cada mujer ejerza plenamente su derecho a la libre determinación, y pueda tomar decisiones autónomas sobre la forma de alimentar a sus bebés (*Gutiérrez, Zamora y Mesa, 2023*).

En suma, la lactancia materna en el desarrollo social representa más que un acto de amor, bondad y cariño; es un hecho vital para la sobrevivencia del recién nacido; en este sentido, amamantar es un acontecimiento necesario para reducir su probabilidad de muerte; no se trata de romantizar la lactancia materna, porque a veces es un evento doloroso, sino de hacer conciencia de los múltiples beneficios que puede traer amamantar a tu bebé por seis meses.

Responsable:

Dra. Yuliana Gabriela Román Sánchez
Profesora de Tiempo Completo
Ciades-UAEMéx

Diseño. Fernanda Díaz Esparza

ygromans@uaemex.mx

Contacto observatoriociades@uaemex.mx

Referencias

Calvo, Cindy (2009). Factores socioeconómicos, culturales y asociados al sistema de salud que influyen en el amamantamiento, *Rev. Enfermería Actual en Costa Rica* [en línea]. Octubre 2008-marzo 2009. Núm. 15.

Gutiérrez, M. A., Zamora, L. F. y Mesa M. L. (2023). Amamantar: una decisión de la mujer, *Rev. Salud Pública*. 25(1). DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.V25n1.104821>

OMS. (2017). 10 datos sobre la lactancia materna. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>

Rodríguez Avilés, D. A., Barrera Rivera, M. K., Tibanquiza Arreaga, L. del P., & Montenegro Villavicencio, A. F. (2020). Beneficios inmunológicos de la leche materna. *RECIAMUC*, 4(1), 93-104. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/4.\(1\).enero.2020.93-104](https://doi.org/10.26820/reciamuc/4.(1).enero.2020.93-104)

**¡Gracias a todas las
mamás que nos criaron
con leche materna y a
las futuras madres que
lo harán!**

Así, nuestro país tendrá más
niñas y niños sanos y fuertes.

