

Módulo I

**CURSO: INDUCCIÓN POLÍTICA
BÁSICA DE LACTANCIA MATERNA**

FUNDAMENTOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Matrona Claudia Gómez M.



Índice

ÍNDICE	2
1.- BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA EL BINOMIA MADRE-HIJO	3
1.1. Beneficios para el lactante	3
1.2. Beneficios para la Madre	4
1.3. Impacto en el sistema de salud y sociedad.....	4
2. RECOMENDACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA	5
3. FACTORES PROTECTORES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA	8
4. BARRERAS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA	8
BIBLIOGRAFIA	10

1.- BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BINOMIO MADRE-HIJO

La lactancia materna es la forma natural de alimentación y contribuye con mayor efectividad al desarrollo físico, emocional, intelectual y psicosocial del niño/a, proporcionándole nutrientes en calidad y cantidad adecuados para el crecimiento y desarrollo de sus órganos, especialmente el sistema nervioso, según las necesidades específicas de cada niño o niña.

Ofrece múltiples beneficios biopsicosociales y la prolongación de este proceso es una medida eficiente, económicamente viable y de gran beneficio humano para la madre, su hijo o hija y el padre, enriqueciendo la vida familiar y la sociedad, de allí la existencia de leyes que protegen la lactancia en varios países del mundo.

La evidencia científica actual señala a la leche materna como el alimento óptimo. Es por eso que, en conjunto con otros/as profesionales, hemos elaborado el Manual de Lactancia Materna, una completa guía para profesionales de la salud útil también para madres, padres y familias que enfrentan esta importante etapa del desarrollo.

La lactancia materna es una de las intervenciones más efectivas y costo-efectivas para garantizar la salud y el bienestar del binomio madre-hijo desde el nacimiento.

Recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y múltiples sociedades científicas, la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y continuada hasta los dos años o más con alimentación complementaria, ha demostrado tener un impacto significativo en la reducción de la morbilidad y mortalidad infantil, así como en la salud física y emocional de la madre.

1.1. BENEFICIOS PARA EL LACTANTE

La leche materna es el alimento ideal para el recién nacido. Contiene una combinación única y cambiante de nutrientes, anticuerpos, enzimas y hormonas que favorecen el crecimiento y desarrollo del lactante. Entre los principales beneficios destacan:

- Aporte nutricional completo: cubre todas las necesidades nutricionales del lactante durante los primeros 6 meses de vida.
- Protección inmunológica: contiene inmunoglobulinas, lactoferrina y células inmunitarias que protegen contra infecciones respiratorias, gastrointestinales y urinarias.
- Reducción de enfermedades: disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante (SMSL), otitis media, gastroenteritis, infecciones respiratorias y alergias.

- Desarrollo neurocognitivo: diversos estudios asocian la lactancia materna con un mayor coeficiente intelectual y mejor desempeño escolar.
- Regulación emocional y vínculo afectivo: el contacto piel a piel, el calor materno y la succión promueven el apego seguro y el desarrollo emocional saludable.
- Prevención de enfermedades crónicas: reduce el riesgo de obesidad infantil, diabetes tipo 1 y tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares en la adultez.

1.2. BENEFICIOS PARA LA MADRE

La lactancia materna no solo beneficia al bebé. También aporta múltiples ventajas para la salud física y emocional de la madre:

- Recuperación postparto: favorece la contracción del útero y reduce el riesgo de hemorragia postparto gracias a la liberación de oxitocina.
- Regulación del peso: ayuda a la madre a recuperar el peso previo al embarazo mediante el gasto energético asociado a la producción de leche.
- Protección contra enfermedades: disminuye la incidencia de cáncer de mama y ovario, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.
- Bienestar emocional: la liberación de hormonas como la prolactina y la oxitocina promueven estados de calma y bienestar, reduciendo el riesgo de depresión postparto.
- Empoderamiento: muchas mujeres reportan una mayor autoconfianza y satisfacción al poder alimentar a sus hijos con su propio cuerpo.

1.3. IMPACTO EN EL SISTEMA DE SALUD Y LA SOCIEDAD

Desde una perspectiva de salud pública, la lactancia materna representa una intervención con efectos positivos a nivel individual, familiar y social. Su promoción activa permite disminuir las inequidades en salud y generar beneficios económicos y ambientales:

- Reducción de costos sanitarios: al disminuir la incidencia de enfermedades prevenibles, se reduce la necesidad de hospitalizaciones, uso de antibióticos y consultas médicas.
- Promoción de equidad: garantiza un inicio saludable en la vida, independientemente del nivel socioeconómico.
- Sostenibilidad ambiental: no genera residuos, requiere menos recursos naturales y no contribuye a la huella de carbono.
- Apoyo a la economía familiar: reduce los gastos en fórmulas infantiles y en atención médica.

- Contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): la lactancia materna apoya directamente metas relacionadas con la salud, la nutrición, la igualdad de género y la sostenibilidad.

El compromiso de los equipos de salud con la protección, promoción y apoyo a la lactancia materna es fundamental. Cada contacto con una madre y su bebé representa una oportunidad para fortalecer esta práctica que salva vidas, mejora la calidad de vida y favorece el desarrollo humano integral. La lactancia materna no es solo una elección individual, sino una responsabilidad colectiva que requiere entornos clínicos que la respalden con información actualizada, respeto por la autonomía de las madres y acompañamiento empático por parte del personal de salud.

2. RECOMENDACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Para una lactancia materna exitosa, tanto a nivel nacional como internacional, se recomienda iniciar la lactancia inmediatamente después del parto, preferiblemente dentro de la primera hora. Es fundamental mantener al bebé en contacto piel con piel con la madre durante la estancia en la maternidad y alimentar al bebé a demanda. Además, se aconseja evitar ofrecerle al bebé biberones o chupetes hasta que la lactancia esté bien establecida, generalmente después del primer mes.

En Chile hay diversos programas, instituciones y legislaciones que apoyan la lactancia materna, como son:

- **Chile Crece Contigo:**

Recomienda iniciar la lactancia materna inmediatamente después del parto y mantener al bebé junto a la madre durante la estadía en la maternidad. También enfatiza la importancia de la lactancia a demanda y la necesidad de aumentar el consumo de agua por parte de la madre, así como una dieta rica en lácteos, frutas y verduras.

- **Ley 21.155:**

La Ley 21.155 en Chile establece medidas de protección a la lactancia materna y su ejercicio. Esta ley, promulgada en abril de 2019, busca reconocer, promover y proteger el derecho de las madres a amamantar a sus hijos libremente, así como el derecho de los niños a recibir leche humana.

Algunos puntos clave de la ley son:

- Reconocimiento de derechos: La ley consagra el derecho de la niñez a acceder a la leche humana y el derecho de las madres a amamantar libremente.
- Protección contra la discriminación: Se sanciona cualquier discriminación arbitraria que impida, perturbe o amenace el ejercicio de la lactancia materna.
- Información y apoyo: Se establece la obligación de proporcionar información oportuna, veraz y comprensible sobre la lactancia materna a mujeres embarazadas, madres y padres.
- Libre ejercicio de la lactancia: Se garantiza el derecho de las madres a amamantar en cualquier lugar público o privado, sin ser sometidas a discriminación o restricciones arbitrarias.
- Donación de leche materna: Se regula la posibilidad de donar leche materna para uso en recién nacidos que no pueden ser alimentados por sus madres o cuando la leche materna representa un riesgo para la salud del lactante.
- Adaptaciones en el ámbito laboral: Aunque la ley no exige salas de lactancia obligatorias, si un empleador decide implementarlas, deben cumplir con condiciones adecuadas de higiene, comodidad y seguridad. Además, se establecen descansos para amamantar durante la jornada laboral.

La ley busca crear un entorno favorable para la lactancia materna, tanto en el ámbito público como privado, y promover el apoyo necesario para que las madres puedan ejercer este derecho fundamental

- **Sociedad Chilena de Pediatría (SOCHIPE)**

Recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y continuarla junto con alimentos complementarios hasta los dos años o más.

- Iniciativa Hospital amigo de la madre y el niño (IHAN)

Pasos IHAN para una Lactancia Materna Exitosa



Recomendaciones internacionales (OMS/UNICEF):

- **OMS y UNICEF:**

Recomiendan el inicio temprano de la lactancia materna (dentro de la primera hora de vida) y la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses. Luego, se sugiere la introducción de alimentos complementarios adecuados y seguros, manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

- **Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS):**

Destaca la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y la continuación de la lactancia materna junto con alimentos complementarios hasta los dos años o más.

3. FACTORES PROTECTORES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

1. Apoyo familiar y de la pareja: El respaldo emocional y práctico de la pareja y la familia es crucial para que la madre pueda iniciar y mantener la lactancia (WHO, 2023; Victora et al., 2016).
2. Educación prenatal sobre lactancia: Participar en talleres o sesiones educativas antes del parto mejora la seguridad y el conocimiento materno sobre lactancia (Chapman CPérez- Escamilla, 2020).
3. Contacto piel a piel inmediato y alojamiento conjunto: Estas prácticas facilitan el inicio de la lactancia y aumentan la producción de oxitocina (UNICEF, 2022).
4. Acceso a consejería profesional en lactancia: La intervención de profesionales capacitados permite resolver dificultades tempranas (Cochrane Review, McFadden et al., 2017).
5. Permisos postnatales y condiciones laborales favorables: La existencia de licencias maternales adecuadas y salas de lactancia en el lugar de trabajo promueven una lactancia más prolongada (Ministerio de Salud Chile, 2021).
6. Autoeficacia materna: La confianza de la madre en su capacidad para amamantar está fuertemente relacionada con el éxito en la lactancia (Dennis, 2003).

4. BARRERAS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

1. Barreras culturales

- Creencias erróneas: Ideas como “la leche materna es insuficiente” o que “el calostro es sucio” pueden llevar al abandono precoz de la lactancia (Labbok C Taylor, 2008).
- Normas sociales: La presión para ajustarse a expectativas culturales que sexualizan el pecho o desalientan la lactancia en público puede generar incomodidad (Rollins et al., 2016).

2. Barreras sociales

- Falta de redes de apoyo: Madres jóvenes, solteras o en condiciones socioeconómicas precarias suelen tener menos apoyo y más estrés, lo que afecta la lactancia (WHO, 2023).
- Publicidad de fórmulas: La promoción de sucedáneos de leche materna debilita la confianza en la lactancia (Código Internacional de Comercialización de Sucédáneos de la Leche Materna, OMS, 1981).

3. Barreras clínicas

- Separación madre-hijo tras el parto (ej. cesáreas sin contacto inmediato) interfiere en la primera toma (UNICEF, 2022).
- Dolor o dificultades físicas: Grietas, mastitis, frenillo sublingual corto no diagnosticado, entre otros, pueden dificultar el proceso (Academia Americana de Pediatría, 2022).
- Falta de formación del personal de salud: El desconocimiento o consejos contradictorios pueden obstaculizar la lactancia (McFadden et al., 2017).

Referencias bibliográficas

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Lactancia materna.
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breastfeeding>
- UNICEF. (2021). Curso de formación en consejería en lactancia materna.
- <https://www.unicef.org/documents/breastfeeding-counselling-course>
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... Camp; Rollins, N. C.
- (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect.
- The Lancet, 387(10017), 475-490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- Ministerio de Salud de Chile. (2020). Guía clínica: Promoción de la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y lactancia complementada hasta los dos años o más.
- Santiago, Chile. <https://www.minsal.cl>
- Pérez-Escamilla, R., Camp; Hall Moran, V. (2017). The Lancet Breastfeeding Series: Implications for the implementation of breastfeeding in the 21st century. Maternal Camp; Child Nutrition, 13(S1), e12338. <https://doi.org/10.1111/mcn.12338>



Reservados todos los derechos de VASPER CAPACITA. No se permite copiar, reproducir, reeditar, descargar, publicar, emitir, difundir, de forma total o parcial la presente obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del autor. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.