



3

Angélica María Palacio Delgado
CUCS

Rigoberto Antonio Cisneros García
CUCS

La lucha por una lactancia materna efectiva

CONOCIMIENTOS
// DISCIPLINADOS

Palabras clave: lactancia materna, maternidad, lactantesaa

Las madres mexicanas viven en una constante batalla cultural respecto a la manera en que amamantan a sus bebés recién nacidos y posteriormente, lactantes. Comienza desde el momento en que reciben el diagnóstico positivo de embarazo, donde los mitos comienzan a rodear esta etapa.

En medio de la gran desinformación que existe, se ha hecho creer a las madres que la lactancia materna es dolorosa, consume demasiado tiempo, deforma los pechos y, a partir del lanzamiento de la alimentación por fórmulas en polvo, se ha considerado incluso como una práctica antigua e innecesaria. Sin embargo, esto sólo ha traído a las mujeres y sus bebés riesgos que podrían ser prevenibles.

Las madres empiezan a sentir inseguridad, miedo, dolor, incomodidad, ansiedad y pensamientos negativos sobre sí mismas porque no logran amamantar al recién nacido de manera segura. Es común que decidan abandonar la práctica de lactancia materna, aumentando su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, mastitis, cáncer de mama, depresión post-parto, cáncer de ovario, osteoporosis y fracturas tras la menopausia, entre otros padecimientos.

Además, se ha demostrado que el mal apego en el recién nacido se refleja en un aumento de la morbimortalidad. La ausencia de leche materna representa un mal pronóstico para su calidad de vida porque aumenta el riesgo de presentar enfermedades respiratorias y alérgicas como el asma; enfermedades gastrointestinales como estreñimiento, diarrea y vómito de manera general; infecciones de todo tipo, que pueden terminar en hospitalización, por un sistema inmune menos desarrollado, obesidad e, incluso, un desarrollo cerebral y de los órganos de los sentidos más lento. Otro factor negativo

relacionado a la poca o nula alimentación de leche materna es que madre-hijo se desvinculan por una menor interacción e intercambio de estímulos.

La diferencia entre los beneficios que esta práctica ofrece, contra los riesgos que se corren al no hacerla, es inmensa. Al reconocer esto, sistemas de salud de todo el mundo se han propuesto a lanzar iniciativas para concientizar sobre la vital importancia de la lactancia materna, especialmente en los primeros años de vida. Entre estos, proyectos se encuentra la “Semana de la Lactancia Materna” desde el 2016, lanzada por la Organización Mundial de la Salud, promocionada durante la primera semana de agosto y el proyecto “Los primeros 1000 días de vida” por parte de la UNICEF, lanzado también en 2016.



¿Cuál es la situación de la lactancia materna en México?

En México se reformaron varios artículos de la *Ley General del Trabajo* con la intención de crear condiciones seguras o adecuadas para practicar la lactancia materna. Entre estas, se encuentran: tiempo de descanso remunerado, seis semanas antes del parto y dos meses después, que puede extenderse en caso de necesitarlo (aunque el tiempo extra será pagado sólo a la mitad del salario); otorgar momentos para la extracción de leche materna o amamantar en caso de que el bebé se encuentre cerca; mantener su salario, prestaciones y derechos durante este periodo, así como un horario laboral que no rebasa de las 10 p.m. como horario de salida.

Sin embargo, aunque México sea promotor de estas iniciativas, el porcentaje de madres que dan lactancia materna exclusiva los primeros seis meses de vida de su recién nacido, es muy bajo, y las instituciones de salud, desde la consulta externa, hasta las áreas de hospitalización pediátrica, reportan una gran cantidad de bebés, niñas y niños, con enfermedades que podrían haberse prevenido durante el periodo de lactancia.

Los esfuerzos por hacer de la lactancia materna una práctica esencial desde el nacimiento hasta al menos los primeros seis meses de vida, deben redoblar.

A continuación, encontrarás una serie de ideas comúnmente difundidas sobre la lactancia materna y el por qué no son del todo ciertas.

La lactancia materna debe doler

La lactancia materna puede ser incómoda los primeros días por la hipersensibilidad que se desarrolla posterior al parto/cesárea. Sin embargo, el dolor se relaciona con un mal agarre del pezón con la boca del bebé, frenillo corto en el recién nacido o mastitis.

Es normal que los pezones sangren durante o después de amamantar

No es normal que los pezones sangren. Esto suele suceder por una mala técnica de agarre boca-pezón o frenillo corto del recién nacido, donde el bebé tiene mayor probabilidad de morder el pezón y lastimar, causando incluso sangrado.

El tamaño de las mamas y la forma del pezón condicionan la lactancia materna, los senos pequeños dan menos leche que los grandes.

Con una buena técnica de extracción manual de leche materna o un buen agarre del bebé, el calostro, que es la primera leche que se produce después del parto, y la leche posterior, saldrá independientemente de la anatomía de las mamas y pezones de la mujer.

Si el bebé rechaza el seno materno es mejor darle leche de fórmula

La succión de la mama es un instinto de supervivencia del recién nacido. Si bien puede ser afectado por el manejo temprano de chupones o biberones, el manejo de una buena técnica de apego al pecho, será una mejor solución a la problemática, que sustituir la lactancia por leche en fórmula.

La leche materna se echa a perder si no se le da directamente en la boca al bebé

La leche materna recién extraída puede durar hasta cuatro horas fuera del refrigerador a 25 °C o más frío (temperatura ambiente) y dentro del refrigerador (a 4 °C) por hasta cuatro días.

La lactancia materna es un método de transmisión de enfermedades

Las únicas dos enfermedades/infecciones que podrían transmitirse a través de la leche materna son el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y la tuberculosis (TB) cuando no se está llevando tratamiento con antirretrovirales y antibióticos en contra de estas enfermedades.

Es de mala educación amamantar en público

El tabú no es sinónimo a falta de respeto o ética a la sociedad ni a uno mismo. La incomodidad por la lactancia materna en lugares públicos sigue existiendo porque la gente desconoce el proceso de amamantar. A su vez, el amamantamiento no se asume como un proceso natural, debido al papel exclusivamente erótico que ha tenido el pecho femenino.

Dar lactancia materna causa flacidez de las mamas

Los cambios más notorios en las mamas suceden durante el embarazo, independientemente de si se da lactancia materna o no. En todas las mujeres, incluso las que nunca se han embarazado, los senos irán cambiando según la edad, factores genéticos y grasa corporal.

Los sustos, disgustos o problemas te pueden cortar la leche

Los escenarios de un estrés elevado pueden dificultar la salida de la leche de manera transitoria. En estos casos se recomienda realizar masajes en las mamas para estimular los acinos galactóferos (glándulas de leche) para vaciar de manera adecuada el pecho y evitar que la retención de la leche disminuya la producción u ocasione que se tapen los conductos por donde esta sale.

Si no se amamanta al bebé en horarios específicos, lo están malcriando y pedirá leche cuando la mamá no esté produciendo

El recién nacido y lactantes comen a libre demanda, aun cuando se intenta establecer horarios. Lo ideal es pegarse el bebé al pecho cada que lo requiera y estar en constante producción de leche para evitar disminución de la misma o taponamiento de los conductos por donde se expulsa.



Universidad de Guadalajara

Ricardo Villanueva Lomelí
Rectoría General

Héctor Raúl Solís Gadea
Vicerrectoría Ejecutiva

Guillermo Arturo Gómez Mata
Secretaría General

Juan Manuel Durán Juárez
**Rectoría del Centro Universitario
de Ciencias Sociales y Humanidades**



D.R. © 2023, Universidad de Guadalajara

© Angélica María Palacio Delgado
y Rigoberto Antonio Cisneros García
Texto

Sayri Karp Mitastein
Dirección de la Editorial

Iliana Ávalos González
Coordinación editorial

Carmina Nahuatlato Frías
**Coordinación y cuidado editorial
del proyecto**

Fernanda H. Orozco
Corrección

Maritzel Aguayo Robles
y Iordan Montes
Diseño y diagramación

     @editorialudg

Marzo de 2023
Editado en México



Centro Maria Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados en Humanidades y Ciencias Sociales

Sarah Corona Berkin
Olaf Kaltmeier
Dirección

Hans-Jürgen Burchardt
Codirección

www.calas.lat

  CalasCenter

 calas.center



Margarita Hernández Ortiz
**Coordinación General de Investigación,
Posgrado y Vinculación**

Rosa Alicia Arvizu Castañeda
**Jefatura de la Unidad de Comunicación
y Difusión de la Ciencia**

   CienciaUDG

CONOCIMIENTOS //DISCIPLINADOS

Sarah Corona Berkin
Margarita Hernández Ortiz
Dirección del proyecto

Beatriz Nogueira Beltrão
Abi Valeria López Pacheco
Coordinación del proyecto

Publicación realizada con
el apoyo de Conacyt 297691.

CONOCIMIENTOS //INDISCIPLINADOS—

Es un espacio de publicación y participación de la comunidad universitaria. Creemos que, sin barreras disciplinarias ni vocabularios herméticos, la comunicación científica debe ser dialógica para que la producción del conocimiento siga en marcha. **Conocimientos indisciplinados** es un proyecto de la Universidad de Guadalajara, el Centro Maria Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados (CALAS), la Coordinación General de Investigación, Posgrado y Vinculación a través de Ciencia UDG y la Editorial Universidad de Guadalajara.

**Lee, escribe,
únete al diálogo.**



www.calas.lat/es