

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA



LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO IDEAL PARA EL RECIÉN NACIDO.

Recomendación actual de la Organización Mundial de la Salud y UNICEF(1).

La lactancia materna(LM) debe iniciar dentro de la primera hora de vida.

La LM debe mantenerse de forma exclusiva hasta los 6 meses de vida (lactancia materna exclusiva)

La LM debe extenderse hasta los 2 años, con alimentación complementaria desde los 6 meses.

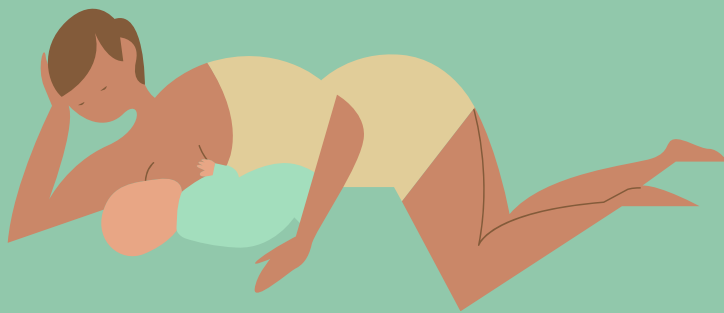
BENEFICIOS PARA LA MADRE



Protege contra enfermedades de corto y largo plazo como hipertensión, obesidad, diabetes, depresión y cáncer de mama y ovario(2).



BENEFICIOS PARA LOS Y LAS NIÑAS



Potencializa el desarrollo cognoscitivo, reduce el riesgo de morbilidad en edades tempranas y refuerza el sistema inmunitario, a la vez que es protectora de desarrollar sobrepeso u obesidad y otras enfermedades crónicas en etapas posteriores(2).

BARRERAS

LAS RAZONES POR LAS QUE LAS MUJERES EVITAN O SUSPENDEN LA LACTANCIA MATERNA SON MUCHAS Y MUY VARIADAS, QUE INCLUYEN FACTORES, POLÍTICOS, CULTURALES, PSICOLÓGICOS, MÉDICOS, INCOMODIDAD FÍSICA Y MOLESTIAS.

LA SITUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE LACTANCIA, TANTO EN EL CONTEXTO NACIONAL COMO EN EL INTERNACIONAL, INDICAN CON CLARIDAD QUE PARA SU PROMOCIÓN, PROTECCIÓN Y APOYO ES NECESARIO ESTABLECER UNA POLÍTICA INTEGRAL Y COORDINADA(3).

Referencias.
(1) World Health Organization. (2001). Global Strategy for infant and young child feeding. The optimal duration of exclusive breastfeeding. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/788012>.

(2) Cesar G Victora, Rajiv Bahl, Aluisio J D Barros, Giovanny V A França, Susan Horton, Julia Krusevec, Simon Murch, Mari Jeeva Sankar, Neff Walker, Nigel C Rollins. (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect, The Lancet, Volume 387, Issue 10017: 475-490. 3.

(3)González de Cosío Martínez T, Hernández Cordero S. Lactancia materna en México. Recomendaciones para el diseño e implementación de una política nacional multisectorial de promoción, protección y apoyo de la lactancia materna en México. Academia Nacional de Medicina/Conacyt. Ciudad de México, México. 2016. ISBN: 978-607-443-625-9