

## **SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2024** **“Cerrar la brecha: apoyo a la lactancia materna para todos”**



**Autores: Personal adjunto de la coordinación de investigación.**

De inicio es importante comentar que la leche materna, es el principal alimento del recién nacido; es un alimento natural con una composición adecuada para la alimentación del bebé, que se adapta perfectamente a las necesidades nutricionales de cada etapa de crecimiento y permite una maduración progresiva del sistema digestivo, el crecimiento y en general propicia la salud del bebe, preparándolo para recibir otros alimentos.

La lactancia materna es el proceso mediante el cual, la madre alimenta a su hijo a través de los senos, que segregan leche inmediatamente después del parto. De acuerdo a La Organización Mundial de la Salud (OMS), es recomendable que la lactancia materna sea exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Posteriormente a los primeros 6 meses, la lactancia materna debe seguir siendo suministrando de manera complementaria hasta los dos años de vida, mientras el sistema inmunitario del bebe completa su desarrollo, protegiéndolo de enfermedades como gripe, bronquitis, neumonía, diarrea, otitis,

infecciones de orina, entre otras afecciones; más adelante, lo protege de asma, alergia, obesidad o diabetes; además, la lactancia tiene grandes beneficios sobre el desarrollo psicológico y social del bebe, favoreciendo directamente su capacidad de aprendizaje.

## **PRINCIPALES COMPONENTES DE LA LECHE MATERNA**

**Agua:** La leche materna contiene en promedio, un 87% de agua, proporción que varía según la hora del día.

**Proteínas:** Contiene aproximadamente 1 g/100ml., constituyen el 0.9% de la leche; el mayor porcentaje, 40 %, corresponde a la caseína y el 60% restante a proteínas del suero: lisozima, lactoalbúmina, lactoferrina, que contribuye a la absorción de hierro en el intestino del niño y lo fija.

**Hidratos de Carbono:** El principal hidrato de carbono de la leche materna es la lactosa, que proporciona el 40% de la energía al bebé. La alta concentración de lactosa en la leche humana facilita la absorción del calcio y el hierro.

**Grasas:** es el componente más variable. Las concentraciones aumentan desde 2 g/100 ml en el calostro hasta alrededor de 4 a 4,5 g/100 ml a los 15 días posparto. De ahí en adelante, la concentración se mantiene relativamente estable, con variaciones.

**Minerales y Vitaminas:** Calcio, Hierro, Magnesio, Fósforo, Potasio, Sodio, Zinc, Cobre, Manganeseo y Selenio, Vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, folato, Vitamina B12, vitamina A, vitamina D, vitamina E.

**Bacterias beneficiosas:** La leche materna es una fuente de bacterias, denominadas por algunos como “amigas”, como los lactobacilos, que forman parte natural de este fluido. Estas bacterias, que pasan al niño a través de la leche materna, pueblan inicialmente el intestino neonatal constituyendo una barrera con el fin de evitar las infecciones.

## **BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA.**

### **Para la madre:**

- Contribuye a evitar la depresión postparto.
- Ayuda a prevenir el cáncer ovárico y de mama.
- Disminuye el riesgo de sufrir problemas cardiacos, diabetes y otras enfermedades.

### **Para el bebe:**

- Estimula el desarrollo del tracto digestivo, del cerebro y en general, de todo el organismo.

- Ayuda a prevenir enfermedades, dichos beneficios son para toda la vida; los riesgos de sufrir problemas cardiacos y diabetes son considerablemente menores.

## SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2024 "Cerrar la brecha: apoyo a la lactancia materna para todos"

La Semana Mundial de la Lactancia Materna se celebra la primera semana de agosto de



cada año. El tema de 2024 es Cerrar la brecha: apoyo a la lactancia materna para todos. La campaña homenajeará a las madres lactantes en toda su diversidad, a lo largo de su trayectoria de lactancia materna, al tiempo que mostrará las formas en que las familias, las sociedades, las comunidades y los trabajadores de la salud pueden respaldar a cada madre lactante.

La lactancia materna puede actuar como un factor de igualdad en nuestra sociedad y se deben hacer esfuerzos para garantizar que todos tengan acceso al apoyo y las oportunidades de lactancia materna. Es esencial que nadie se quede atrás, especialmente las madres vulnerables que pueden necesitar apoyo adicional para reducir las desigualdades en la lactancia materna. Los destinatarios, incluidos los actores a lo largo de la cadena cálida de apoyo a la lactancia materna, las organizaciones de la sociedad civil, los gobiernos, los encargados de la formulación de políticas, los sistemas de salud, los lugares de trabajo, las comunidades y los padres, se involucrarán para cerrar la brecha en las desigualdades en la lactancia materna y apoyar la lactancia materna para todos, especialmente los grupos vulnerables.

### Este apoyo incluye:

Políticas y actitudes que valoren a las mujeres y la lactancia materna

Un sistema de atención de la salud favorable a las mujeres y la lactancia materna  
Respeto por la autonomía de las mujeres y su derecho a amamantar en cualquier momento  
y lugar  
Solidaridad y apoyo comunitario

### **WABA (Alianza Mundial pro Lactancia Materna)**

Es la entidad que trabaja conjuntamente con OMS y UNICEF y coordina cada año la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna quiere destacar así la importancia del trabajo en red del sector social de apoyo a madres lactantes con todos los sectores relacionados para generar una causa común y enfatizar el vínculo entre la lactancia materna con los diferentes ámbitos.