



*Evaluación de la Efectividad de la Lactancia Materna Exclusiva en la  
Prevención de Enfermedades Crónicas en la Madre y el Bebé*

*Evaluation of the Effectiveness of Exclusive Breastfeeding in the Prevention of  
Chronic Diseases in Mother and Baby*

*Avaliação da Efetividade do Aleitamento Materno Exclusivo na Prevenção de  
Doenças Crônicas na Mãe e no Bebê*

Diana Lizeth Diaz-Aranda <sup>I</sup>

[diana.diaz@unh.edu.pe](mailto:diana.diaz@unh.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0002-8213-9449>

Leonardo Leyva-Yataco <sup>II</sup>

[leonardo.leyva@unh.edu.pe](mailto:leonardo.leyva@unh.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0003-2236-5062>

Gabriela Ordoñez-Ccora <sup>III</sup>

[gabriela.ccora@unh.edu.pe](mailto:gabriela.ccora@unh.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0001-6841-7863>

Cesia Rebeca Zárate-Cáceres <sup>IV</sup>

[cesia.zarate@unh.edu.pe](mailto:cesia.zarate@unh.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0001-6168-5574>

Liliana Enriquez-Nateros <sup>V</sup>

[liliana.enriquez@unh.edu.pe](mailto:liliana.enriquez@unh.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0002-0565-1887>

**Correspondencia:** <https://orcid.org/0000-0002-8213-9449>

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 23 de junio de 2023 \* **Aceptado:** 12 de julio de 2023 \* **Publicado:** 30 de agosto de 2023

- I. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.
- II. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.
- III. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.
- IV. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.
- V. Universidad Nacional de Huancavelica, Perú.

## Resumen

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y supervivencia materno-infantil, siendo el alimento recomendado por numerosos organismos internacionales. El objetivo de esta investigación fue evaluar la lactancia materna exclusiva en la prevención de enfermedades crónicas en las madres y el bebé. Para ello se realizó una revisión bibliográfica en bases científicas como Dialnet, MedlinePlus, Redalyc, Scielo, OMS, UNICEF, OPS, AEP, entre otros, para obtener información relevante y pertinente que permitiese valorar la práctica de la Lactancia como factor de protección y de mantenimiento de la salud de niño y de la madre. Los resultados de la revisión permiten indicar que la lactancia materna a nivel infantil previene enfermedades infecciosas del tracto digestivo y respiratorio, a corto y mediano plazo, y a largo plazo el sobrepeso e hipertensión. A nivel materno los beneficios son: prevención de hemorragias, anemias, cáncer de mama y ovario, diabetes tipo II, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

**Palabras Clave:** Lactancia; prevención; salud; materno-infantil.

## Abstract

A amamentação é uma das formas mais eficazes de garantir a saúde e a sobrevivência materno-infantil, sendo o alimento recomendado por inúmeras organizações internacionais. O objetivo desta pesquisa foi avaliar o aleitamento materno exclusivo na prevenção de doenças crônicas em mães e bebês. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica em bases científicas como Dialnet, MedlinePlus, Redalyc, Scielo, OMS, UNICEF, OPAS, AEP, entre outras, para obter informações relevantes e pertinentes que permitissem avaliar a prática do Aleitamento Materno como proteção e fator de segurança, manutenção da saúde da criança e da mãe. Os resultados da revisão permitem indicar que a amamentação em crianças previne doenças infecciosas do aparelho digestivo e respiratório, a curto e médio prazo, e a longo prazo o excesso de peso e a hipertensão. A nível materno, os benefícios são: prevenção de hemorragias, anemia, cancro da mama e dos ovários, diabetes tipo II, hipertensão e doenças cardiovasculares.

**Keywords:** Breastfeeding; prevention; health; mother-child.

## Resumo

A amamentação é uma das formas mais eficazes de garantir a saúde e a sobrevivência materno-infantil, sendo o alimento recomendado por inúmeras organizações internacionais. O objetivo desta

pesquisa foi avaliar o aleitamento materno exclusivo na prevenção de doenças crônicas em mães e bebês. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica em bases científicas como Dialnet, MedlinePlus, Redalyc, Scielo, OMS, UNICEF, OPAS, AEP, entre outras, para obter informações relevantes e pertinentes que permitam avaliar a prática do Aleitamento Materno como proteção e fator de segurança, manutenção da saúde da criança e da mãe. Os resultados da revisão permitem indicar que a amamentação em crianças previne doenças infecciosas do aparelho digestivo e respiratório, a curto e médio prazo, e a longo prazo o excesso de peso e a hipertensão. Em nível materno, os benefícios são: prevenção de hemorragias, anemia, câncer de mama e dos ovários, diabetes tipo II, hipertensão e doenças cardiovasculares.

**Palavras-chave:** Amamentação; evitar; saúde; mãe-filho.

### **Introducción**

La práctica de la Lactancia, se ha constituido firmemente en piedra angular del debate mundial para apoyar los esfuerzos de crear conciencia y estimular la acción para proteger, promover y apoyar el derecho a la lactancia materna, por los innumerables beneficios que reporta tanto para el bebé como para la madre. En torno a esto a lo largo de muchas décadas la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) han venido realizando un trabajo en conjunto para potenciar y mantener la práctica de la lactancia natural y de hacerla renacer donde tiende a desaparecer como medio de mejorar la salud y la nutrición de lactantes y niños de corta edad (INSP, 2023).

Dada la importancia de la lactancia materna por los beneficios de por vida que recibe el infante, cada 21 de mayo se celebra el Día Mundial de Protección de la Lactancia Materna (INSP, 2023). En otra iniciativa de amplio alcance que busca promover, contribuir, coordinar, robustecer y desarrollar de manera significativa la práctica de la Lactancia Materna, cada año del 1 al 7 de agosto en más de 120 países, se celebra La Semana Mundial de Lactancia Materna, al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) destaca que es una campaña mundial coordinada por la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés) para crear conciencia y estimular la acción sobre temas relacionados con la lactancia materna (OPS, 2023).

Para este 2023 dentro del marco de celebración de La Semana Mundial de Lactancia Materna, figuran como objetivos: 1) Informar: a las personas sobre los puntos de vista sobre la lactancia

materna y la crianza de los padres y madres trabajadores; 2) Asegurar: un permiso retribuido óptimo y el apoyo en el lugar de trabajo como herramientas importantes para facilitar la lactancia materna; 3) Involucrar: a personas y organizaciones para mejorar la colaboración y el apoyo a la lactancia materna en el trabajo y; 4) Galvanizar: medidas para mejorar las condiciones de trabajo y el apoyo a la lactancia materna.

La forja de consensos en la tarea de poner coto al hecho como indica (OPS, 2023) de que las mujeres no deberían tener que elegir entre amamantar a sus hijos o trabajar, es parte de la campaña de La Semana Mundial de Lactancia Materna 2023.

Aunque sólo la madre puede dar pecho a su bebé, el aporte del padre, familia, la sociedad, la comunidad, empleadores, gobiernos y sector privado, es fundamental en el apoyo para que las mujeres puedan amamantar a sus hijos desde la primera hora de vida, y durante los primeros 6 meses de forma exclusiva (UNICEF, 2014). Una protección eficaz de la maternidad mejora la salud de los niños y las mujeres y aumenta la lactancia materna. Y sin embargo, en la actualidad, más de 500 millones de mujeres trabajadoras en el mundo carecen de acceso a disposiciones vitales en materia de maternidad; muchas más se encuentran sin apoyo cuando vuelven al trabajo (OPS, 2023).

La protección de la maternidad es clave para facilitar la lactancia materna y empoderar a las madres y los padres para que apliquen eficazmente las prácticas recomendadas de lactancia materna (OPS, 2019).

La OMS y (UNICEF) recomiendan que la lactancia materna se inicie durante la primera hora de vida, se mantenga de forma exclusiva a lo largo de los primeros seis meses de vida y continúe, junto con alimentos complementarios sanos y adecuados, hasta los dos años o más (OMS & UNICEF, 2019). La lactancia materna exclusiva durante seis meses aporta al lactante la energía y los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo físico y neurológico (OMS & UNICEF, 2019). Se estima que se podrían prevenir unas 20 000 muertes maternas por cáncer de mama al año, si mejoraran las tasas de lactancia materna (OMS & UNICEF, 2019). Su promoción es la intervención más efectiva para prevenir la mortalidad infantil y tiene muchos otros beneficios a corto y largo plazo, tanto para la salud de la madre como para la del niño y la niña.

A pesar de la evidencia científica disponible, en todo el mundo apenas en 45% de los bebés la lactancia materna se inicia en la primera hora que sigue al nacimiento; dos de cada cinco menores de 6 meses son amamantados exclusivamente y solo 45% de los niños pequeños son amamantados

durante sus primeros dos años de vida (OPS, 2019). Esta tendencia es muy similar en la Región de las Américas no es muy diferente: en 54% de los niños, la lactancia materna empieza en la primera hora de vida, 38% son amamantados exclusivamente hasta los 6 meses de edad, mientras que 32% siguen siendo amamantados durante los dos primeros años de vida (OPS, 2019). De ahí, es necesario adoptar medidas ampliadas a una escala mucho mayor a fin de lograr la meta mundial establecida para el 2025 de aumentar la lactancia materna exclusiva en los seis primeros meses de vida a por lo menos 50% (OPS, 2019).

En Ecuador en 2019 (Novillo, Junes, & Calderón, 2019), con el objetivo de identificar los principales beneficios de la lactancia materna, en base a una revisión bibliográfica de 50 artículos científicos, se encontró que la lactancia materna brinda grandes beneficios a las mujeres, uno de los más inmediatos es la reducción del riesgo de hemorragias postparto, porque la succión estimula la producción de oxitocina que actúa provocando la salida de la leche y la contracción uterina, por lo tanto se evita también la anemia postparto, que el útero recupere su tamaño y finalmente que la mujer recobre su peso previo al embarazo.

En el marco de las ideas planteadas, la presente indagación tiene como objetivo la evaluación de la efectividad de la lactancia materna exclusiva en la prevención de enfermedades crónicas en la madre y el bebé, mediante una revisión de la literatura acerca de esta temática.

## **Desarrollo**

La lactancia materna es el pilar fundamental para una vida saludable y de bienestar no solo para el infante sino también para la madre, numerosos estudios han demostrado su efectividad en la prevención de enfermedades. Estos puntos se han examinado en toda la gama de opiniones expresadas por diversos reconocidos organismos de talla internacional como la Organización Mundial de la Salud (OMS); el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); la Organización Panamericana de la Salud (OPS); el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Asociación Riojana de Pediatría de Atención Primaria (ARPAP) y en numerosas investigaciones efectuadas en múltiples universidades nacionales e internacionales.

### **La lactancia materna exclusiva**

La lactancia materna exclusiva significa dar al bebé solamente leche materna sin ningún otro líquido o sólido, ni siquiera agua. De acuerdo con el Comité de Lactancia Materna de la Asociación

Española de Pediatría (AEP), la leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida. Cubre las necesidades nutricionales para su adecuado crecimiento y desarrollo físico y desde el punto de vista emocional le asegura el establecimiento de un buen vínculo madre-hijo y una adecuada relación de apego seguro con su madre, ambos esenciales para un correcto desarrollo como persona independiente y segura (AEP, 2012).

La leche materna es considerada el alimento más completo desde el punto de vista bioquímico, ya que tiene todos los nutrientes indispensables, en términos de equilibrio, para suplir los requerimientos necesarios para el crecimiento y la energía (UNICEF, 2015).

La leche materna no es solo el alimento nutricionalmente perfecto, elaborado por la naturaleza, adaptado a las necesidades cambiantes del bebé, sino también la medicina personalizada más específica que reciba, proporcionada en un momento en que la expresión genética está experimentando un ajuste que afectará toda la vida, por lo cual es una oportunidad única para producir una impronta en la salud que no se volverá a presentar (Morales, y otros, 2022).

La leche humana es un fluido vivo, altamente complejo en su contenido, con más de 200 constituyentes, cuya descripción continúa en estudio. Los diversos beneficios asociados a la lactancia materna son resultado de la acción combinada de componentes nutricionales y bioactivos, que incluyen entre otros, células, agentes antiinfecciosos, antiinflamatorios, factores de crecimientos, pre y probióticos, que aseguran el crecimiento y desarrollo saludable del lactante (Morales, y otros, 2022).

Desde una perspectiva evolutiva, la composición de la leche materna ha cambiado a través del tiempo, para adaptarse a las necesidades de cada etapa de los lactantes, con el propósito de proveer una nutrición balanceada, y protección en contra de patógenos infecciosos (Minchala, Ramírez, González, Altamirano, Pogyo, & Andrade, 2020). La superioridad de la leche materna viene determinada especialmente por su composición, que se adapta a las necesidades del lactante y varía a lo largo de la lactancia, a lo largo del día, e incluso a lo largo de cada toma (AEP, 2012).

El calostro es la primera leche, es más amarillenta contiene gran cantidad de proteínas e inmunoglobulinas (sustancias antiinfecciosas) y aporta gran cantidad de calorías en pequeño volumen. Es el alimento ideal para los primeros días, ya que el tamaño del estómago del bebé es pequeño y necesita realizar tomas frecuentes de poca cantidad (AEP, 2012). La composición de la leche también cambia durante la toma. En la primera parte de la toma, la leche contiene más agua

y azúcar, así satisface la sed del bebé. Después, aumenta gradualmente, su contenido en grasa, aportando más calorías que sacian a la criatura (AEP, 2012).

De acuerdo con la etapa de la lactancia, existen diferencias en la composición, entre el calostro, la leche transicional y la leche madura, lo cual se considera como un cambio gradual en relación con la etapa, más que clasificarlas como leches diferentes (Morales, y otros, 2022). El calostro, que corresponde a la leche que se produce inicialmente, aproximadamente entre los 7 y 10 días postparto va cambiando la proporción de sus componentes y se constituye en leche de transición (Morales, y otros, 2022). La concentración de inmunoglobulinas y el total de proteínas disminuyen y aumenta el contenido de lactosa, grasa y el contenido calórico. Durante las siguientes semanas continúa transformándose y se considera madura a las 4 semanas (Mosca & Gianni, 2017).

El contacto precoz se debe fomentar en todos los recién nacidos, pues los niños alimentados con leche materna en la primera hora de nacimiento tienen menor riesgo de morir que aquéllos que reciben la leche materna más tarde o quienes no la reciben (INSP, 2023). El beneficio de la lactancia materna exclusiva se manifiesta en mejor salud y supervivencia de quienes la reciben frente a quienes son alimentados con leche materna en combinación con fórmula (González de Cosío & Hernández Cordero, 2017).

Esta vasta gama de características asociadas a la Leche Materna ponen de relieve la preponderancia de fomentar las prácticas óptimas para una buena instauración de la lactancia, de ahí, y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de vida del niño y continuar con el amamantamiento junto con otros alimentos que complementen la alimentación hasta los 2 años o más, mientras madre e hijo lo deseen (AEP, 2012).

La lactancia se ha reconocido, en Ecuador, como un derecho en consonancia con el marco internacional de derechos humanos (García Alarcón, 2020). El Código Orgánico de la Niñez y Adolescencia (CONA) establece en el Art. 24.- Derecho a la lactancia materna. - Los niños y niñas tienen derecho a la lactancia materna para asegurarle el vínculo afectivo con su madre, adecuada nutrición, crecimiento y desarrollo. Es obligación de los establecimientos de salud públicos y privados desarrollar programas de estimulación de la lactancia materna (CONA: 2003) (García Alarcón, 2020). Así también, en el Artículo 66, numeral 10, de la norma constitucional ecuatoriana en consonancia con el Artículo 5 de la Convención sobre los Derechos del Niño, establece los

derechos reproductivos de las personas “el derecho a tomar decisiones libres, responsables e informadas sobre su salud y vida reproductiva y a decidir cuándo y cuántas hijas e hijos tener” (García Alarcón, 2020).

De ahí, (García Alarcón, 2020) señala, la lactancia no puede ser vista como una responsabilidad individual, sino que requiere la participación de otros actores, por ejemplo, el padre del hijo o su pareja, la familia en general, el personal de salud, quien sea su empleador (si es el caso), entre otros, conforme lo establece la Constitución ecuatoriana: Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. (...) (García Alarcón, 2020).

#### Evaluación de la Efectividad de la Lactancia Materna Exclusiva en la Prevención de Enfermedades Crónicas en la Madre y el Bebé

No cabe duda de los excelentes beneficios y de la vital importancia que tiene la Lactancia Materna para el bebé y para la madre que abarcan desde la parte afectivo-emocional hasta los aspectos físicos relacionados con la prevención de enfermedades a lo largo de la vida de las personas, en este reconocimiento, a continuación se presentan los fundamentales aportes que la comunidad internacional a través de sus organismos más representativos han emprendido a lo largo de diversos años de estudio de este tan singular alimento para los infantes, asimismo, se muestran algunas de las contribuciones de diversos autores concretados en las investigaciones que han ejecutado a tal fin.

#### **Beneficios de la Leche Materna para la Salud del Bebé**

Según la Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño (UNICEF, 1989) y (OMS/UNICEF, 2002) la leche materna constituye el alimento universal indicado hasta los seis meses de edad para los niños y niñas, y acompañado de otros alimentos hasta los dos años, puesto que cubre los requerimientos calóricos en estas edades.

La lactancia materna exclusiva, durante los primeros seis meses de vida y prolongada con una alimentación complementaria oportuna y adecuada, protege a los recién nacidos (as) y lactantes contra las enfermedades, reduce el riesgo de morbilidad infantil y promueve el desarrollo sano del niño y la niña (UNICEF, 2015). La leche de la madre es el único alimento que nutre al



niño o niña completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años (UNICEF, 2012a).

La lactancia materna protege al bebé de enfermedades comunes en la infancia y reduce la mortalidad neonatal (AEP, 2023).

La leche materna es la mejor manera de proporcionar los nutrientes y la protección inmunitaria durante los primeros meses de vida (ARPAP, 2014). Es el alimento por excelencia, contiene anticuerpos (defensas) que le protegen frente a enfermedades infecciosas (catarros, otitis, neumonías, diarreas,...), incluso frente a futuras enfermedades (obesidad, asma o alergia), disminuye el riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del lactante y favorece el desarrollo intelectual (ARPAP, 2014).

La lactancia materna según (OPS, 2023) ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la niñez, además de reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 13%, lo que contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad. También disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 en 35%.; protege contra la leucemia en la niñez con una reducción del 19%; protege contra el síndrome de muerte súbita en un 60% comparado con los que no son amamantados.

Por otra parte, (Novillo, Junes, & Calderón, 2019) en “Beneficios de la lactancia materna y factores asociados a la interrupción de esta práctica” mencionan que, la leche materna fortalece el sistema inmune, el desarrollo psicomotor y el vínculo afectivo madre-hijo.

#### Beneficios de la Leche Materna para la Salud de la Madre

Así también se han enumerado varias ventajas para la madre, entre estas, después del parto, la matriz recupera rápidamente su tamaño normal; tienen menos riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios; menos riesgo de otro embarazo, si no ha menstruado y si el niño no recibe con frecuencia otra cosa que la leche de la madre durante el día y la noche e incrementa el amor de la madre a su bebé, entre otras (UNICEF, 2012a).

Dentro de las ventajas que ofrece la lactancia para las madres que amantan tienen menor riesgo de padecer trastornos o alteraciones asociadas al posparto (depresión, anemia,...) y además ayuda a que la recuperación sea más fisiológica y rápida: el útero vuelve antes a la normalidad, disminuye la pérdida de sangre durante los días posteriores al parto y favorece la recuperación del peso. A largo plazo, reduce el riesgo de padecer osteoporosis e incluso cáncer de mama y de ovario (ARPAP, 2014).

Para las madres, dar el pecho reduce la probabilidad de depresión postparto, mejora la presión arterial, previene la anemia y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes a lo largo de la vida, entre otros beneficios (AEP, 2023)

Según (Novillo, Junes, & Calderón, 2019) la lactancia materna en la madre favorece la pérdida de peso y la disminución del riesgo de cáncer de mama. Sobre esta mismo particular, en relación a los beneficios en las madres, en una investigación española desarrollada por (Aguilar, Baena, Sánchez, Guisado, Hermoso, & Mur, 2016) a través de una revisión bibliográfica encontró que la lactancia materna en la mujer reduce significativamente el riesgo de padecer cáncer de mama, enfermedades cardiovasculares y síndromes metabólicos. También (Ramírez, Martínez, Pogyo, Estrella, Mesa, & Minchala, 2020) que a través de un meta análisis incluyó a países de ingresos medios y bajos, donde reconoce que la lactancia exclusiva es del 37%, encontró que, para las mujeres que amamantan, la lactancia proporcionó protección contra el cáncer de mama y mejoró el espaciamiento de los nacimientos, y también podría proteger contra el cáncer de ovario y la diabetes tipo 2. Además, que podría prevenir 823.000 muertes anuales en niños menores de 5 años y 20.000 muertes anuales por cáncer de mama. Por otra parte, en una investigación realizada por, (Núñez, 2018) se encontró que el 80% de los artículos revisados encuentran efectividad en la lactancia materna durante 6 meses en forma exclusiva en la protección a largo plazo de la diabetes mellitus tipo II en el binomio Madre Niño, mientras que el otro 20%, revela que no existe evidencia sobre la efectividad de la lactancia materna.

### Conclusiones

Luego de la revisión bibliográfica, la cual facilitó la evaluación de la efectividad de la lactancia materna exclusiva en la prevención de enfermedades crónicas en la madre y el bebé, se encuentran experiencias con información científicas que dan cuenta de los múltiples beneficios que cumple amamantar al bebé casi inmediatamente desde que se produce el nacimiento, pues no solo impacta positivamente en el niño sino también la madre, a continuación, se exponen algunos de ellos:

a.-) La lactancia materna exclusiva, durante los primeros seis meses de vida y prolongada con una alimentación complementaria oportuna y adecuada, protege a los recién nacidos (as) y lactantes contra las enfermedades, reduce el riesgo de morbimortalidad infantil y promueve el desarrollo sano del niño y la niña (UNICEF, 2015).

b.-) La lactancia materna protege al bebé de enfermedades comunes en la infancia y reduce la mortalidad neonatal (AEP, 2023).

c.-) Es el alimento por excelencia, contiene anticuerpos (defensas) que le protegen frente a enfermedades infecciosas (catarros, otitis, neumonías, diarreas,...), incluso frente a futuras enfermedades (obesidad, asma o alergia), disminuye el riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del lactante y favorece el desarrollo intelectual (ARPAP, 2014).

d.-) La leche materna fortalece el sistema inmune, el desarrollo psicomotor y el vínculo afectivo madre-hijo (Novillo, Junes, & Calderón, 2019).

e.-) Para las madres, dar el pecho reduce la probabilidad de depresión postparto, mejora la presión arterial, previene la anemia y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes a lo largo de la vida, entre otros beneficios (AEP, 2023).

f.-) La lactancia materna en la madre favorece la pérdida de peso y la disminución del riesgo de cáncer de mama (Novillo, Junes, & Calderón, 2019).

g.-) La lactancia materna incrementa el amor de la madre a su bebé, entre otras (UNICEF, 2012a). Por último, es importante decir, que nos dejemos guiar en la medida de lo posible por los conocimientos científicos sobre los beneficios de lactancia materna, arriba expresados y en consecuencia sumemos esfuerzos para que cada vez más esta práctica se incremente en el país, de ahí, el apoyo del padre, familia, la sociedad, la comunidad, empleadores, gobiernos y sector privado, es fundamental para que las mujeres puedan amamantar a sus hijos desde la primera hora de vida, y durante los primeros 6 meses de forma exclusiva (UNICEF, 2014).

## Referencias

AEP. (2012). Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP). <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna>.

AEP. (2023). Facilitar la lactancia materna en el trabajo reduce el absentismo, favorece la reincorporación tras la baja y aumenta el rendimiento de las mujeres lactantes. Madrid, España: Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP). [https://www.aeped.es/sites/default/files/20230731\\_semana\\_mundial\\_lactancia\\_materna\\_1.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/20230731_semana_mundial_lactancia_materna_1.pdf).

Aguilar, M., Baena, L., Sánchez, A., Guisado, R., Hermoso, E., & Mur, N. (2016). Beneficios inmunológicos de la leche humana para la madre y el niño: Revisión sistemática. *Rev. Nutrición Hospitalaria*, 483-491 Doi: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.526>.

ARPAP. (2014). La Lactancia Materna. Información para amamantar. La Rioja: Asociación Riojana de Pediatría de Atención Primaria (ARPAP)/Gobierno de La Rioja, 7ª edición. pp.36. [https://www.aeped.es/sites/default/files/guia-lactancia-2014\\_la\\_rioja.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/guia-lactancia-2014_la_rioja.pdf).

García Alarcón, R. (2020). Lactancia: derecho garantizado en el sistema jurídico ecuatoriano. Una mirada desde el enfoque de género y la doctrina de protección integral de la niñez. Revista de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas; Vol.49, No.131. <https://doi.org/10.18566/rfdcp.v49n131.a05>.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-38862019000200327](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-38862019000200327).

González de Cosío, T., & Hernández Cordero, S. (2017). Lactancia Materna en México. México: CONACYT/Academia Nacional de Medicina. pp.346. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/8800/11144>.

INSP. (2023). 21 de Mayo, Día Mundial de la Protección de la Lactancia Materna. Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Gobierno de México. <https://www.insp.mx/avisos/21-de-mayo-dia-mundial-de-la-proteccion-de-la-lactancia-materna>.

Minchala, R., Ramírez, A., González, M., Altamirano, L., Pogyo, G., & Andrade, M. (2020). La lactancia materna como alternativa para la prevención de enfermedades materno-infantiles: Revisión sistemática. AVFT;8:doi.org/10.5281/zenodo.4543500, pp.941-947.

Mínguez, M., & Rodríguez, M. (2019). Prevalencia de lactancia materna en España . Rev. Enfermería CyL, <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/viewFile/226/195>.

Morales, S., Colmenares, M., Cruz, V., Iñarritu, M., Maya, N., Vega, A., y otros. (2022). Recordemos lo importante que es la lactancia materna. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM; Vol 65, No 2. <http://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2022.65.2.02>.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2022/un222c.pdf>, pp.9-25.

Mosca, F., & Gianni, M. (2017). Human milk: composition and health benefits. *Pediatr Med Chir*;28(39), doi:10.4081/pmc.2017.155, pp.47-52.

Novillo, N., Junes, A., & Calderón, J. (2019). Beneficios de la lactancia materna y factores asociados a la interrupción de esta práctica. . Rev. Enfermería Investiga. , 29-35. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/729>.

Núñez, L. (2018). Efectividad de la Lactancia Materna en el Binomio Madre Niño para la prevención a largo plazo de la Diabetes Mellitus tipo II. Universidad Privada Norbert Wiener, <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/1954>.

OMS & UNICEF. (2019). Guía para la aplicación: proteger, promover y apoyar la lactancia materna en los establecimientos que prestan servicios de maternidad y neonatología - Revisión de la Iniciativa Hospitales Amigos del Niño 2018. Switzerland: Organización Mundial de la Salud (OMS)/Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); pp.68.[https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1).

OPS. (2019). Semana Mundial de la Lactancia Materna 2019. Protejamos la lactancia materna en el lugar de trabajo. Organización Panamericana de la Salud (OPS). <https://www.paho.org/es/documentos/hoja-tecnica-protejamos-lactancia-materna-lugar-trabajo-semana-mundial-lactancia-materna>.

OPS. (2023). Lactancia materna y alimentación complementaria. OPS, <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>.

OPS. (2023). Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023: Hagamos que la lactancia y el trabajo funcionen. Organización Panamericana de la Salud (OPS), <https://www.paho.org/es/campanas/semana-mundial-lactancia-materna-2023-hagamos-que-lactancia-trabajo-funcionen>.

Ramírez, A., Martínez, P., Pogyo, G., Estrella, M., Mesa, I., & Minchala, R. (2020). Psychometric assessment and nursing intervention in fear of covid-19. Project crimea;. Arch Venez Farmacol Ter, :660-666.

UNICEF. (1989). Convención de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). [https://www.unicef.org/convencion\(5\).pdf](https://www.unicef.org/convencion(5).pdf).

UNICEF. (2012a). Lactancia Materna. Quito-Ecuador: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Ecuador. pp.56. <https://www.unicef.org/ecuador/media/2611/file/Lactancia%20materna.pdf>.

UNICEF. (2014). La lactancia materna es una responsabilidad compartida . Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). <https://www.unicef.org/paraguay/comunicados-prensa/la-lactancia-materna-es-una-responsabilidad-compartida>.

UNICEF. (2015). Análisis de la situación sobre la práctica de la lactancia materna en los servicios de maternidad en Venezuela. Caracas, Venezuela: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Venezuela. Primera edición. pp.106.

© 2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).