



# el pecho

**La lactancia materna  
defiende al bebé y a la madre  
de enfermedades**

Los envases de alimentos infantiles deberían llevar la inscripción "la leche materna beneficia seriamente la salud del bebé y de la madre". Y no sería una exageración. Los estudios prueban que la lactancia materna protege a ambos de enfermedades. Ya se conocían los beneficios psicológicos de la especial relación entre la madre y el bebé, incluso la protección de éste contra dolencias futuras, pero ahora se sabe que también las mujeres que han amamantado desarrollan menos cánceres de mama o de ovarios y sufren menos hemorragias después del parto.

La OMS y Unicef han renovado su llamamiento para que aumente la lactancia materna por sus indudables ventajas para la madre y el bebé: él sufrirá, por ejemplo, menos otitis, alergias y diarreas; y ella menos cánceres de mama y hemorragias, además de reducir el riesgo de bajada de la masa ósea tras la menopausia. A esos beneficios se

## “La lactancia refuerza la autoestima de la madre y el placer del bebé”

células cancerosas. Las pruebas han sido aportadas por la Universidad Lund de Suecia, aunque todavía se desconoce cómo se produce el "suicidio" de esas células y si esto podrá utilizarse en la prevención y curación del cáncer en adultos.

Lo que no se entiende, salvo que se trate de un efecto más de la desmesurada confianza en la técnica, es el bajo índice de madres que dan el pecho a sus hijos más allá de los seis primeros meses. También el poder de convicción de las multinacionales de la alimentación artificial tiene un efecto demoledor. La publicidad hace estragos, lo mismo que muchos tabúes falsos propagados de manera interesada por sectores contrarios a la lactancia materna. El negocio mueve en España unos 20.000 millones de pesetas al año. A algunos sectores económicos, con la

nidad en el mundo laboral, dan como resultado que la lactancia pierda terreno. El 80 por ciento de las madres andaluzas empiezan a amamantar a sus hijos tras el parto, pero sólo el 20 por ciento sigue a partir del sexto mes. En los países nórdicos, el 63 por ciento de las madres sigue dando el pecho por encima del medio año.

La primera de las diez medidas propuestas por Unicef para aumentar la lactancia materna se refiere a la necesidad de que los profesionales sanitarios dispongan de una política por escrito de su papel en la difusión de sus ventajas y que lo hagan de manera sistemática. La agencia de la ONU para la ciencia y la educación pide también que las administraciones capaciten a su personal de salud para aplicar el programa "Iniciativa Hospital Amigo de los Niños", dedicado a difundir las ventajas de la leche materna. Un tercer punto es que se informe a todas las embarazadas de los beneficios de amamantar a sus futuros hijos y de la forma de hacerlo.

Además, los profesionales de salud deben ayudar a las madres a iniciar la lactancia materna durante la primera media hora siguiente al parto y enseñarles la técnica adecuada. Unicef propone que no se dé otro alimento ni bebida a los niños mientras dure la lactancia materna, a no ser que un profesional sanitario indique lo contrario. Los hospitales maternales deben facilitar la convivencia de madre e hijo las 24 horas al día mientras dure la estancia en el centro. Por otro lado, se recomienda no establecer pautas horaria rígidas, sino actuar a demanda del bebé. Los chupetes son contraproducentes porque pueden cansar al bebé. La última recomendación difundida por Unicef se refiere a la promoción de grupos de apoyo a la lactancia natural que refuercen a las madres cuando salgan del hospital maternal.

# protector

une la íntima relación que uno y otra entablan en cada uno de los actos de amamantar, con indudables efectos psicológicos para ambos, como el refuerzo de la autoestima de la madre y el placer del bebé.

Unicef cifra en millón y medio el número de niños que han fallecido en el mundo por no haberse alimentado de esta forma en sus dos primeros años de vida. Los niños amamantados sufren un 13 por ciento menos otitis que el resto. Y el 16 por ciento menos diarreas, las alergias desaparecen y las neumonías caen a la mitad. Hace poco se supo, además, que la leche materna contiene una sustancia, la alfa-lactoalbúmina humana, que tiene la facultad de destruir, en la probeta, multitud de

inestimable ayuda de profesionales poco rigurosos o muy interesados, les conviene hacer creer que amamantar produce la caída de los pechos de la mujer o que las madres tardarán más en recuperar la delgadez perdida por el embarazo.

En la baja frecuencia de la lactancia está influyendo también el cambio de hábitos registrado como consecuencia de la incorporación masiva de la mujer al trabajo. Muchas madres deciden abandonar antes de tiempo por temor a no tener suficiente leche para el bebé, cuestión en la que pueden influir de forma decisiva los médicos. Todos esos factores, algunos de los cuales se intenta paliar con cambios legislativos que pretenden facilitar la mater-