



## **LACTANCIA MATERNA A DEMANDA. RECOMENDACIONES DEL COMITÉ DE LACTANCIA MATERNA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA.**

La información que con frecuencia salta a los medios de comunicación, sobre los impedimentos que se plantea a algunas madres por amamantar en sitios públicos, dificulta la lactancia, supone un obstáculo innecesario para las madres lactantes y sus hijos y puede desanimar a futuras madres y hacerlas desistir de alimentar al pecho a sus hijos. Por todo ello, desde el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, consideramos necesario hacer pública la siguiente información:

La lactancia materna es la forma natural y más saludable de alimentar a los bebés. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y numerosas organizaciones científicas nacionales e internacionales (entre ellas la Asociación Española de Pediatría) recomiendan y fomentan la lactancia materna exclusiva los seis primeros meses de vida y, continuar con la lactancia materna a demanda, junto con otros alimentos, hasta los 2 años o más, según el niño y la madre lo deseen (1).

La lactancia materna es mucho más que un alimento. Existe numerosa evidencia científica de sus múltiples ventajas para la salud física y psíquica de los niños y de las madres y de que disminuye el gasto sanitario. También se ha constatado que los beneficios de la lactancia materna tiene una relación dosis-respuesta, es decir, a mayor duración de la lactancia, menor incidencia de enfermedades (2). La lactancia materna además favorece una relación muy estrecha entre madre e hijo y la continuidad del vínculo afectivo que se inicia durante el embarazo. Por todo ello, proteger, apoyar y fomentar la lactancia materna debe representar para toda la sociedad algo cuyo valor es incuestionable y necesario.

La alimentación al pecho tiene que ser a demanda, es decir, hay que ofrecer el pecho al bebé cuando éste lo pida y durante el tiempo que quiera, hasta que lo suelte espontáneamente. De este modo se regula la producción de leche según las necesidades del niño, se asegura la ingesta de leche del inicio y del final de la toma, cuya composición es diferente, y se logra un buen vaciamiento del pecho, evitando un excesivo acúmulo de leche que puede ocasionar ingurgitación y mastitis (3). Muchos niños, además de alimento, buscan consuelo en el pecho de su madre. Un bebé que llora y que demanda ser amamantado necesita a su madre. Retrasar innecesariamente el momento de la toma causa un sufrimiento evitable tanto para el bebé como para su madre.

Por otro lado, durante el tiempo de lactancia, la madre puede y debe hacer una vida normal con su bebé, lo que incluye frecuentar lugares públicos: medios de transporte, piscinas, restaurantes, museos, centros comerciales, etc. La lactancia no funciona con horarios preestablecidos, por lo que es habitual que el bebé tenga necesidad de lactar en alguno de esos lugares y es responsabilidad de toda la sociedad permitir que pueda hacerlo con libertad.

Las salas de lactancia se pensaron para proporcionar a las madres lactantes la opción de disponer de un espacio apartado, íntimo y cómodo para amamantar a su hijo, pero su uso no se ha de entender como algo obligatorio. El objetivo principal de estas salas no debe ser ocultar a las madres que dan el pecho, sino ayudarlas. Algunas salas de lactancia comparten el mismo espacio con el cambiador de bebés o el cuarto de baño, lo que puede resultar incómodo para las madres y poco saludable para los niños. Por otro lado, muchos locales públicos no disponen de estos espacios, por lo que la madre se puede ver obligada a elegir entre el llanto de su bebé, el conflicto con los responsables del local o renunciar a la vida en público durante el período de lactancia (período que puede durar varios años).

En nuestra cultura el pecho tiene sobre todo una connotación sexual. Pero en la mayoría de las culturas, es considerado en términos de su función primordial: es el órgano de producción de la leche para alimentar a los niños. Lactar en público no debe ser visto como algo obscuro ni sexual, ni algo que deba ser escondido o restringido. Esta actitud representa un obstáculo para continuar con la lactancia y desanima a las futuras madres que pueden ver modificada su decisión de alimentar al pecho a su bebé por las dificultades sociales que esto conlleva.

Todos los niños, con independencia de su edad, tienen derecho a ser amamantados cada vez que lo precisen, y sus madres el derecho de poder hacerlo en cualquier momento y lugar. Hay que lograr un cambio de actitud en la sociedad para que todos seamos capaces de entender que amamantar forma parte de la naturaleza humana, de nuestra cultura; para que la imagen de una madre dando el pecho sea algo tan cotidiano que a nadie escandalice. Sería deseable que al igual que en otros países, se arbitren las medidas necesarias (educativas y legislativas) para que tanto las madres como sus hijos puedan ejercer ese derecho en el modo y lugar que necesiten (4). Con ello, no sólo beneficiaremos a los niños y las madres sino a toda la sociedad.

## **Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría**

### **Referencias:**

1.- American Academy of Pediatrics. Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics 2012; 129, pp. e827 -e841. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full>

2.- Melissa Bartick MD. The Burden of Suboptimal Breastfeeding in the United States: A Pediatric Cost Analysis. *Pediatrics Vol. 125 No. 5 May 1, 2010.*  
*Disponible en:* <http://pediatrics.aappublications.org/content/125/5/e1048.long>

3.- Lasarte JJ, Lozano MJ. Técnica del amamantamiento. En: Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. *Manual de Lactancia Materna.* Editorial Médica Panamericana. Madrid 2008, pp 75-82.

4.- Labbock MH. Breastfeeding: Population-Based Perspectives. *Pediatr Clin N Am* 2013; 60:11–30.