

El derecho de las maternidades e infancias: por una lactancia respetuosa

Gabriela Yvonne Ortiz Velasco

Estudiante de Licenciatura en Nutrición,
Unidad Académica de Enfermería,
Universidad Autónoma de Zacatecas.
Contacto: rugaga@gmail.com

Resumen

El derecho a la alimentación en las infancias debería ser trascendental en todos los espacios, promover la lactancia materna para que todas las madres conozcan en qué momentos se debe de hacer, como debe ser teniendo en cuenta a la alimentación y nutrición, tanto como la salud mental y física de su hijo y también de sí misma. Tomar esta decisión no solo es un derecho y deber de la madre, también lo tienen las y los infantes a ser alimentados. Hay niños y niñas recién nacidos que sufren las consecuencias de no haber recibido leche materna, cuanto más se retrasa la lactancia, mayor es el riesgo para la salud. La relevancia de la lactancia materna y el derecho a recibirla se debe garantizar de manera respetuosa, ya que están implícitos el derecho a la autonomía corporal de las madres, a la alimentación de las y los infantes, y la salud física y mental de ambos.

Palabras clave: lactancia respetuosa, maternidades, infancias

Introducción

La leche materna es el primer alimento, en la primera hora después de nacer se recibe el calostro, la leche de las 24 a 48 horas después del parto, es indispensable desde el nacimiento y fundamental que sea exclusiva en los primeros 6 meses de vida (según la Organización Mundial de la Salud), y complementaria, hasta después de los 2 años de edad, ya que aporta todos los líquidos y nutrientes que se necesitan, disminuye las probabilidades de padecer alergias y proporciona los anticuerpos necesarios para que el recién nacido desarrolle su sistema inmunitario. También es de suma importancia para la maduración y buen funcionamiento del sistema digestivo, previene en el recién nacido diarrea, estreñimiento, cólicos y regurgitación. Permite el desarrollo del sistema nervioso, del sentido del tacto y el desarrollo del área maxilofacial. Disminuye el riesgo a padecer obesidad y diabetes en la edad adulta y la incidencia de muerte súbita. Y no solo el neonato recibe múltiples beneficios de la lactancia materna, en la madre ayuda a reducir los niveles de estrés y depresión, a largo plazo a prevenir el cáncer de mamá, el cáncer de ovario y la osteoporosis.

Para reconocer lo que se ha mencionado, es necesario saber que no solo la Organización Mundial de la Salud ha dado varias recomendaciones al respecto, sino también el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia “Para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia mater-

na exclusiva durante 6 meses”, la OMS y el UNICEF recomiendan:

- Que la lactancia se inicie en la primera hora de vida
- Que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua.
- Que la lactancia sea a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche.
- Que no se utilicen biberones, tetinas ni chupetes” (OMS, n.d.).

Desarrollo

Hay niños y niñas recién nacidos que sufren las consecuencias de no haber recibido leche materna, más precisamente, el calostro de su madre entre las primeras horas de nacido “Cuanto más se retrasa la lactancia, mayor es el riesgo de morir en el primer mes de vida. Retrasar la lactancia materna de 2 a 23 horas después del nacimiento aumenta el riesgo de morir en los primeros 28 días de vida en un 40%, retrasarla por 24 horas o más incrementa este riesgo hasta un 80%” (OMS, 2022).

Enlistados los beneficios de la leche materna y riesgo de no practicarla de manera correcta, también es necesario explicar cómo el cuerpo de la mujer o persona gestante la produce, “...los alvéolos producen leche en respuesta a la hormona prolactina, los niveles de prolactina aumentan cuando el bebé succiona, los niveles de otra hormona, la oxitocina,

también aumentan cuando el bebé succiona. Esto hace que los músculos del seno se contraigan y trasladen la leche por los conductos” (Womens health, 2021). También hay varios tipos de leche, esta es cambiante debido a la capacidad adaptativa del lactante, tanto como a sus necesidades y requerimientos individuales. Es de suma importancia tomar en cuenta la salud y nutrición de la madre durante este proceso para una mejor producción y aprovechamiento de todos los beneficios que trae su leche. Para esto, un pediatra u obstetra indicará una dieta ideal (incluso desde antes y durante el embarazo es ideal que se lleve un control sobre esto).

La fórmula también es una forma de lactancia, está hecha especialmente para el consumo de recién nacidos, ofrece la posibilidad de sustituirla y usarla como alternativa a amamantar, pero, a pesar de que contiene vitaminas, minerales, proteínas, grasas y azúcares, la fórmula no ofrece los mismos beneficios que la leche materna, como; los anticuerpos que fortalecen el sistema inmune, la capacidad de adaptarse a las necesidades del bebé. Aunque existen circunstancias extraordinarias en que se debe cambiar la leche materna por una fórmula, debe ser indicada por un pediatra.

En cuanto al destete (proceso de disminuir y retirar la leche de la dieta del infante), tanto amamantar cómo destetar deben ser procesos respetuosos para el binomio madre e hijo, “ya sea natural o dirigido, los especialistas recomiendan que el destete

se lleve a cabo de manera gradual, nunca de forma radical y sin control. El destete debe ser respetuoso, es decir, respetar las necesidades del hijo. Para ello, es necesario armarse de paciencia e intentar que sea lo más progresivo posible” (Vázquez & Earwicker, 2013), es decir, lo ideal es pasar de lactancia materna exclusiva, a alimentación complementaria antes de retirar por completo la leche materna.

A veces las madres (principalmente las primerizas) se encuentran en el dilema de decidir hasta cuando hay que terminar con el periodo de lactancia, lo más importante es que no se aplase las primeras horas de vida, que se reciba y aproveche al máximo durante los 6 meses después de nacer y como recomiendan la OMS y la UNICEF hasta los 2 años de edad.

La Academia Americana de Pediatría recomienda hasta los 12 meses (Winter, 2022). La polémica y la dificultad para tomar la mejor decisión viene cuando distintas maternidades encuentran recomendaciones que hablan sobre un tiempo de lactancia mucho más prolongada, que también vienen de estudios por parte de otras ciencias, por ejemplo, “A partir de estudios antropológicos sabemos que en muchas culturas no occidentales las mujeres amamantan rutinariamente a sus hijos hasta los tres o cuatro años. ¿Son ellos los excéntricos o somos nosotros? ¿Podemos fijarnos en otros animales para determinar cuál sería la edad de destete de los humanos modernos si no estuviera modificada

por motivos culturales?” (García & Rojas, 2019).

La realidad es que muy pocas personas son conscientes de que la maternidad implica dificultades en cuanto a la lactancia, la mayoría de los obstáculos están relacionados con cuestiones socioeconómicas y acceso a la información, por lo tanto, puede ser aún más difícil para mujeres que se encuentran en sectores poblacionales de bajos recursos, lo que puede poner a las madres e infancias en una situación de vulnerabilidad, por un lado, a ellas al no conocer la forma correcta para dar el pecho o la falta de tiempo y la falta de espacios para el caso de las mujeres trabajadoras, la mayoría de las empresas no cuentan con salas de lactancia ni con los permisos para dedicarle el tiempo a este derecho, por otro lado, está la demanda del bebé, el momento y cantidades que este requiera y desee. Expresar que es fácil amamantar, es hablar desde los privilegios, ya que muchas personas no conocen las limitaciones que se han mencionado. Aunque amamantar es algo natural, para algunas madres puede ser doloroso y difícil, no solo física, sino también emocionalmente, este sería otro ejemplo de lo que hace compleja esta situación. Para las mujeres que encontraron este proceso fácil y están pasando por una maternidad deseada y planeada será algo más agradable y algo que llegan a disfrutar, en otros casos puede ser lo contrario.

El derecho a la alimentación en las in-

fancias debería ser trascendental en todos los espacios, promover la lactancia materna para que todas las madres conozcan en qué momentos se debe de hacer, como debe ser teniendo en cuenta a la alimentación y nutrición, tanto como la salud mental y física de su hijo y también de sí misma. Tomar esta decisión no solo es un derecho y deber de la madre, también lo tienen las y los infantes a ser alimentados. “...la alimentación es un derecho humano fundamental y está reconocido por diversos documentos jurídicos del derecho internacional, los cuales han sido ratificados por el Estado mexicano, por lo que su aplicación es obligatoria: la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la Carta de la Organización de los Estados” (López, 2023).

Lamentablemente, los limitantes más grandes los ha puesto la sociedad, ya que existen muchos estigmas alrededor de este asunto y que vulneran los derechos de las maternidades e infancias. Uno de estos es la insuficiencia en espacios para que madre e hijo estén tranquilos, cómodos y seguros durante la hora de amamantar. La naturaleza de la lactancia materna así debería serlo, sin embargo, muchas veces son víctimas de críticas, miradas o hasta comentarios que las juzgan y las incomodan severamente.

Algunas estructuras sociales causan la existencia de este tipo de estigmatizaciones y crean tabúes o desinterés por conscientizarse e informarse, cómo serían la

misoginia, el machismo, la maternofobia, la niñofobia o antiniñismo, las tres primeras ponen a las madres en una posición de opresión sistemática por el hecho de ser mujer o por ser madre, esta falta de respeto hace verlas no como personas ni sujetos de derecho, esto mismo es injustamente causado también en los y las hijas por la niñofobia, son discriminados debido simplemente a su edad.

Conclusiones

Es necesario hacer más énfasis en la promoción de información sobre la lactancia materna en todos los espacios posibles, deben generarse reformas gubernamentales que aseguren para la población educación sanitaria y sexual integral, adecuada, suficiente y veraz, que ayuden a generar una conciencia sobre los derechos fundamentales de todos los individuos.

Existen organizaciones en México como La Liga de la Leche que cumplen con este propósito: “La misión de LLLMx es promover la lactancia materna y la crianza respetuosa mediante el acompañamiento, información, capacitación y apoyo a las madres, familias, instituciones y a la sociedad, e incidir en políticas públicas, para favorecer la salud y el desarrollo integral de las madres y de sus hijos” (La Liga de la Leche, s.f.).

Reconocer todo esto permite concluir la relevancia de la lactancia materna, así como el derecho y el deber de garantizar que los y las niñas sean amamantadas de manera respetuosa, ya que están implícitos el derecho a la autonomía corporal de las madres, a la alimentación de las y los infantes, y la salud física y mental de ambos.

Referencias

- García, P., & Rojas, A. (20 de February de 2019). *La hora del destete – Liga de La Leche México*. Recuperado el 22 de November de 2022, de Liga de La Leche México: <https://laligadelaleche.org.mx/la-hora-del-destete/>
- La Liga de la Leche. (s.f.). *LLL*Mx. Recuperado el 1 de December de 2022, de Liga de La Leche México – Apoyo e información en lactancia materna, Liga de La Leche México.: <https://laligadelaleche.org.mx/>
- López, F. (2023). *El derecho a la alimentación en la legislación mexicana*. Recuperado el 22 de November de 2022, de Conacyt.mx: <https://conacyt.mx/el-derecho-a-la-alimentacion-en-la-legislacion-mexicana/>
- OMS. (2022). *Lactancia materna exclusiva*. Recuperado el 20 de November de 2022, de OMS Lactancia materna exclusiva: https://apps.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/index.html
- OMS. (s.f.). *Lactancia materna*. Recuperado el 21 de November de 2022, de UNICEF: <https://www.unicef.org/paraguay/comunicados-prensa/retrasar-lactancia-materna-incrementa-riesgo-de-mortalidad-de-reci%C3%A9n-nacidos>
- Vázquez, M., & Earwicker, B. (27 de March de 2013). Destete respetuoso para el bebé: claves para lograrlo. *Eroski Consumer*. Recuperado el 22 de November de 2022, de Eroski Consumer: <https://www.consumer.es/bebe/destete-respetuoso-para-el-bebe-claves-para-lograrlo.html>
- Winter, L. F. (7 de 12 de 2022). *La posición de la American Academy of Pediatrics con respecto a amamantar*. Recuperado el 22 de November de 2022, de HealthyChildren.org: <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/paginas/where-we-stand-breastfeeding.aspx>
- Womens health. (22 de 02 de 2021). *Producción de leche materna*. Recuperado el 21 de November de 2022, de <https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/making-breastmilk>

CiNTeB

Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética