

Derribar los tabúes de la lactancia materna

Dar apoyo a las madres y proveer información confiable es fundamental para el desarrollo de los lactantes

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalan que la lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en un equilibrio adecuado y protegiéndolos contra las enfermedades.

La licenciada en nutrición Denisse Ibarra Ruelas, quien ha ofrecido diversas cátedras sobre lactancia materna en la [Red Universitaria](#) [1] de la [Universidad de Guadalajara](#) [2], la última de éstas en el [Centro Universitario de la Costa Sur](#) [3], declaró: “Cuando hablamos de lactancia materna pensamos únicamente en mamá y bebé; sin embargo, hay diversos aspectos que le corresponden a toda la sociedad. Es importante darle voz al proceso de lactancia porque sabemos que es el estándar de oro para alimentar a los niños y a las niñas, sin importar su contexto social, económico y cultural”.

Nutrióloga y asesora en lactancia materna del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Ibarra Ruelas especificó que las cifras de lactancia materna en el mundo logran reconocer que, a pesar de todos los beneficios, 100 por ciento de bebés no son alimentados de forma adecuada: “Es importante hacer esta relación con toda la sociedad para hacernos partícipes de la red de apoyo. Las personas que nos dedicamos a la salud tenemos que brindar la información y las herramientas correctas para que las madres y la familia tengan las bases para llevar una lactancia favorecedora. Además, tenemos que derribar ciertos tabúes que existen en torno a la misma”.

Mitos y realidades sobre la lactancia

La OMS recomienda que los bebés sean amamantados de manera exclusiva durante los primeros seis meses de vida para después introducir alimentos complementarios, nutricionalmente adecuados y seguros, mientras continúa con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

“Un niño o una niña podría ser amamantado hasta los siete años de edad. Se ha comprobado antropológicamente que es posible, y que es benéfico para el menor. Sin embargo, existen muchos tabúes, e incluso, como sociedad, comenzamos a sexualizar los senos y el acto de amamantar, cuando es algo completamente natural y necesario”, subrayó.

Existe también el mito de que el tamaño de los pechos influye en la producción de leche materna, cuando científicamente se ha comprobado que no hay relación entre el tamaño y la producción; otros refieren que el bebé no se queda satisfecho cuando sólo se alimenta de leche materna, pero no es así: “La leche materna provee al lactante todas las propiedades que necesita para satisfacer su hambre y su sed; ni tés, ni infusiones, ni agua son necesarios durante esos primeros seis meses de gestación”, agregó.

Amamantar: un acto de amor y cuidado

“Muchas veces pensamos que el bebé no está satisfecho porque sigue pidiendo pecho. Lo cierto es que el amamantar no sólo se satisfacen las necesidades fisiológicas del menor, sino que la madre también brinda protección, amor y cercanía al bebé. Períodos más prolongados de lactancia materna se asocian con respuestas más sensibles de las madres y la seguridad que se genera con el apego”, agregó la nutrióloga.

Cuando un bebé no es amamantado se convierte en un adulto más propenso a padecer enfermedades como diabetes e hipertensión, malformaciones orales y dentales, alergias, alteraciones en la microbiota intestinal; mientras que en la parte psicosocial, podría generar problemas para generar apegos seguros y para adaptarse a su entorno.

Además, según datos de la OMS, las mujeres que amamantan tienen 32 por ciento menos de riesgo de tener diabetes tipo 2, 26 por ciento menos de riesgo de tener cáncer de mama y 37 por ciento menos riesgo de tener cáncer de ovarios, en comparación con aquellas mujeres que no amamantan o que amamantan menos.

“Es vital seguir divulgando acerca de la importancia de la lactancia, involucrar a todo el círculo de apoyo; los padres pueden involucrarse también, acercándose en el proceso, procurando el bienestar de la madre y el bebé. Todas las lactancias son exitosas, independientemente de lo prolongado que sea, porque ese vínculo y esa alimentación siempre favorecen al desarrollo integral del lactante”, concluyó Ibarra Ruelas.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”

Guadalajara, Jalisco, 7 de febrero de 2025

Texto: Anashely Fernanda Elizondo Corres

Fotografía: Coordinación General de Comunicación Social UdeG

Etiquetas:

[Denisse Ibarra Ruelas](#) [4]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/derribar-los-tabues-de-la-lactancia-materna>

Links

[1] <https://www.udg.mx/es/red-universitaria>

[2] <https://www.udg.mx/es>

[3] <http://www.cucsur.udg.mx>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/denisse-ibarra-ruelas>