

# Lactancia humana y su importancia

Huniades Urbina-Medina\*

Editor Invitado

Este año se ha elegido concientizar sobre el impacto que tiene la Lactancia Materna (LM) para lograr los 17 Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) que los gobiernos del mundo acordaron alcanzar para el año 2030. Los ODS cubren temas relacionados con la ecología, la economía y la equidad, considerando a la Lactancia Materna una clave para valorar nuestro bienestar desde el principio de la vida, respetarnos unos a otros y cuidar el mundo que compartimos. La Lactancia Materna se relaciona con los ODS a través de cinco grandes áreas: 1) Nutrición, Seguridad alimentaria y Reducción de la Pobreza; 2) Supervivencia, Salud y Bienestar; 3) Ambiente y Cambio Climático; 4) Productividad y Empleo Femenino; 5) Formas de Trabajo Conjunto: Alianzas sostenibles e Imperio de la Ley. Si bien las tasas de lactancia aumentaron hacia fines del siglo XX, en las últimas dos décadas se han estancado. Hoy sólo el 37 % de los menores de seis meses tienen la LM exclusiva, en los países de medianos y bajos ingresos.

La leche humana (LH) no es una simple colección de nutrientes sino un producto vivo de gran complejidad biológica, activamente

protectora e inmunomoduladora que estimula el desarrollo adecuado del lactante. La evidencia científica avala la superioridad de la leche materna para la alimentación del recién nacido y del lactante durante los primeros seis meses de vida. La leche humana y la lactancia materna exclusiva deben considerarse la referencia o “patrón de oro” de la alimentación del lactante y del niño pequeño y las otras formas de alimentación deben demostrar ausencia de efectos perjudiciales sobre la salud del lactante y de su madre a corto, medio y largo plazo y resultados similares en cuanto a desarrollo pondoestatural, psicomotor o psicosocial.

Diferentes estudios con perspectivas distintas y utilizando diferentes supuestos, concluyen que es más barato amamantar que alimentar con sucedáneos. Además, el exceso de enfermedad que produce el no amamantamiento aumenta el gasto sanitario. La alimentación al pecho materno es, frente a otras alternativas, la que ofrece al lactante un óptimo inicio en la vida, el desarrollo psicofísico más adecuado y la mejor protección frente a problemas de salud suyos y maternos.

Para una correcta instauración de la lactancia materna y prevención de problemas es necesario que las maternidades adopten la iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia. Inmediatamente después del nacimiento es importante promover el contacto precoz y directo piel con piel para establecer el

\*Individuo de Número, Sillón XXII  
Secretario de la Academia Nacional de Medicina

vínculo y favorecer la lactancia, debe estimularse la lactancia a demanda, y abandonar rutinas erróneas como la administración de sucedáneos, salvo que exista estricta indicación médica.

Alimentar a los bebés sólo con leche materna en sus primeros seis meses de vida contribuye a disminuir de manera significativa la desnutrición y la mortalidad infantil. Después del sexto mes y hasta los dos años, la leche materna debe ser complementada con alimentos que sean adecuados a la edad del niño o niña. Los bebés amamantados crecen más sanos, más inteligentes y más estables emocionalmente en virtud del vínculo afectivo que se establece entre la madre y el hijo. La lactancia materna no solamente es responsabilidad de las madres, es un compromiso de toda la familia, del personal de salud, de los empleadores, de los medios de comunicación, de la sociedad en general y de los gobiernos que deberán dictar leyes que protejan la lactancia humana y protección a la familia.

Un infante que no ha sido alimentado de manera adecuada en los dos primeros años de su vida puede padecer desnutrición crónica, será mucho más vulnerable frente a las enfermedades, y puede tener retraso en el aprendizaje, todo esto se traducirá en menos oportunidades de desarrollo en la vida. Debería ser considerado un asunto de salud pública y no solo la elección de un estilo de vida. El Pediatra y el Obstetra juegan un papel importante en la comunidad, promocionando la lactancia materna para conseguir su mantenimiento, por lo que debe conocer la técnica correcta para ayudar a la madre en la resolución de los problemas que puedan surgir y supervisar las posibles contraindicaciones.

Según UNICEF, no hay ninguna otra intervención en la salud que tenga un beneficio tan grande para las madres y sus bebés y que cueste tan poco a los Gobiernos como la lactancia materna. En los países pobres, los niños que reciben lactancia materna tienen 13 veces más posibilidades de sobrevivir, y, amamantar desde el nacimiento reduce la mortalidad del recién nacido en un 45 %. La incidencia de la lactancia materna aún está alejada de las recomendaciones de la OMS, por lo que el papel de los profesionales de la salud es imprescindible para promocionar la lactancia materna y ayudar a mantenerla.

La lactancia materna ha demostrado ser un factor protector contra distintas enfermedades infectocontagiosas, del espectro atópico y cardiovasculares, así como contra la leucemia, enterocolitis necrotizante, enfermedad celíaca y enfermedades inflamatorias intestinales. Asimismo, tiene un impacto positivo en el neurodesarrollo, mejorando el coeficiente intelectual y pudiendo tener una disminución del riesgo de otras condiciones como el déficit atencional, trastorno generalizado del desarrollo y alteraciones de conducta. La LM puede prevenir un 13 % de la mortalidad infantil en el mundo, y disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante en un 36 %.

Motivos más que evidentes y suficientes que justificar la edición de este Suplemento Especial del órgano científico de divulgación de la Academia Nacional de Medicina (ANM), la Gaceta Médica de Caracas, para apoyar, promover y estimular a todos los involucrados en el acto de la alimentación con leche humana y servir de medio de comunicación y educación al personal de salud y las comunidades sobre la importancia y trascendencia de la lactancia humana.

# Human lactation and its importance

Huniades Urbina-Medina\*

Gest Editor

This year it has been chosen to raise awareness about the impact that Breastfeeding (BF) has to achieve the 17 Sustainable Development Goals (SDG) that the governments of the world agreed to achieve by the year 2030. The SDGs cover issues related to ecology, economy, and equity, considering Breastfeeding a key to valuing our well-being from the beginning of life, respecting each other, and caring for the world we share. Breastfeeding is related to the SDGs through five main areas: 1) Nutrition, Food Security and Poverty Reduction, 2) Survival, Health, and Well-being, 3) Environment and Climate Change; 4) Female Productivity and Employment 5) Forms of Joint Work: Sustainable Alliances and the Rule of Law Although. Breastfeeding rates increased towards the end of the 20<sup>th</sup> century, in the last two decades they have stagnated. Today only 37 % of children under six months have exclusive BF, in low- and middle-income countries.

Human milk (HM) is not a simple collection of nutrients but a living product of great biological complexity, actively protective and immunomodulatory that stimulates the adequate development of the infant. Scientific evidence

supports the superiority of breast milk for feeding the newborn and infant during the first six months of life. Human milk and exclusive breastfeeding should be considered the reference or “gold standard” for infant and young child feeding and other forms of feeding should demonstrate the absence of harmful effects on the health of the infant and its mother in the short term, medium, and long term and similar results in terms of weight, psychomotor or psychosocial development.

Different studies with different perspectives and using different assumptions conclude that breastfeeding is cheaper than feeding with substitutes. In addition, the excess of disease caused by not breastfeeding increases health costs. Feeding at the maternal breast is, compared to other alternatives, the one that offers the infant an optimal start in life, the most appropriate psychophysical development, and the best protection against his and maternal health problems.

For the correct establishment of breastfeeding and prevention of problems, maternity wards must adopt the Initiative for the Humanization of Attendance at Birth and Lactation. Immediately after birth, it is important to promote early and direct skin-to-skin contact to establish the bond and promote breastfeeding, which should be encouraged on-demand, and erroneous routines such as the administration of substitutes should

\*Individuo de Número, Sillón XXII  
Secretario de la Academia Nacional de Medicina

be abandoned, unless there is a strict medical indication.

Feeding babies only with breast milk in their first six months of life contributes to a significant reduction in malnutrition and infant mortality. After the sixth month and up to two years, breast milk should be supplemented with foods that are appropriate for the child's age. Breastfed babies grow healthier, smarter, and more emotionally stable by virtue of the emotional bond that is established between mother and child. Breastfeeding is not only the responsibility of mothers, it is a commitment of the whole family, health personnel, employers, the media, society in general, and governments that must enact laws that protect Human Lactation and Family Protection.

An infant who has not been fed adequately in the first two years of his life may suffer from chronic malnutrition, will be much more vulnerable to diseases, and may have delayed learning, all of this will translate into fewer development opportunities in life. It should be considered a public health issue and not just a lifestyle choice. The pediatrician and obstetrician play an important role in the community, promoting breastfeeding to ensure its maintenance, so they must know the correct technique to help the mother in solving problems that may arise and monitor possible contraindications.

According to UNICEF, there is no other health intervention that has such a great benefit for mothers and their babies, and that costs governments as little as breastfeeding. In poor countries, breastfed children are 13 times more likely to survive, and breastfeeding from birth reduces newborn mortality by 45 %. The incidence of breastfeeding is still far from the WHO recommendations, so the role of health professionals is essential to promote breastfeeding and help maintain it.

Breastfeeding is a protective factor against various infectious, atopic, and cardiovascular diseases, as well as against leukemia, necrotizing enterocolitis, celiac disease, and inflammatory bowel diseases. Likewise, it has a positive impact on neurodevelopment, improving the IQ, and may reduce the risk of other conditions such as attention deficit, pervasive developmental disorder, and behavioral disturbances. BF can prevent 13 % of infant mortality in the world and reduces the risk of sudden infant death by 36 %.

More than evident and sufficient reasons to justify the edition of this Special Supplement of the scientific official journal of the National Academy of Medicine (ANM), *Gaceta Médica de Caracas*, to support, promote and stimulate all those involved in the act of the feeding with human milk and serving as a means of communication and education to health personnel and communities about the importance and significance of Human Breastfeeding.