

# Lactancia Materna: Clave para el Desarrollo Sostenible

Este año la semana mundial de la lactancia a celebrarse del 1ro al 6 de agosto, lleva como lema **"Lactancia Materna: Clave para el Desarrollo Sostenible"**. El desarrollo sostenible trata esencialmente de ecología, economía y equidad; donde se pueden observar posibles relaciones entre cada uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la Lactancia Materna.

Una de las posibles relaciones entre cada uno de los objetivos y que deseamos señalar es la Buena Salud y el Bienestar. La lactancia materna mejora significativamente la salud, el desarrollo y la supervivencia de lactantes, niñas y niños. También contribuye a mejorar la salud y el bienestar de las madres, tanto a corto como a largo plazo.

Según la UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS); la leche materna es el único alimento que el niño/a necesita para los primeros seis meses de vida. Otro tipo de alimentos o bebidas, inclusive de agua, aumentaría el riesgo de que tenga diarrea u otra enfermedad. La leche materna es la "primera inmunización" del bebé, no existen fórmulas alternativas para su protección. La lactancia natural es el mejor modo de proporcionar al recién nacido los nutrientes que necesita.

La OMS la recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida; a partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, complementada adecuadamente con otros alimentos nutritivos.



**Para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia materna 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 se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche;
- que no se utilicen biberones, ni chupetes o bobos.

La leche materna es la primera comida natural para los lactantes. Aporta toda la energía y los nutrientes que el niño necesita en sus primeros meses de vida y sigue cubriendo la mitad o más de las necesidades nutricionales del niño durante el segundo semestre de vida; y hasta un tercio durante el segundo año.

La leche materna fomenta el desarrollo sensorial y cognitivo y protege al niño de las enfermedades infecciosas y las enfermedades crónicas. La lactancia materna exclusiva reduce la mortalidad del lactante por enfermedades frecuentes en la infancia, tales como la diarrea o la neumonía, y ayuda a una recuperación más rápida de las enfermedades.



**Humana**

PRHK6KGSP

(Kramer Metal. Promotion of Breastfeeding Intervention Trial (PROBIT): A randomized trial in the Republic of Belarus. Journal of the American Medical Association, 2001, 285(4): 413-420).

**Humana**Health  
en tu empresa