



Los bajos porcentajes de lactancia materna contribuyen a muertes innecesarias, cerca de un millón de niños mueren por esta causa cada año. La Dra. Margaret Chan, Directora de la Organización Mundial de la Salud enfatiza "esas son vidas que se pueden salvar si las madres y familiares son adecuadamente motivados y apoyados para dar lactancia materna".

### **La importancia de la lactancia materna.**

La lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida promueve la salud en infantes, es la intervención más efectiva de bajo costo que provee a los lactantes los micronutrientes que ellos necesitan. Cada madre debería de seguir la siguiente guía:

- La lactancia debe empezar **inmediatamente** al nacer para aprovechar los beneficios del calostro.
- **Exclusiva** lactancia materna debe de ser practicada: Sin azúcar, agua, té o cereales en los primeros 6 meses para evitar la entrada de microbios.
- **Continuar** la lactancia materna por 24 meses.
- **Destetar** y pasar a alimentos nutritivos.

Desafortunadamente las madres en los países en vías de desarrollo optan por no dar lactancia materna a sus hijos, o les quitan el pecho a temprana edad, implicando que ellos no recibirán los anticuerpos y micronutrientes necesarios para sobrevivir. Estudios recientes muestran que escasamente uno de tres infantes es alimentado con leche materna durante sus primeros 6 meses de vida y que arriba del 55% de las muertes anuales producidas por diarreas y enfermedades respiratorias agudas pueden estar relacionadas con inapropiadas prácticas de alimentación.



Si no se practica la lactancia materna y además se quita a corta edad la familia pasará a dar alimentos complementarios pobres en nutrientes y energías que ayuden a su crecimiento y desarrollo. Oficiales de la Organización Panamericana de la Salud afirman que los alimentos complementarios fuera de tiempo son inapropiados e inseguros.

### **Alcanzando el máximo potencial humano.**

La nutrición adecuada en el primer año de vida es el factor clave para que los infantes puedan desarrollar mejor su máximo potencial humano. Infantes que reciben adecuada alimentación durante su primer año de vida pueden alcanzar un óptimo crecimiento y buen desarrollo de su cerebro. Si se falla en la nutrición de un infante, esto le causará daños permanentes en su desarrollo. Por lo tanto es imperativo promover la lactancia materna y remarcar los beneficios de ella tanto para la madre y el infante. Habrá que hacer esfuerzos para incrementar el uso exclusivo de la lactancia materna. Educar a las madres antes del embarazo acerca de la lactancia materna

y descartar toda falsa creencia o malas costumbres acerca de la lactancia materna pueda ser de alta prioridad para asegurar una población sana.

