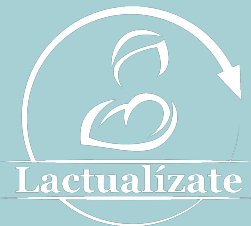




LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

Curso Asesora de Lactancia



Dra Carmen Vega Quirós
Médico de familia, IBCLC



- Beneficios de la lactancia materna o riesgos de la alimentación artificial
 - Para el bebé
 - Para la madre
 - Para la sociedad
- Recomendaciones de la OMS

1. ¿Beneficios de la LM o riesgos de la LA?

La lactancia materna es lo normal



**La lactancia materna no tiene beneficios
Es la leche artificial la que conlleva riesgos**

Lactualízate

Riesgos de la LA o riesgos de no amamantar

**Para el
bebé**



**Para la
madre**



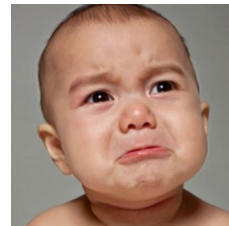
**Para la
sociedad**



Lactualízate

Riesgos de no amamantar para el bebé

- Mayor riesgo de mortalidad en países desarrollados



Aumento de la **MORTALIDAD** en los niños en países desarrollados

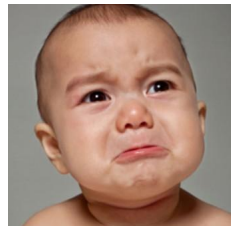
- Riesgo de mortalidad general: Bebés alimentados predominantemente con LM **RR 1.5**
- Bebés alimentados parcialmente con LM **RR 4.8**
- Bebés alimentados con LA exclusivamente **RR14.4**
- Bebés de 6-11 y 12-23 meses que no fueron amamantados tienen 1.8 y 2 veces más mortalidad respectivamente que los que fueron amamantados.

Optimal Breastfeeding Practices and Infant and Child Mortality– A Systematic. Review and Meta-analysis. Agosto 2015

M Jeeva Sankar¹, Bireshwar Sinha², Ranadip Chowdhury², Nita Bhandari², Sunita Taneja², Jose Martinez³, Rajiv Bahl⁴

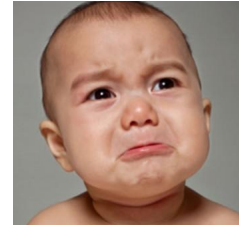
Lactualízate

Riesgos de no amamantar para el bebé



- Aumento de la **MORTALIDAD** en los niños en países desarrollados.
A más duración de LM Y exclusividad menor mortalidad.
- Mayor riesgo de **infecciones** y complicación de las mismas: otitis media, neumonía, gastroenteritis...
- Mayor riesgo de muerte **súbita del lactante**
- Mayor frecuencia de **linfoma, leucemia y enfermedad de Hodkin, Crohn...**
- Mayor frecuencia de **diabetes 1 y 2**
- Mayor riesgo de **asma, de alergias alimentarias**
- Mayor riesgo de **dermatitis atópica**
- Mayor frecuencia de **hipercolesterolemia y obesidad a medio y largo plazo**
- Multiplica por 6 riesgo de **enterocolitis necrotizante** en prematuros
- **Menor coeficiente intelectual**

Riesgos de no amamantar para el bebé



- Mayor riesgo de **infecciones** y complicación de las mismas: otitis media, neumonía, gastroenteritis...
 - 595 379 muertes infantiles por diarrea y neumonía en el mundo (hasta los 59 meses) se atribuyen a no amamantar

Dylan D Walters^{1,*}, Linh T H Phan² and Roger Mathisen

The cost of not breastfeeding: global results from a new tool. Health Policy and Planning, 34, 2019, 407–417 doi: 10.1093/heapol/czz050

Riesgos de no amamantar para la madre

- Mayor riesgo de **osteoporosis** posmenopáusica y fracturas de cadera
- Mayor dificultad para perder el peso del embarazo
- Mayor riesgo de **cáncer de mama y de ovario**
- Aumento del riesgo **cardiovascular** (infarto)
- Mayor riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2**
- Mayor riesgo de **depresión postparto**



Riesgos de no amamantar para la sociedad

GASTOS ECONÓMICOS:

- Mayor frecuencia de enfermedades infecciosas: como meningitis bacteriana, bacteriemia, diarrea, infecciones del tracto respiratorio, enterocolitis necrosante, otitis media, infecciones del tracto urinario

- Diferencia entre 1000 niños con LM y 1000 con LA durante 3 meses:

- 60 episodios de enfermedad respiratoria,

- 580 de otitis media

- 1053 de gastroenteritis durante el primer año,

- 2033 vistas al medico,

- 212 dias de hospitalizacion,

- 609 recetas y

- 51 radiografias



Precio total de 330.000 dólares. Eso sólo con tres meses de lactancia, sólo contando tres enfermedades y sólo en costes médicos directos.

Riesgos de no amamantar para la sociedad

GASTOS ECONÓMICOS:

Analizan los costes de:

- Otitis media
- Infección respiratoria baja
- Enterocolitis necrotizante en prematuros
- Gastroenteritis
- Cáncer de mama

- Se pueden ahorrar unos 50 millones de euros al año

consiguiendo que las mujeres que amamantan lo hagan durante más tiempo (Al menos 4 meses)



Riesgos de no amamantar para la sociedad

GASTOS ECONÓMICOS:

Analizan los costes de:

- Otitis media
- Infección respiratoria baja
- Enterocolitis necrotizante en prematuros
- Gastroenteritis

En los bebés nacidos en 2014 en ESPAÑA.

Si las tasas de lactancia aumentaran tanto al alta como a los 6 meses postparto de: 85% al 95% y del 15% al 50% el ahorro sería de **197 millones € al año**

Ahorro de 5,6 millones € por cada punto de aumento del porcentaje de tasas de LME

Quesada, J.A., Méndez, I. & Martín-Gil, R. The economic benefits of increasing breastfeeding rates in Spain. Int Breastfeed J 15, 34 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13006-020-00277-w>

Riesgos de no amamantar para la sociedad

GASTOS ECONÓMICOS:

Las pérdidas económicas mundiales se estiman en 341 300 billones \$, o el 0,70 % del PIB nacional bruto mundial.

Dylan D Walters^{1,*}, Linh T H Phan ² and Roger Mathisen

The cost of not breastfeeding: global results from a new tool. Health Policy and Planning, 34, 2019, 407–417 doi: 10.1093/heapol/czz050

Riesgos de no amamantar para la sociedad

- Mayor gasto en recursos sanitarios
- Mayor absentismo laboral de padres
- Mayor gasto económico para familias
- Mayor carga para medio ambiente





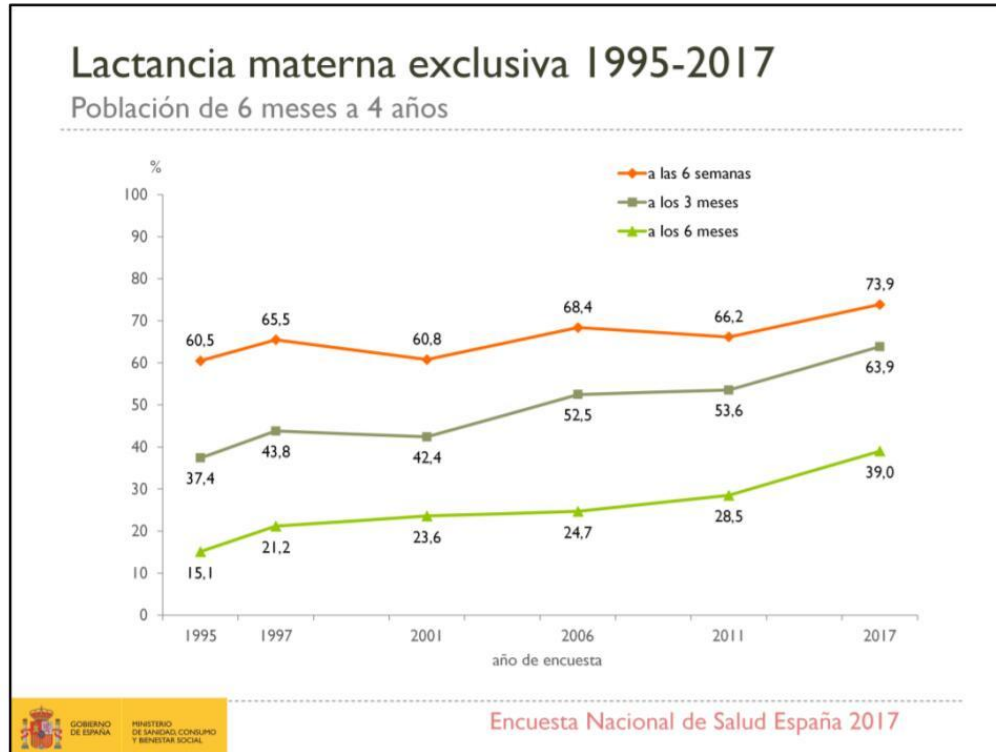
“ Si una nueva vacuna estuviera disponible para prevenir un millón o más muertes de niño, y además fuera barata, segura, administrada oralmente y no necesitara de una cadena de conservación del frío, se convertiría en un imperativo de Salud Pública”...

Recomendaciones de la OMS



- **La LM exclusiva 6 primeros meses** de vida.
- Seguida de la introducción de **alimentos complementarios** y la continuación de la LM hasta **2 años o más**

Tasas lactancia materna en España

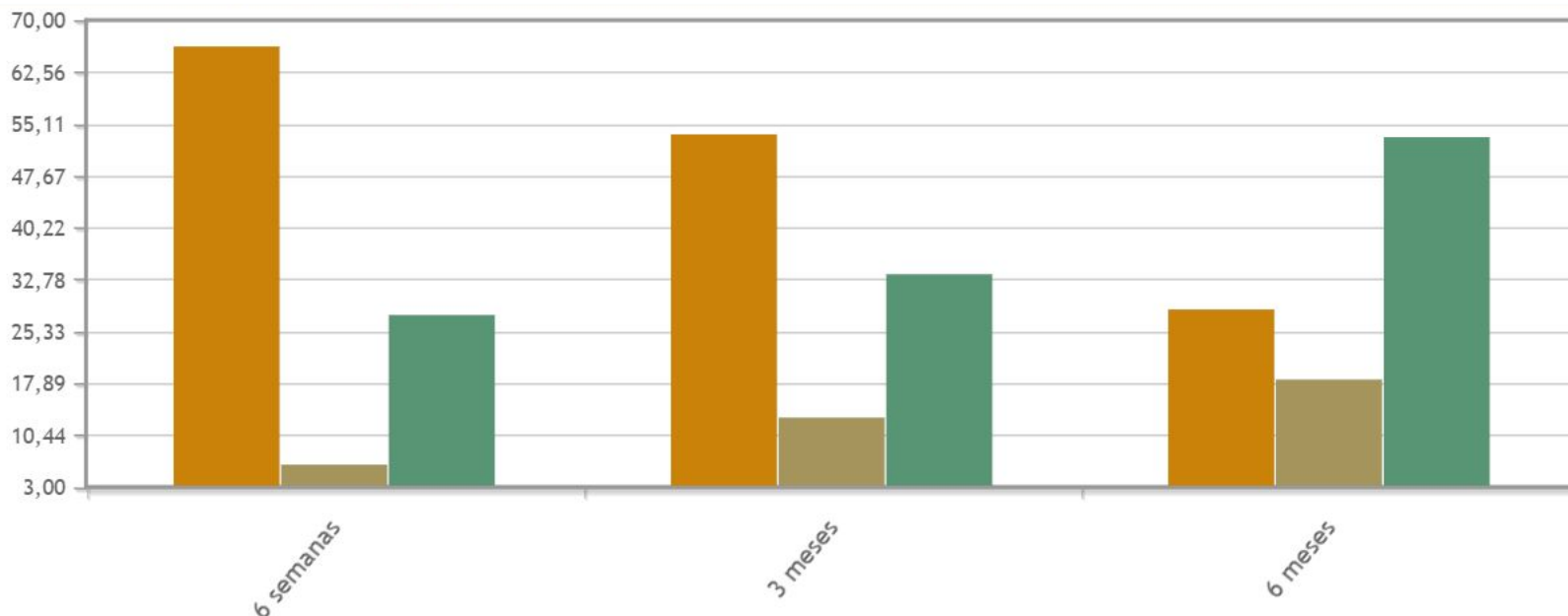


A las 6 semanas 73.9%

A los 3 meses 63.9%

A los 6 meses 39%

Tasas lactancia materna en España



LME: A las 6 semanas 66.1%

A los 3 meses 53.6%

A los 6 meses 28.4%

Lactualízate

Causas de abandono de lm // inicio de Lmixta

- Dolor al amamantar:
Grietas, mastitis
- Sensación de falta de
leche
- Baja ganancia de peso
- Vuelta al trabajo



*La mayoría antes de los
3 meses*

La lactancia materna es lo mejor...

Pero si no puedes, no pasa nada, dale biberón

La lactancia materna es lo NORMAL...

Si tienes dificultades,
busca ayuda



¿Qué podemos hacer para cambiar esto?

Para amamantar las mujeres necesitamos 4 pilares básicos:

- **Información**
- **Confianza**
- **Apoyo**
- **Experiencia**



Información

- Lactancia fenómeno biopsicosocial
- Pérdida de la cultura de lactancia
- Sanitarios no formados en lactancia
- Mitos en torno a la lactancia materna
- Expectativas respecto a la lactancia y la maternidad



Confianza

- La glándula mamaria es para amamantar: Los pulmones, el corazón, funcionan... ¡Las tetas también!
- La mayoría de las mujeres tienen leche suficiente para amamantar a su bebé

- Pareja
- Familia
- Entorno

Falta de
cultura la
lactancia

Comentarios
'bienintencionados'

Experiencia

- La experiencia es un grado
- La segunda lactancia suele ir mejor que la primera
- Cuidado con experiencias ‘traumáticas’ que pueden condicionar las siguientes lactancias

¿Cómo conseguir esos 4 pilares básicos?

- Formación e Información en lactancia materna
- Confiar en la capacidad de amamantar
- Profesionales formados en lactancia
- Preparando al entorno cercano: Fundamental **el papel de la pareja**
- **Leer libros sobre lactancia materna**
- Acudir a **grupos de apoyo** a la lactancia durante el embarazo
- **Grupos de Facebook sobre lactancia**

¿Hay que prepararse para la lactancia?

SÍ

- La lactancia es instintiva para el bebé
- Fenómeno aprendido para la madre
- No tenemos cultura de lactancia
- Desinformación de sanitarios
- MITOS

NO

- No hay que prepararse físicamente
- Ni el pecho ni el pezón
- No cremas, no estimular el pezón plano...
- NO HAY QUE HACER NADA

Conclusiones

- **La leche de fórmula conlleva RIESGOS**
 - **No banalizar su uso**
 - **Debería utilizarse como un medicamento (valorar riesgo beneficio)**
 - **Usar cuando sea realmente necesario (no por sistema)**
-
- **La información es PODER para elegir de forma LIBRE Y CONSCIENTE**



Lactualízate



¡GRACIAS!

Recuerda pasarte por el foro
para resolver las dudas



Lactualízate

