

## Amamatar: ¿En realidad importa? (Breastfeeding: Does It Really Matter?)

Numerosas organizaciones medicas y de salud pública tienen declaraciones de posturas y sitios de redes sociales dedicados a la lactancia, incluyendo estudios extensivos sobre los beneficios de salud al amamantar, datos sobre tasas de lactancia materna, guías sobre como amamantar, y planes de acción para ayudar a las comunidades a crear un entorno propicio para la madre y los bebés que amamantan. (1)

### **Tasas de lactancia materna en 2020**

Los expertos médicos y de salud publica recomiendan que los bebés sean amamantados exclusivamente por 6 meses, y que la lactancia materna continúe hasta los 12 meses. (2)

Las tasas de lactancia materna en los estados unidos eran las más bajas en los 1960s. Sobre los últimos veinte años, estudios extensivos y apoyo de la comunidad han resultado en una incrementación lenta y firme en el número de madres que amamantan. A escala nacional, en el 2020, 46.9% de infantes fueron amamantados exclusivamente por 3 meses y 25.6% fueron amamantados exclusivamente por 6 meses. **En Nebraska, en el 2020, las tasa de exclusividad eran 53.4% a los tres meses y 32.6% a los seis meses.** (3)

### **Beneficios para la salud infantil**

El me tanálisis mas completo de la investigación sobre lactancia materna concluye que la lactancia materna está asociada con un menor riesgo de otitis media aguda, gastroenteritis inespecífica, infecciones graves del tracto inferior, dermatitis atópico, asma en niños pequeños, obesidad, diabetes tipo I y tipo II, leucemia infantil, síndrome de muerte súbita infantil (SMSI) y enterocolitis necrotizante. (4)

### **Beneficios de Salud Materna**

Para las madres, la lactancia está asociada con un bajo riesgo de diabetes tipo 2, y cáncer de mama y cervical, así como un bajo riesgo de depresión post parto.

### **Leche Humana**

La leche humana es abundante en nutrientes y tiene anticuerpos que protegen al infante. Es diseñada con la cantidad correcta de grasa, azúcar, agua, y proteína para ayudar a un bebé humano a desarrollarse de manera optima. Los bebés digieren la leche humana fácilmente; la composición cambia durante el día, y, mientras su bebé madura, para satisfacer las necesidades únicas de un bebé humano. (5)

La leche humana **no** se ha duplicado en un laboratorio. Constantemente surgen nuevos componentes de la leche humana y su función en el crecimiento y en el desarrollo.



## **Beneficios a la sociedad**

- Las madres pierden menos tiempo de trabajo cuando sus bebés son amamantados. La ley de asistencia asequible enmendó la ley de estándares laborales justos de los E.E.U.U. en el 2010 para exigir a los empleadores que proporcionen espacios privados y descansos razonables para las madres que amamantan a bebés menores de un año. [\(2\)](#)
- Si el 90% de las madres estadounidenses amamantaran exclusivamente por los seis meses recomendados, casi 1,000 muertes infantiles podrían ser prevenidas, y los E.E.U.U. se ahorrarían \$13 billones al año en gastos de cuidado médico.
- Alimentar con fórmula resulta en una gran huella ambiental debido al costo de la transportación y producción involucrado en convertir la leche de vaca a una fórmula digerible para los infantes humanos. [\(2\)](#)
- Amamantar es “gratis”. Cuando las personas de bajos recursos amamantan, son más auto-eficientes y requieren menos subsidios al programa de alimento. La fórmula es una industria de \$4 billones; 50% de la fórmula es comprada por el gobierno federal con los dólares de los que pagan impuestos y distribuida por el programa de complementos alimenticios de mujeres, niños, e infantes (WIC). Si una madre no califica para el WIC, una familia tendrá que comprar ~\$1,500 a \$3,000 de fórmula para alimentar a su bebé.
- El proceso de amamantar es diseñado para calmar a un bebé. Muchos científicos sociales piensan que la intimidad de amamantar está conectada con un aumento del desarrollo cerebral y habilidades sociales mejoradas que son vitales en el mundo cambiante de hoy.

*Reviewed: October 2022*