

## “Amamantar es un derecho”

Elisa Medina

Cofundadora de Mammalia, Asociación para la Normalización de la Lactancia Materna

“Pecho hasta que madre e hijo quieran porque les corresponde solo a ambos”. Elisa Medina, madre de dos niñas, realiza una defensa activa de la lactancia materna. Es cofundadora de Mammalia, una asociación de apoyo a la lactancia materna con sede en Valencia, y también miembro de la Federación Española de Asociaciones Pro-Lactancia Materna. La labor de Mammalia, creada en 2012, es ayudar cada año a decenas de embarazadas, familias y madres recientes a amamantar a sus bebés cuando tienen dificultades. Medina tiene clara su posición respecto a la lactancia: “los humanos somos mamíferos y, por tanto, el pecho es la forma natural de alimentar a nuestros bebés”.

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja dar el pecho en exclusiva hasta los seis meses y mantener la lactancia materna, complementada con otros alimentos, hasta los dos años. ¿Está de acuerdo?** En Mammalia, proporcionamos información coherente con las recomendaciones de la OMS y del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Respecto a su recomendación sobre dar el pecho en exclusiva, la OMS se basa en dos estudios, en los que se comparaban la lactancia materna exclusiva durante cuatro y seis meses. Concluyeron que la de los cuatro meses era peor porque los niños tomaban menos nutrientes y tenían menos defensas. Además, la duración de la lactancia materna no es “hasta los dos años”, sino, a partir de los dos años, tanto tiempo como madre e hijo quieran.

**La Sociedad Europea de Gastroenterología Pediátrica, Hepatología y Nutrición (ESPGHAN en sus siglas en inglés) aconseja introducir la alimentación entre las 17 y las 26 semanas de la vida del bebé. Esta recomendación no solo contradice a la OMS, también a la mayoría de entidades internacionales de referencia**

en alimentación infantil que aconsejan la lactancia materna exclusiva durante seis meses y, complementada con otros alimentos, durante dos años o más. En este sentido, es imprescindible citar la revisión de 2002 de la red de investigadores, profesionales, pacientes e interesados en salud, *Cochrane*, titulada “Duración óptima de la lactancia exclusiva”. Además, en opinión de la Asociación Española de Pediatría, algunas de las recomendaciones de la sociedad europea no se ajustan a la evidencia científica más actual y pueden favorecer consejos inapropiados del pediatra que ocasionen problemas a las madres que desean amamantar a sus hijos.

**Y ¿qué hay de las papillas?** Las papillas no son necesarias ni recomendables. Es mejor ofrecer al niño comida normal, de forma gradual y adaptada a su edad.

**La Asociación Española de Pediatría indica que, aunque a la salida del hospital el 80% de las madres da el pecho a sus bebés, solo el 52% de los niños de tres meses toman leche materna en exclusiva y la cifra baja hasta un 36% cuando el bebé cumple seis meses. ¿Cómo explica este abandono?** Falta información y apoyo. Vivimos en la cultura del biberón, las madres actuales apenas han visto dar el pecho. No hay confianza en que la lactancia materna sea un mecanismo robusto de la naturaleza. Y, además, en ocasiones se difunde información contraria a la evidencia científica y a las recomendaciones de los organismos con autoridad en la materia. La lactancia materna es un fenómeno “biocultural”: no solo alude a la biología de la especie, sino que necesita una cultura del amamantamiento, vilipendiada durante años.

**Si una mujer que ha dejado de dar el pecho a su bebé, o que se lo está planteando seriamente, acude a Mammalia, ¿cómo actúa el grupo de apoyo a la lactancia?** En Mammalia, le ofreceríamos información y

ayuda si desea amamantar. Pero no pretenderíamos convencerla de que amamante, si ha decidido no hacerlo.

**¿Cuáles son los principales beneficios de la lactancia materna y por qué es importante que las madres amamenten a sus bebés?** La lactancia materna es un derecho, es importante que las madres amamenten si para ellas es importante. La lactancia es el patrón normal de alimentación de nuestra especie. En los niños, el biberón se asocia con un mayor riesgo de meningitis y muerte súbita, entre otras enfermedades. Para la madre, además, las ventajas más relevantes del amamantamiento son la prevención del cáncer de mama y de ovarios. Estos beneficios se extienden a toda la sociedad, a todos nos interesa vivir en una sociedad que amamanta.

**¿Aún está mal visto amamantar?** En ocasiones y según en qué circunstancias, por ejemplo, según la frecuencia de tomas o la edad del niño. No está asumido de forma general el funcionamiento normal de la lactancia.

**¿Cree que hay presiones para escoger entre pecho y biberón?** Sí. La cultura del biberón y sus intereses económicos explican las presiones para el abandono precoz de la lactancia materna.

**La psicóloga Laura Rojas-Marcos ha declarado que la tendencia actual de alargar el tiempo de lactancia durante más de dos años puede suponer una dependencia excesiva, incluso una forma de esclavitud para la mujer. ¿Está de acuerdo?** El planteamiento del que parte es erróneo. No es que hoy se alargue la lactancia materna, sino que en décadas anteriores se había acortado de forma dramática. Estudios antropológicos sitúan la edad natural del destete entre los dos años y medio y los siete años. La decisión de dar el pecho y durante cuánto tiempo debe ser libre y personal, lo que resulta incompatible con el concepto de esclavitud.

➤ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

