

CONSEJO ESTATAL DE POBLACIÓN

Boletín informativo 17/18

Semana Mundial de la Lactancia Materna, 1 - 7 de Agosto

Pachuca de Soto, Hidalgo. / 1 de agosto de 2018.- Del 1 al 7 de agosto se celebra en más de 170 países la Semana Mundial de la Lactancia Materna, destinada a fomentar la lactancia materna y a mejorar la salud de los bebés de todo el mundo.

El tema central de este año es la iniciación temprana de la lactancia materna. La promoción de la iniciación temprana de la lactancia materna es una estrategia clave para la supervivencia del niño y por lo tanto para la consecución de uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3), en lo referente a la reducción de la mortalidad infantil.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda el calostro (la leche amarillenta y espesa que se produce al final del embarazo) como el alimento perfecto para el recién nacido, y su administración debe comenzar en la primera hora de vida. Se recomienda la lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida. Después debe complementarse con otros alimentos hasta los dos años.

La lactancia materna da la oportunidad a todos los seres humanos de tener un comienzo justo en la vida. La leche materna es el mejor alimento y la opción más segura para garantizar buena salud y crecimiento de los niños pequeños. La evidencia es amplia al reconocer los múltiples beneficios de la lactancia materna, tanto para la madre, como para el niño y para la sociedad en su conjunto.

La leche materna es segura: está siempre a la temperatura adecuada, no requiere preparación y está disponible incluso en entornos con malas condiciones de salubridad y agua potable. De esta manera, la lactancia materna garantiza el acceso de los bebés a una cantidad suficiente y segura de alimentos asequibles y nutritivos. La lactancia materna también promueve el desarrollo saludable del cerebro, un rendimiento educativo más elevado y disminuye el riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas.

La nutrición y los cuidados durante los primeros años son fundamentales para la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida. En la infancia es de gran importancia la lactancia materna, por lo que se recomienda iniciarla en la primera hora de vida, y mantenerla como única forma de alimentación durante los 6 meses siguientes; a partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, complementada adecuadamente con otros alimentos inocuos.

Las madres también se benefician de la lactancia materna: ayuda a prevenir la hemorragia después del parto, a reducir el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario, y permite a las mujeres espaciar mejor sus embarazos.

De acuerdo a datos del Consejo Estatal de Población (COESPO), con base en la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2014, en México, la duración media de la lactancia materna

www.hidalgo.gob.mx

<http://poblacion.hidalgo.gob.mx>

Laura Lugo No. 115, Col. Revolución, C.P. 42060,
Pachuca de Soto, Hidalgo.

fue de 9.2 meses; para el estado de Hidalgo el tiempo de lactancia fue de 10.1 meses promedio.

El porcentaje de mujeres en edad fértil (15 a 49 años) según la ENADID 2014, que dieron leche materna al recién nacido en el país fue del 92.2% y en Hidalgo de 93.2%.

La lactancia materna protege frente a muchas enfermedades infantiles que ponen en riesgo la vida, también de algunas enfermedades no transmisibles que en edades posteriores puedan afectar su salud; así mismo contribuye al desarrollo del niño, al logro educativo y al bienestar económico.



www.hidalgo.gob.mx

<http://poblacion.hidalgo.gob.mx>

Laura Lugo No. 115, Col. Revolución, C.P. 42060,
Pachuca de Soto, Hidalgo.