

sucedáneos de la leche materna, mejor conocidos como fórmulas lácteas, administradas vía biberones. Sin embargo, aunque su uso parece estar colectivamente aceptado, pocas madres conocen los riesgos que implica para la salud de sus bebés, a saber:⁵

- Infecciones por inadecuada purificación de agua y esterilización de biberones.
- Enfermedades derivadas del consumo de leche en mal estado por la falta de refrigeración.
- Malnutrición de niñas y niños, ya que ninguna fórmula se equipara a la leche materna en cuanto a valor nutricional, además de que no contiene los anticuerpos que ésta proporciona.
- Problemas económicos derivados del alto costo de las fórmulas y de los constantes gastos en atención médico-hospitalaria.

La lactancia como derecho de niñas, niños y mujeres lactantes

El reconocimiento de la lactancia materna como un derecho de niñas y niños implica que:

- Tienen derecho a recibir una alimentación nutritiva que les asegure un desarrollo integral y saludable.
- A ninguna mujer debe impedírsele el ejercicio de este derecho, por ninguna causa.
- El Estado debe promover la eliminación de los obstáculos sociales, laborales y culturales que limitan o desincentivan su práctica, así como generar condiciones que la favorezcan.
- Las mujeres tienen derecho a recibir información, orientación y atención médica especializada en todas las fases del embarazo, parto y posparto, incluyendo la etapa de lactancia.

En México, en 2012, se emitieron algunas directrices,⁶ para que el personal de los servicios de salud federales y locales reciban capacitación permanente y obligatoria, a efecto de otorgar a la madres atención y orientación adecuada sobre el periodo de lactancia y ayudarles a iniciarla.

Para cualquier orientación e información sobre éste y otros derechos humanos llama a:

Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Primera Visitaduría General
Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,
colonia San Jerónimo Lídice, Delegación Magdalena
Contreras, C. P. 10200, Ciudad de México.
Teléfono: 56 81 81 25 y 54 90 74 00.
Lada sin costo: 01800 715 2000.
www.cndh.org.mx

Coordinación del Programa sobre
Asuntos de la Niñez y la Familia
Carretera Picacho-Ajusco 238, 2o. piso,
colonia Jardines en la Montaña,
Delegación Tlalpan, C. P. 14210, Ciudad de México.
Teléfonos: 54 46 77 74, 56 30 26 57 (directos)
y 54 49 01 00 (conmutador), exts.: 2010, 2118, 2119,
2135, 2313, 2314, 2327, 2333 y 2375.
Lada sin costo: 01 800 008 69 00.
Correo electrónico:
asuntosdelafamilia@cndh.org.mx

D. R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Edición: julio, 2018/1VG/ECTP

Este material fue elaborado con papel certificado por la Sociedad para la Promoción del Manejo Forestal Sostenible A. C. (Certificación FSC México).

⁵ Latham, Michael C., *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo*, Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), 2002, consultado en: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0b.htm#bm11x>

⁶ Directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 22 de octubre de 2012.



LACTANCIA MATERNA: UN DERECHO HUMANO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que el alimento más adecuado para las niñas y los niños entre los 0 y los 2 años de edad es la leche materna, pues no sólo contiene los nutrientes necesarios para asegurar su subsistencia y desarrollo, sino que genera múltiples beneficios en su salud y en la de sus madres.

En México prevalece una tendencia al abandono temprano o a la ausencia del periodo de lactancia materna por múltiples factores. La ENADID 2014 del INEGI señaló como las tres principales causas de este fenómeno: la madre no tuvo leche (33.4%), el niño(a) la rechazó (25.9%), y la madre padeció una enfermedad (14.2%). También se destacó que en 5% de los casos el(la) pediatra recomendó utilizar fórmulas lácteas, mientras que el 1% de mujeres no quisieron amamantar a sus hijos(as).¹

Lactar a hijas e hijos es, en principio, una decisión de la mujer que ha dado a luz; no obstante, constituye un elemento fundamental para hacer efectivos los derechos humanos de niñas y niños a la salud y desarrollo integral, razón por la que se hace necesaria la intervención del Estado, a efecto de proporcionar, desde el embarazo, información y atención médica adecuadas que favorezcan la práctica de la lactancia materna como método exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida y complementaria hasta los 2 años de edad.

Junto con otros organismos internacionales, como la UNICEF y la Organización Internacional del Trabajo, la OMS ha impulsado campañas de promoción respecto de las ventajas de la lactancia materna en la salud de las madres y sus hijas e hijos, mismas que han incidido en las políticas públicas y medidas legislativas que países como México han adoptado para favorecer dicha práctica, tales como instalación de salas de lactancia, bancos de leche materna y extensión de los descansos laborales para alimentar a los bebés.

A pesar de lo anterior, factores como la falta de equidad entre hombres y mujeres y una marcada discriminación hacia quienes están embarazadas, lactando o tienen hijos, mantienen los prejuicios culturales y sociales en torno a la alimentación materna, los cuales constituyen la barrera más importante para el ejercicio de este derecho que pertenece a niñas, niños y sus madres.

¹ INEGI, *Estadísticas a propósito de la Semana Mundial de Lactancia Materna 2016*, disponible en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/lactancia2016_0.pdf

En diciembre de 2016, la Asamblea Legislativa de la Ciudad de México aprobó una reforma a la Ley de Cultura Cívica, para establecer una sanción de hasta 36 horas de arresto a quien condicione, insulte o intimide a una mujer lactante en vías y espacios públicos, convirtiéndose en la primera entidad del país en adoptar esa medida de protección.²

El *Convenio sobre la Protección de la Maternidad* de la Organización Internacional del Trabajo (Convenio 183 de la OIT), establece en su artículo 10 que:

a) La mujer tiene derecho a una o varias interrupciones por día o una reducción diaria del tiempo de trabajo para la lactancia de su hijo.

b) Estas interrupciones o la reducción diaria del tiempo de trabajo deben contabilizarse como tiempo de trabajo y remunerarse en consecuencia.

Bondades de la lactancia materna

Los artículos 44 y 50 de La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes reconocen el derecho de niñas y niños a la salud, y establecen la obligación de quienes ejercen la patria potestad, tutela o guarda y custodia, de proporcionar las condiciones de vida suficientes para su sano desarrollo.

Al ser las familias las primeras proveedoras de la subsistencia de las hijas e hijos, resulta indudable que la forma y el tipo de alimentación que reciban, potenciará o limitará su desarrollo físico, cognitivo y psicoemocional para el resto de su vida.

Beneficios para niñas y niños³

- La leche materna es el alimento natural e idóneo para niñas y niños desde su nacimiento y hasta los 2 años de edad (OMS); contiene todos los nutrientes que necesitan para un sano desarrollo.

² Pendiente de publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

³ Organización Mundial de la Salud, 10 datos sobre la lactancia materna, consultado en la página web de la OMS: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/es/index3.html>

- Proporciona los anticuerpos contra infecciones gastrointestinales y respiratorias agudas (diarrea, gastroenteritis, meningitis, neumonía, bronquitis y otitis, entre otras), disminuyendo la morbilidad y mortalidad infantiles.
- Niñas y niños que se alimentan con leche materna tienen menos probabilidad de sufrir sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, alergias, colitis ulcerosa, arterioesclerosis e infartos en la adolescencia y edad adulta.
- Coadyuva con el desarrollo intelectual y la visión.
- Favorece la formación del vínculo entre madre e hija o hijo, y con ello su desarrollo cognitivo y emocional.
- Los bebés alimentados con leche materna presentan menor incidencia de caries y malformaciones dentales.

Beneficios para las mujeres lactantes⁴

- Disminución del riesgo de padecer cáncer de mamá o cérvico uterino.
- Evita que padezcan anemia, depresión o hipertensión posparto.
- Protege contra la osteoporosis.
- Contribuye a espaciar los embarazos, ya que prolonga la suspensión de la ovulación después del parto.
- Favorece la contracción uterina después del parto, previniendo las hemorragias y otras infecciones.
- Ayuda a la madre a regresar más rápido a su peso previo al embarazo.
- Genera un importante ahorro económico para las familias, pues se evita la compra de fórmulas lácteas y los gastos de atención médica frecuente derivada de las enfermedades que pueden presentar niñas y niños que no reciben los anticuerpos naturales de la leche materna.

Cuando por alguna causa las madres no pueden lactar a sus hijas e hijos, o no al menos por el periodo requerido, la alternativa más usual es recurrir a los

⁴ *Idem.*