

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 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:<sup>5</sup>

- ② Infecciones por inadecuada purificación de agua y esterilización de biberones.
- ② Enfermedades derivadas del consumo de leche en mal estado por la falta de refrigeración.
- ② Malnutrición de niñas y niños, ya que ninguna fórmula se equipará a la leche materna en cuanto a valor nutricional, además de que no contiene los anticuerpos que ésta proporciona.
- ② Problemas económicos derivados del alto costo de las fórmulas y de los constantes gastos en atención médico-hospitalaria.

En el documento *Índice País Amigo de la Lactancia: Caso México 2016*, se señala que México presenta mínimos progresos en la aplicación del Código Internacional de Comercialización de Sucesáneos de la Leche Materna, debido a que carece de mecanismos efectivos de monitoreo, denuncia y sanción frente al incumplimiento de la normatividad, y cuando llegan a aplicarse, son tan poco significativas en términos monetarios y reputacionales, que no resultan suficientes para desincentivar las conductas violatorias.<sup>6</sup>

## 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:

- ② Tienen derecho a recibir una alimentación nutritiva que les asegure un desarrollo integral y saludable.
- ② A ninguna mujer debe impedírsele el ejercicio de este derecho, por ninguna causa.

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

<sup>6</sup> *Becoming Breastfeeding friendly, Índice País Amigo de la Lactancia: Caso México 2016*, p. 50. Disponible en <http://cort.as/-MceG>

- ② 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.
- ② 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.

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, Demarcación Territorial Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México.  
Teléfonos: 55 56 81 81 25 y 55 54 90 74 00.  
Lada sin costo: 800 715 2000.  
[www.cndh.org.mx](http://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, Demarcación Territorial Tlalpan, C.P. 14210, Ciudad de México.  
Teléfonos: 55 54 46 77 74, 55 56 30 26 57 (directos) y 55 54 49 01 00 (conmutador), exts.: 2010, 2118, 2119, 2135, 2313, 2314, 2327, 2333 y 2375.  
Lada sin costo: 800 008 69 00.  
Correo electrónico: [asuntosdelafamilia@cndh.org.mx](mailto:asuntosdelafamilia@cndh.org.mx)

D.R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos.  
Edición: diciembre, 2020/1VG/CAR

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



# 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.

Lactar a hijas e hijos es, en principio, una decisión de la mujer; 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.

México registra avances positivos en el fomento de la lactancia materna. Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud muestran que la lactancia materna exclusiva (LME) durante los 6 primeros meses de vida pasó de 14.4% en 2012 a 28.6% en 2018; asimismo, la lactancia hasta los 2 años de edad se incrementó de 23.8% a 34.4%. No obstante, aún prevalecen las diferencias entre las zonas rurales y urbanas, pues en las primeras el porcentaje de LME es de 37.4% mientras que en las segundas es de 25.2%.

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.

En nuestro país se implementó la Estrategia Nacional de Lactancia Materna cuyo objetivo fue incrementar el número de niñas y niños que son alimentados con leche materna desde su nacimiento y fortalecer las competencias institucionales para la promoción, protección y apoyo de la lactancia materna.<sup>1</sup> A pesar de lo anterior, factores como la falta de igualdad entre hombres y mu-

<sup>1</sup> México. Gobierno de la República. Estrategia Nacional de Lactancia Materna 2014-2018, p. 20. Disponible en [http://cnegr.salud.gob.mx/contenidos/descargas/SMP/ENLM\\_2014-2018.pdf](http://cnegr.salud.gob.mx/contenidos/descargas/SMP/ENLM_2014-2018.pdf)

jes 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.

La Ley de Cultura Cívica de la Ciudad de México dispone en su artículo 26, fracción VIII, que constituye una infracción contra la dignidad de las personas, condicionar, insultar o intimidar a la mujer que alimenta a una persona lactante, en el espacio público.<sup>2</sup>

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 responsables de la subsistencia de las hijas e hijos, la forma y el tipo de alimentación que les provean, potenciará o limitará su desarrollo físico, cognitivo y psicoemocional para el resto de su vida.

<sup>2</sup> Ley de Cultura Cívica de la Ciudad de México, publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 7 de junio de 2019.

## Beneficios para niñas y niños<sup>3</sup>

- 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.
- 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 hijo o hija, 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 lactantes<sup>4</sup>

- 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.

<sup>3</sup> 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>

<sup>4</sup> *Idem*.