

La AEP se suma a la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, del 1 al 7 de agosto

Facilitar la lactancia materna en el trabajo reduce el absentismo, favorece la reincorporación tras la baja y aumenta el rendimiento de las mujeres lactantes

- **Tan solo el 20% de los países exigen a las empresas que ofrezcan a las empleadas pausas remuneradas e instalaciones para la lactancia o la extracción de leche**
- **Facilitar opciones para compatibilizar la lactancia y el trabajo como flexibilidad en los horarios, jornada parcial o el teletrabajo, entre las recomendaciones de los pediatras para las empresas**
- **La lactancia materna protege al bebé de enfermedades comunes en la infancia y reduce la mortalidad neonatal**
- **Para las madres, dar el pecho reduce la probabilidad de depresión postparto, mejora la presión arterial, previene la anemia y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes a lo largo de la vida, entre otros beneficios.**

Madrid, 31 de julio de 2023._ Según la OMS y Unicef, más de 500 millones de mujeres trabajadoras no se benefician de medidas de protección de la maternidad esenciales: tan solo el 20% de los países exigen a las empresas que ofrezcan a las empleadas pausas remuneradas e instalaciones para la lactancia o la extracción de leche y menos de la mitad de los menores de 6 meses se alimentan exclusivamente de leche materna. Es por ello que la campaña conmemorativa de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023 gira en torno a la lactancia materna y el trabajo bajo el lema [“Amamantar y trabajar: ¡hagamos que sea posible!”](#).

“El deseo de muchas mujeres de prolongar la lactancia materna (LM) más allá del periodo de baja maternal -que en España son 16 semanas, lejos de los seis meses recomendado por la OMS y Unicef de lactancia materna exclusiva-, crea la necesidad de combinarla con el trabajo. La LM tiene importantísimos beneficios para la madre y el bebé y todos los agentes sociales que rodean a la madre y su hijo (pareja, familia, personal sanitario, el entorno laboral, etc.) deberían poner facilidades para mantenerla y prolongarla todo el tiempo necesario”, apunta la doctora **Susana Ares Segura**, coordinadora del área de Lactancia Materna del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (CNYLM-AEP).

Las [recomendaciones](#) que proponen para las empresas desde el área de Lactancia Materna del CNYLM-AEP pasan por proporcionar periodos de descanso para que las madres puedan amamantar a sus hijos o extraerse leche; disponer de espacios adecuados, íntimos y dignos para hacerlo; facilitar otras opciones para compatibilizar la lactancia y el trabajo como flexibilidad en los horarios, jornada parcial

o el teletrabajo; e informar a las madres embarazadas y el resto de empleados de que existe esa política de apoyo a la lactancia en la empresa.

“Estas medidas -apunta la doctora Ares Segura- no solo benefician a la madre, sino también a la empresa. Facilitar la LM en el entorno de trabajo mejora el grado de compromiso de las mujeres con la empresa, reduce el absentismo laboral, favorece una mayor tasa de reincorporación al puesto de trabajo tras la baja maternal, aumenta el rendimiento y se produce una menor pérdida de trabajadoras cualificadas por motivos ligados a la maternidad”.

Los beneficios de la lactancia materna para la madre y el bebé

Entre los **beneficios de la lactancia materna para el bebé** se encuentran los siguientes:

- Favorece su desarrollo sensorial y cognitivo.
- Los protege de enfermedades infecciosas y crónicas frecuentes en la infancia como la diarrea, la otitis o la neumonía y ayuda a una recuperación más rápida gracias al traspaso de anticuerpos de la madre.
- Iniciar la lactancia materna dentro de la primera hora de vida protege al recién nacido contra las infecciones y reduce la mortalidad neonatal.
- Proporciona los nutrientes necesarios en calidad y cantidad, para un crecimiento y desarrollo adecuado. Además, contiene bacterias beneficiosas fundamentales para la digestión y absorción de nutrientes.
- Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso, hipertensión u obesidad.
- Amamantar, además de ser alimento, también alivia del dolor por ejemplo durante la administración de las vacunas.

Beneficios de la lactancia materna para la madre:

- Establece y fortalece el vínculo afectivo madre – hijo debido al aumento en los niveles de oxitocina que se producen cada vez que la madre da el pecho.
- Menos síntomas de depresión postparto: Numerosos estudios han abordado a lo largo del tiempo los beneficios de esta hormona para las madres, entre los que destaca su efecto antidepresivo.
- Mejora la presión arterial. Mientras se da el pecho, la oxitocina ayuda a que la madre tenga mejor presión arterial basal, sistólica y diastólica, e incluso aumenta su umbral del dolor, además de favorecer una sensación de bienestar.
- Favorece la contracción del útero y previene hemorragias. Dar el pecho desde el inicio ayuda a que el útero se contraiga más rápidamente. Esto facilita la expulsión de la placenta y evita que la madre pierda demasiada sangre tras el parto. Por eso, es muy importante el contacto precoz piel con piel con el bebé nada más nacer para favorecer la lactancia materna durante la primera hora tras el parto, un momento decisivo para madre y bebé.
- Previene la anemia. En los días posteriores al parto, la oxitocina producida con la lactancia disminuye las posibilidades de sufrir anemia ferropénica debido a las pérdidas de sangre.

- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. La lactancia reduce el riesgo de que la madre padezca una enfermedad cardíaca y diabetes de tipo 2 a lo largo de la vida.
- Las mujeres que dan el pecho tienen menos riesgo de infartos e ictus, de ahí que la Asociación Americana del Corazón recomiende mantener la lactancia materna hasta al menos el primer año de vida del bebé siempre que sea posible, y teniendo en cuenta que cada seis meses el riesgo disminuye un poco más (del 3 al 4%).
- Reduce el riesgo de cáncer. Cada mes extra que se da el pecho también reducirá el riesgo de sufrir diferentes tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama, ovarios y útero.
- Dar el pecho favorece una pérdida más rápida del peso ganado durante la gestación.

Además de los importantes beneficios que tiene para la salud y el bienestar de la madre y el bebé, la lactancia materna implica un ahorro enorme para las familias y un importante beneficio ambiental para el planeta.

Por todo ello, tanto la OMS como UNICEF recomiendan el **inicio temprano de la lactancia -durante la primera hora siguiente al nacimiento-, mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida** y continuarla hasta los 2 años de edad o más, con la incorporación de alimentos complementarios a partir de los 6 meses.

Proteger la lactancia materna, un compromiso de todos

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra todos los años del 1 al 7 de agosto, es una campaña mundial coordinada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), UNICEF y la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés) con el objetivo de fomentar la lactancia materna y mejorar la salud de los bebés de todo el mundo.

Fue proclamada oficialmente en 1992 coincidiendo con el Aniversario de la Declaración Innocenti, formulada con el fin de proteger, promover y respaldar la lactancia materna.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 12.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.