

ALIMENTACIÓN / CHILE / SALUD

Lactancia materna prolongada: ¿Hasta qué edad es beneficioso amamantar a los hijos?

El Ciudadano · 23 de septiembre de 2015





La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es que los niños reciban lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad.

Si bien la leche materna es un alimento irremplazable en una primera de etapa de la vida de los seres humanos, no existe aún evidencia científica que permita asegurar que la lactancia más allá de los dos años de edad del niño o niña sería eficaz para su desarrollo nutricional ni psicológico. Expertas de la U. de Chile defienden las cualidades de la leche materna, y a la vez, derriban mitos en torno a ésta.

El consenso es absoluto entre los profesionales de diversos ámbitos de la salud: El beneficio que tiene la lactancia en un menor de seis meses es **incomparable a cualquier sucedáneo**. La leche materna tiene la mejor calidad de proteínas, aporte de agua, carbohidratos, bacterias que son equivalentes a los probióticos, además de otras tantas ventajas desde el punto de vista de los micronutrientes, vitaminas, y todo lo necesario para el **desarrollo y crecimiento del niño**.

No solo eso. **Marcela Díaz, subdirectora de la Escuela de Obstetricia y Puericultura de la U. de Chile** dice que la evidencia al día de hoy ha

demostrado que “los niños alimentados por Lactancia Materna Exclusiva (LME), tienen un mejor desarrollo máxilo facial, lo que favorece menos problemas de dentición y desarrollo de la mandíbula, además de ser beneficiosa respecto del desarrollo intelectual y psicomotor”.

En el caso de la madre la lactancia “disminuye el sangramiento postparto, a largo plazo se asocia con una disminución del riesgo de cáncer de mama y de ovario, favorece un mayor periodo de amenorrea de lactancia, teniendo un efecto ‘anticonceptivo’, y ayuda a la baja de peso”, apunta Díaz.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la LME desde el nacimiento y hasta los seis meses de edad, y desde entonces, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros. La lactancia materna según la OMS debería mantenerse hasta los 2 años o más.

Desde la ciudadanía se han levantado diversos grupos, que apoyados en algunos casos por especialistas del ámbito médico y psicológico, llaman a las madres a sostener la lactancia más allá de los 24 meses de vida y hasta incluso los seis años, asegurando que los beneficios se prolongarían en el tiempo.

Al respecto **Sylvia Cruchet, pediatra y especialista en gastroenterología y nutrición infantil, del Instituto de Nutrición y Alimentos (INTA) de la U. de Chile**, asegura que “desde el punto de vista nutricional la leche materna ya no tiene aporte después de los dos años. Incluso entre el año y los dos años hay bastantes dudas respecto a su aporte nutricional. Yo diría que el niño se queda corto en fierro, proteínas y hay que complementar con otros alimentos”.

En opinión de Cruchet, quienes llaman a una lactancia prolongada más allá de los dos años lo hacen “por un tema de apego, algo emocional más de las mamás, diría yo, que de los niños”.

Para Marcela Díaz, uno de los más grandes beneficios que tiene continuar con la lactancia más allá del año o dos años, tiene que ver con la vinculación que se logra entre madre e hijo y además con que “la mujer que amamanta de manera prolongada, más allá de los seis meses del niño o niña, logra tener un descenso de peso más importante. En cualquier caso “la decisión de sostener una lactancia prolongada es muy personal», dice la especialista.

Aunque la Organización Panamericana de la Salud (OPS) indica que una mayor duración de la lactancia materna se asocia con la reducción de enfermedades crónicas en la infancia y obesidad y con mejores resultados cognoscitivos, el mismo organismo señala que “la relación causal de estas asociaciones permanece controversial. La mayoría de estos estudios no ha examinado específicamente el efecto de la lactancia materna por más de 12 meses.”

Apego seguro

El apego, según explica **Mónica Kimelman, psiquiatra infantil y académica de la Facultad de Medicina de nuestra Casa de Estudios**, es un proceso de vinculación que se produce en la etapa prenatal, postnatal y que se puede ver consolidado después del año de edad. Y aunque Kimelman advierte que “lactancia y apego están muy unidos y forman parte de la función de maternaje saludable”, son procesos sobrepuestos.

En el proceso de crianza, afirma la psiquiatra, es de vital importancia generar un apego seguro en los niños. «Un **niño seguro es un niño que tiene autonomía** en coherencia con su etapa evolutiva. La autonomía se empieza a ver muy tempranamente en la vida de los niños y las niñas, los primeros signos son en el segundo semestre de vida. Una buena autonomía requiere confianza en ellos mismos para poder separarse de la figura de apego», señala Kimelman.

“Lo que sabemos hoy por todas las **investigaciones neurológicas, etológicas y clínicas** es que apego y lactancia son dos procesos que van por canales

separados, pero que se potencian, por lo tanto el que haya una lactancia que tenga menor tiempo, no significa que haya menos apego y eso ha sido súper importante porque un sector de mujeres no puede amamantar por contraindicaciones médicas”. Por el contrario y dado que el apego es un lazo afectivo que va por un canal diferente a la lactancia, **«decir que una mujer tiene que seguir amamantando para crear más seguridad al niño, es falso», dice la especialista.**

Por último, Kimelman refiere que generalmente en la parte clínica “se ve que la **lactancia tan prolongada no tiene un efecto benéfico después de los dos años**, o como están diciendo ahora, tres años, cuatro años. Un niño necesita cariño, afecto, abrazos, contención, juegos, diálogos con la mamá, pero eso no pasa por estar pegado a la pechuga, eso es de una época más temprana en el desarrollo desde el punto de vista psíquico».

por Francisca Siebert en [**Universidad de Chile**](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)