

Lactancia Materna: El regalo más preciado de una madre

Breastfeeding: A Mother's Most Precious Gift

Susan Alessandra Rodríguez González  <https://orcid.org/0009-0002-2094-0430>

DOI: <https://doi.org/10.5377/pediatrica.v14i123103>

La lactancia materna (LM) es el regalo más preciado que una madre puede dar a su hijo, es única e irremplazable. Más allá de ser simplemente una forma de alimentar a los bebés, desempeña un papel crucial en el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los recién nacidos. Este acto, que va más allá de la nutrición, crea un vínculo inigualable entre la madre y el hijo, y ofrece una serie de beneficios para la salud a corto y largo plazo.

Desde el punto de vista nutricional, la leche materna es el alimento perfectamente equilibrado para los lactantes. Contiene todos los nutrientes esenciales, en proporciones adecuadas, para satisfacer las necesidades de crecimiento y desarrollo del bebé durante los primeros meses de vida. Además, la leche materna proporciona anticuerpos y otras

sustancias inmunológicas que fortalecen el sistema inmune del bebé, protegiéndolo contra diversas enfermedades e infecciones.

El vínculo emocional creado durante la lactancia materna es inigualable. La conexión física y emocional entre la madre y el bebé es profunda y beneficiosa para ambas partes. Este contacto piel a piel no solo promueve la liberación de hormonas que refuerzan el apego, sino que también contribuye al desarrollo emocional saludable del bebé. La lactancia materna no es solo alimentación; es consuelo, seguridad y amor transmitido a través de cada succión.

La LM es tan valiosa que, en situaciones de enfermedad, desnutrición o en situaciones de extrema pobreza, puede ser la opción única disponible para salvar vidas.

*Médico Especialista en Pediatría en Hospital Mario Catarino Rivas, San Pedro Sula, Cortés, Honduras
Recha de Recibido: 05/01/2026
Fecha de Aprobado: 15/05/2026
Correspondencia a: rsusan1406@gmail.com

Como citar: *Lactancia Materna: El regalo más preciado de una madre: Breastfeeding: A Mother's Most Precious Gift. (n.d.). Acta Pediátrica Hondureña, 14(1), 1-3.*
<https://doi.org/10.5377/pediatrica.v14i123103>

Revista Acta Pediátrica Hondureña
San Pedro Sula, Cortés, Honduras, C. P. 21102

Es un objetivo primordial de salud a nivel mundial, por lo que todos nosotros debemos promoverla, empoderar a las madres, darles la educación apropiada en la adolescencia y durante el embarazo sobre sus múltiples beneficios y el factor económico ya que al disminuir las infecciones disminuye notoriamente el riesgo de hospitalización, gastos médicos y aumenta la productividad.

La mayoría de las organizaciones de salud han desarrollado programas de promoción en los cuales cada uno de nosotros debemos ser entes primarios en su apoyo.

La lactancia materna exclusiva se recomienda según OMS, AAP, NASPGHAN y ESPGHAN hasta los seis meses de edad y es de suma importancia mantenerla después de haber introducido la alimentación complementaria y de ser posible hasta los 2 años de vida o hasta que la madre y el niño así lo deseen.

Si bien es cierto que las compañías productoras de fórmulas artificiales tienden diariamente a promocionarlas y el fácil acceso a estas hace que algunas madres las usen de manera inadecuada ya que en niños menores de 6 meses usan formulas enteras creando graves trastornos a nivel nutricional, anemias por déficit de hierro y constipación es por ello que nosotros los trabajadores de salud, auxiliares, enfermeras, médicos y nutricionistas debemos educar cada día a la población con la finalidad de que cada madre tenga información precisa sobre las ventajas de lactancia materna y así garantizar una lactancia exitosa.

A pesar de estos beneficios evidentes, la promoción y el apoyo a la lactancia materna

aún enfrentan desafíos en la sociedad moderna. Las madres a menudo se enfrentan a barreras logísticas, como la falta de licencia por maternidad adecuada o entornos laborales que no facilitan la extracción de leche. La falta de apoyo y comprensión en la comunidad también puede desmotivar a las madres a elegir la lactancia materna.

Por lo que nosotros, los profesionales de salud, debemos identificar y reducir las barreras que impiden a las madres continuar la lactancia materna y para ello debemos tener formación sobre su importancia, conocimientos de la fisiología y que las madres reciban la adecuada alimentación y aporte de nutrientes por lo que debemos iniciar la educación con los preescolares y continuar con la educación primaria, secundaria y universitaria impartiendo cursos sobre biología y sexualidad humana, debiendo incluir siempre la mama y su fisiología.

Las normas en todo el mundo deben de promover la lactancia materna, proporcionando espacios para ello en edificios públicos, centros comerciales, y en los lugares de trabajo. Es de suma importancia legislar a favor de la lactancia materna y que el código internacional de comercialización de sucedáneos de la leche materna se legisle también.

La pandemia de la enfermedad por COVID-19 ha impactado en todos los aspectos de la atención médica, incluida la promoción y garantía de la lactancia materna exclusiva. Las preocupaciones sobre el riesgo de contagio y las consecuencias de la pandemia han generado inquietud entre las futuras madres y aquellas que ya están

amamantando, debido al temor de una posible transmisión del virus a través de la leche materna. Aunque aún no se ha identificado la presencia activa del SARS-CoV-2 en la leche materna, el temor al contagio ha llevado a la implementación de políticas de aislamiento entre madre e hijo. Hasta el momento, no hay evidencia de transmisión vertical, y el riesgo de transmisión horizontal al lactante es comparable al de la población general.

Es esencial garantizar la implementación de medidas para prevenir contagios durante la lactancia materna exclusiva, como el lavado adecuado de manos con agua y jabón, la aplicación de soluciones alcohólicas al 70% antes y después de amamantar, el uso de cubrebocas al alimentar al recién nacido y desecharlo adecuadamente después del proceso.

En el caso de una madre con COVID-19 o sospecha de infección, y que se encuentre asintomática o con síntomas leves en el momento del parto, se recomienda continuar con la lactancia materna.

La obesidad materna puede afectar la lactancia materna de diversas maneras. Las mujeres con obesidad pueden enfrentar desafíos en la iniciación y duración de la lactancia. Algunos de estos desafíos pueden incluir problemas con la producción de leche, dificultades en la técnica de amamantamiento y una mayor probabilidad de cesáreas, lo que puede afectar la lactancia temprana.

Además, se ha observado que la obesidad materna puede influir en la composición de la leche materna, con posibles alteraciones en los niveles de ciertos nutrientes y hormonas. Esto no necesariamente significa que la leche

materna sea menos beneficiosa, pero es un aspecto que los investigadores están estudiando.

A pesar de estos desafíos, es importante destacar que la lactancia materna sigue siendo una opción valiosa para muchas mujeres con obesidad materna. Las mujeres que enfrentan dificultades pueden buscar el apoyo de profesionales de la salud, como asesoras de lactancia, para abordar y superar los obstáculos que puedan surgir. Cada situación es única, y el apoyo adecuado puede marcar la diferencia en el éxito de la lactancia.

Solo a través de un enfoque integral y comprensivo podemos garantizar que más madres y bebés puedan disfrutar de los numerosos beneficios que ofrece este acto tan fundamental para la salud y el bienestar de la sociedad en su conjunto.