



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# La lactancia materna: un vínculo más allá de la alimentación

Este es un tema de salud pública que previene enfermedades y mejora sustancialmente la calidad de vida del bebé y la madre

5 AGO 2022 Salud



La lactancia materna no solo tiene beneficios nutricionales sino que fortalece el sistema inmunológico de los bebés.

Pese a que la [producción de alimentos en el ámbito mundial es suficiente para alimentar a toda la humanidad](#), según datos de las Naciones Unidas cerca de 193 millones de

personas sufren hambre, de acuerdo al último [informe Global de crisis alimentaria 2020-2022](#).

Según el Estado Mundial de la Infancia 2019 (UNICEF), uno de cada tres niños padece malnutrición en sus formas más visibles: retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso y uno de cada dos niños padece hambre oculta, es decir carencias de vitaminas y otros nutrientes esenciales.

La lactancia materna es el método de alimentación infantil más simple, gratuito y saludable que existe para garantizar una nutrición completa y adecuada al crecimiento y desarrollo de infantes durante los seis primeros meses de vida. Es por eso que desde el año 2011 en la Universidad de Costa Rica ([UCR](#)), por medio del Instituto de Investigaciones en Salud ([Inisa](#)) se desarrolla el proyecto de Acción Social “Promoción de la lactancia materna y la alimentación del niño y la niña menor de 1 año en la comunidad (Prolamanco)”.

Este proyecto tiene como principal objetivo “contribuir con la salud de los niños y niñas menores de un año a través de la promoción de la lactancia materna y de una adecuada introducción de los alimentos diferentes a la leche materna durante el primer año de vida para favorecer un adecuado crecimiento, desarrollo y estado nutricional en esta etapa de la vida” además de participar en espacios de discusión y contribuir a la difusión científica sobre la lactancia materna, sus beneficios y prácticas adecuadas.



Mariana Buzó asegura que la lactancia con su primer hijo fue un proceso difícil, que pudo disfrutar hasta el tercer mes; pero gracias al curso pudo ejercerla. Por otro lado, con su segunda hija pudo disfrutar la lactancia desde el día uno. Foto por: Esteban Umaña

---

Dentro de su actividad principal se encuentra el desarrollo del curso: Preparación para la Lactancia Materna y la alimentación del niño y la niña en el primer año de vida, que "tiene una duración de 18 horas distribuidas a lo largo de seis semanas y es abierto a todo el público. Desde el año 2011 se ha compartido 30 veces, alcanzando a 1287 personas. Por otro lado se han impartido cuatro cursos de actualización profesional donde han asistido 123 profesionales de la salud y se han abierto cuatro grupos de apoyo a la lactancia donde han participado 84 personas", indicó Lilliam Marin, enfermera obstetra y coordinadora del proyecto.

El curso se ha impartido en diferentes comunidades como: Alajuelita, Purral, Desamparados, San Diego de La Unión, Tibás, Cartago, Liberia, Guanacaste y en la Sede Rodrigo Facio y Sede de Guanacaste de la UCR (donde participaron personas de Grecia, Siquirres, Liberia, San Isidro de Pérez Zeledón, Santa María de Dota y Atenas).

## ¿Por qué seguimos hablando de lactancia materna?

"Parece mentira que tengamos que venir a un curso de lactancia para aprender a dar lactancia, cuando es algo intrínseco, algo casi que genético, que es parte de nuestra cultura. Las hembras mamíferas producen el alimento que sus crías necesitan en sus primeras etapas de vida, nosotros somos mamíferos y como hembras podemos y lo hacemos" declaró Marín.

Destacó los cambios culturales referentes a la lactancia materna, producto del desconocimiento y aprovechados por la industria alimentaria, que instaura la idea de que la leche humana no contiene suficientes nutrientes y calidad.

"El curso me salvó la lactancia" declaró Mariana Buzó, beneficiaria del proyecto quien asegura que los conocimientos adquiridos en el mismo, le permitieron cuestionar la indicación de darle fórmula a su hijo recién nacido, ya que éste nació por cesárea.



"La lactancia es todo un mundo, donde todos los días hay algo que aprender" declaró Lourdes Rodríguez quien participó del curso sobre lactancia materna, el cual le permitió ejercer con conocimiento y tranquilidad esta saludable práctica. Laura Rodríguez Rodríguez

---

Buzó explicó que los medicamentos suministrados para la cesárea, así como las posiciones para evitar el dolor de la herida, pueden complicar un poco la lactancia. Se maneja la idea -incluso en profesionales de la salud-, de que una madre que parió por cesárea no puede dar lactancia exclusiva, realidad que para ella fue distinta gracias al curso.

## Leche humana

La desmotivación a la práctica de la lactancia materna radica en el cuestionamiento y hasta la desvalorización de la leche humana como un alimento completo. Sin embargo, hay muchas evidencias científicas de sus beneficios.

Las madres en proceso de lactancia adaptan las características de la leche en función de las necesidades específicas de su hijo o hija y de acuerdo al estado de desarrollo, también aportan una serie de componentes inmunológicos y sustancias bioactivas no nutritivas que favorecen la supervivencia de niños y niñas y contribuyen a la prevención de enfermedades.

Marín explica que hay creencias y desconocimiento incluso entre los profesionales de la salud, que complican la promoción de la lactancia materna. Esta situación ha ido cambiando con el tiempo, tanto es así, que este curso se ha convertido en una actualización profesional y ha generado cambios en el plan de estudios de las carreras de Enfermería, Nutrición y Tecnologías de Alimentos y todavía faltan cambios en la Escuela de Medicina.

Lourdes Rodríguez, quién también llevó el curso, destacó que le ha ayudado a ejercer con mayor convicción la lactancia materna y expresó la culpa que ha enfrentado por las ideas equivocadas de familiares y personas cercanas sobre que la leche materna no le va a nutrir de forma suficiente a su hijo.

Su bebé nació con frenillo corto, una característica en la boca que le dificultaba tomar el pecho, y fue el curso lo que le permitió saber de esta condición médica y que con un procedimiento ambulatorio su hijo y ella pudieran disfrutar el vínculo de la lactancia.

[Esteban Umaña Picado](#)

**Periodista, Vicerrectoría de Acción Social**

[esteban.umana@ucr.ac.cr](mailto:esteban.umana@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [alimento](#), [derecho a la alimentacion](#), [lactancia materna](#), [salud](#), [salud materno-infantil](#), .