

¿HASTA CUÁNDO AMAMANTAR?

La edad en la que el niño abandona definitivamente la leche materna, es variable e influyen diferentes factores. No hay razones científicas por las que se deba recomendar suspender la lactancia materna a una edad determinada.

La OMS y UNICEF recomiendan la duración de la lactancia materna hasta los dos años o más, **como tiempo mínimo**, y continuarla lo que madre e hijo deseen. Hay niños que son amamantados hasta los 3, 4 ó 5 años, esto es infrecuente pero no perjudicial.

El momento del destete definitivo debe ser una elección personal. La madre es quien tiene que decidir la duración de su lactancia pues la recomendaciones que pueda recibir son opiniones personales sin fundamento médico ni científico.

El destete no solo es un cambio en la alimentación del niño, sino que es un asunto con gran repercusión emocional para él y para la mamá. El bebé no es parte pasiva de este proceso. Destetar a un niño de forma repentina le puede producir angustia. ¿Por qué no dejar entonces que sean la madre y su hijo quienes decidan ?

Y LA PSICOLOGÍA...

El amamantamiento prolongado es una experiencia satisfactoria para madres e hijos, las madres que han amamantado a niños mayores conocen la ternura y los lazos que se crean cuando dan el pecho a un niño que tiene edad para hablar de ello.

Hay escasos informes científicos sobre los aspectos psicológicos de la lactancia, hay tendencias estadísticas significativas que apuntan a que los desórdenes de conducta, disminuyen con una mayor duración de la lactancia. Estas estadísticas demuestran que los niños amamantados por más tiempo, fueron los que mostraron un ajuste social más fuerte.

Se ha comprobado que alrededor de los dos años los niños amamantados son mucho más independientes que los niños amamantados por menos tiempo, tienen menos ansiedad al entrar en el colegio y más dominio de si mismos hacia los cinco años.

LA SOCIEDAD.....

Normalmente la presión social, hace que la mujer se planteé un destete temprano. Hay mujeres que ocultan que amamantan a niños mayores para evitar comentarios desaprobatorios tanto de los profesionales de la salud como de los familiares.

Al niño que se le permite mamar tanto tiempo como quiera, acaba por destetarse el mismo. Algunos comentarios jocosos del tipo “Va a mamar hasta que se case” pueden hacer más daño a una madre del que pensamos, por muy segura que esta esté.

Esta presión social es el principal inconveniente de la lactancia prolongada.

Cuando una madre da su punto de vista con seguridad, es probablemente la mejor manera de influir de manera positiva en las personas que le rodean.

En sociedades en las que el rechazo cultural de la lactancia prolongada no existe, la media es que las madres amamanten a sus hijos hasta los cuatro años. La edad antropológica del destete se situaría entre los 4 y 7 según nuestros parámetros antropométricos.

<p>El sistema inmunitario de los seres humanos no está maduro y plenamente operativo hasta los seis años</p>

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA LA LACTANCIA MATERNA MÁS ALLÁ DEL AÑO?

- **Nutrición:** aún después de dos años o más, la leche materna continúa siendo una fuente valiosa de proteínas, grasas, calcio y vitaminas. Un bebé de 2 años que puede mamar a demanda consigue 1/3 de sus calorías de la leche materna.
- **Inmunidad frente a enfermedades:** conforme el niño crece, al mamar menos los agentes inmunizantes de la leche materna se concentran, así que los niños mayorcitos siguen recibiendo estos agentes.
- **Evitar alergias:** cuanto más tarde el niño en tomar leche de vaca, menos posibilidades de desarrollar reacciones alérgicas.

¿Y PARA LA MADRE?

Cuanto mayor es el tiempo de lactancia menor en el riesgo de:

- cáncer de mama.
- cáncer de útero y ovarios
- osteoporosis.

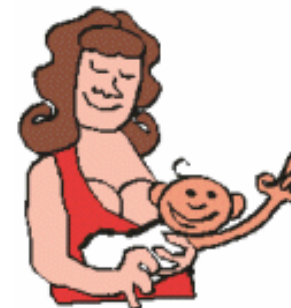
Además del fortalecimiento del vínculo madre-hijo...

BIBLIOGRAFÍA

- Ferguson, D. M. et al. Breastfeeding and subsequent social adjustment in six- to eight-year-old children. J Child Psycho Psychiatry Allied Disci 1987; 28:378-86.
- Goldman, A. S. et al. Immunologic components in human milk during the second year of lactation. Acta Paediatr Scand 1983; 722:133-34.
- Jelliffe, D. B. and Jelliffe, E. F. P. The volume and composition of human milk in poorly nourished communities. A review. Am J Clin. Nutr. 1978; 31:492-509.
- Savilahti, V. M. et al. Prolonged exclusive breast feeding and heredity as determinants in infantile atopy. Arch Dis Child 1987; 62 269-73.
- Waletzky, L. R. Breastfeeding and weaning: some psychological considerations. Primary Care 1979; 6:341-55.

LACTANCIA MATERNA PROLONGADA

La lactancia después del año



Charlas, consultas, encuentros de madres...

Información y apoyo a la Lactancia Materna. Asociación reconocida como Entidad de Acción Social por el Gobierno de Aragón.



www.lactaria.org

Teléfono: 976522196

Fax: 976201645

Mail: lactaria@lactaria.org

Domicilio postal: C/Pablo Neruda,9, 1ªA
50018 – ZARAGOZA



Grupo miembro de IBFAN (International Baby Food Action Network) y WABA (Alianza Mundial pro-Lactancia Materna)