



## Lactancia materna y apoyo real para un mundo sostenible

**Militzen Tapia Wittcke. Académica Carrera de Obstetricia y Puericultura Universidad Autónoma de Chile. Talca**

En un mundo marcado por el cambio climático y la urgencia de adoptar modelos de vida sostenibles, la lactancia materna emerge como una práctica simple, cotidiana y con un inmenso potencial transformador. La Semana Mundial de la Lactancia Materna 2025 nos convoca con un mensaje claro: “Dar prioridad a la lactancia materna: crear sistemas de apoyo sostenibles”. Este enfoque no solo reconoce el valor biológico y emocional de la lactancia, sino que también nos invita a considerarla como un acto ecológico, ético y consciente.

Alimentar con leche materna fortalece el cuerpo y el vínculo con la madre, pero además representa una forma de nutrir al planeta: ayuda a reducir emisiones, evita residuos contaminantes y promueve un estilo de vida más respetuoso con el entorno.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, y luego su mantención junto a alimentos complementarios adecuados hasta los dos años o más. Este tipo de alimentación entrega múltiples beneficios: fortalece el sistema inmunológico del bebé, previene enfermedades crónicas, diabetes y ciertos tipos de cáncer infantil. A la vez, fomenta una relación cercana entre madre e hijo, impactando positivamente en su desarrollo emocional.

Para la madre, la lactancia también trae ventajas: favorece una mejor recuperación postparto, disminuye la fertilidad de forma natural durante los primeros meses, y reduce el riesgo de cáncer de mama, ovario y osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

Promover y proteger la lactancia materna es una responsabilidad colectiva. Involucra a las familias, a las instituciones, a los lugares de trabajo y a las políticas públicas. Es fundamental reconocerla como una práctica social, cultural y afectiva que debe ser cuidada y sostenida por toda la comunidad. Cuando existen condiciones dignas, redes de apoyo, espacios adecuados e información clara, la lactancia se transforma en una experiencia enriquecedora tanto para la madre como para su hijo.

Amamantar requiere tiempo, acompañamiento, confianza y entornos que lo hagan posible. Para lograrlo, se recomienda iniciarla lo antes posible tras el parto, lo que favorece la producción de leche gracias a la activación hormonal y fortalece el vínculo con el recién nacido. También es clave

amamantar a libre demanda —sin horarios rígidos—, permitiendo que el bebé regule sus tomas según sus necesidades, lo que facilita la consolidación de la lactancia.

Es normal que surjan dificultades, como dolor, grietas o congestión mamaria por falta de extracción. Por eso, pedir ayuda oportuna es fundamental. Asimismo, se recomienda evitar el uso de chupetes o maderas, ya que pueden interferir con la succión natural del bebé.

El rol del padre es clave: acompañar, apoyar activamente a la madre y entender que este proceso también lo involucra a él. Finalmente, si se alimenta con leche extraída o no se ha podido amamantar, el vínculo afectivo, el contacto visual y la cercanía emocional siguen siendo esenciales para el desarrollo del bebé. ●