

C Columna Lactancia materna: una responsabilidad colectiva



Evelin Pichinao Gallardo
 Coordinadora del Centro de
 Atención Psicológica de la
 Universidad Santo Tomás,
 sede Puerto Montt

A mamantar no es un lujo ni una opción caprichosa, es un derecho fundamental, una necesidad biológica, un acto de amor y, sobre todo, una responsabilidad colectiva. En Chile, a pesar de los avances normativos, muchas madres siguen enfrentando barreras culturales, laborales y psicológicas que impiden ejercer una lactancia efectiva y sostenida. Esto no sólo vulnera sus derechos, sino también los de sus hijos e hijas, quienes merecen acceder sin obstáculos al alimento más completo y protector: la leche materna.

Desde la psicología, está demostrado que la lactancia va mucho más allá del aporte nutricional. Amamantar fortalece el vínculo afectivo, favorece el desarrollo emocional temprano, promueve la autorregulación y brinda seguridad. Cada toma es un encuentro íntimo que no sólo nutre el cuerpo, la mente y el corazón del recién nacido. También favorece el bienestar emocional de la madre y le permite reconocerse en su rol con mayor seguridad y confianza.

“Necesitamos una transformación profunda que reconozca la lactancia materna como política pública de salud, como acción preventiva de trastornos psicológicos y como parte de la construcción de una sociedad más empática”

Sin embargo, hay madres que interrumpen este proceso por inseguridades, presiones laborales o desinformación, inducida por la industria de productos alternativos.

¿Dónde está el problema? En gran medida, en la falta de redes de apoyo y políticas efectivas. Aunque Chile cuenta con leyes que protegen la lactancia, su implementación es desigual. Muchas mujeres vuelven al trabajo sin condiciones dignas para extraer y conservar su leche, sin horarios adaptables ni espacios adecuados. La cultura empresarial aún no comprende que una madre lactante necesita tiempo y apoyo, no sanción ni juicio.

Unicef ha sido enfática: la lactancia materna es un derecho de la infancia, y su ejercicio pleno debe estar garantizado por el Estado, las instituciones y la comunidad. Necesitamos una transformación profunda que reconozca la lactancia como política pública de salud, como acción preventiva de trastornos psicológicos en la infancia, y como parte de la construcción de una sociedad más empática, equitativa y consciente.

Apoyar la lactancia es apoyar el desarrollo humano desde sus cimientos. No basta con felicitar a las madres por amamantar: hay que acompañarlas y facilitarles el camino. Porque cuando una madre da leche, también da contención, regulación emocional, sentido de seguridad y apego. Y todo esto no es sólo tarea de la madre. Es tarea de todos.

En tiempos marcados por el estrés, la ansiedad y la desconexión social, promover la lactancia materna es también un acto de resistencia emocional y cultural. Como sociedad, debemos dejar de ver este proceso como algo privado que cada mujer debe enfrentar sola. Es urgente comenzar a entenderla como un gesto colectivo de salud mental, de responsabilidad social y de compromiso con el futuro.

c3