

5 aspectos para mejorar la lactancia, según líder en salud materna



La doctora e investigadora en salud materna, **Diane Spatz** dialogó con especialistas y estudiantes de la [Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud](#) del [Tec Guadalajara](#) acerca de la relevancia de la **lactancia humana**.

A través de la conferencia “**Mejorando las tasas de lactancia humana en la unidad de cuidados intensivos neonatales. El modelo de los 10 pasos de Spatz**”, la doctora destacó los **beneficios para la salud de los recién nacidos**, sus madres y familias.

La ponencia fue parte del **Simposio Internacional de Lactancia Materna: de la unidad de cuidados neonatales a casa**, organizado por la [Licenciatura en Nutrición y Bienestar Integral](#), del campus Guadalajara, en conjunto con con SOFMA y Medela como organizadores y socios formadores.

La doctora Spatz es enfermera neonatal, docente e investigadora **especializada en salud de mujeres embarazadas**, personas lactantes y sus hijos. Asimismo, fundó el banco de leche en el [Hospital del Niño de Filadelfia](#).

"Una razón por la cual me apasiona estudiar la lactancia humana es su capacidad para transformar la vida familiar. Es capaz de salvar a los bebés de la mortalidad y prevenir enfermedades", subrayó Spatz.



/> width="900" loading="lazy">

Efectos positivos de la lactancia

"La inclusión de la lactancia humana en los [Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU](#) es esencial para abordar los desafíos de salud globales", comentó Spatz.

Destacó que es imperativo que las familias comprendan que la **leche humana es esencial para proteger a los bebés** de la mortalidad y morbilidad.

Así pues, señaló que la leche humana tiene **efectos positivos en cada órgano del cuerpo de los bebés**, lo que incluye el cerebro, ojos, pulmones, corazón y el sistema gastrointestinal, así como en la salud de las madres y familias.

"En los últimos años, se han establecido hospitales amigos de los niños y de la madre. Sin embargo, su enfoque principal está en los niños sanos, no en las necesidades de aquellos que están críticamente enfermos", subrayó.



/> width="1077" loading="lazy">

Impacto de la lactancia sobre la salud

Estos son 5 aspectos para una lactancia informada, según la doctora Spatz, con base en su plan diseñado para **ayudar a las familias a tomar decisiones informadas sobre la alimentación** de los bebés en los primeros días de vida:

1. Decisión informada

Spatz destacó que, aunque las familias creen en la lactancia materna, también creen **erróneamente que sus bebés necesitan fórmula**. Sin embargo, esto indica una falta de comprensión sobre la **ciencia de la leche humana**.

*"Queremos que las familias entiendan que incluso si sólo pudieran dar 2 semanas de leche humana a su bebé, sería mejor que no dar nada. La lactancia **además de ser benéfica es necesaria**", enfatizó.*

*"La leche humana tiene **impactos significativos en todos los órganos, previene enfermedades**, reduce anomalías congénitas y tiene un gran impacto en el desarrollo cerebral y los niveles de inteligencia", enfatizó.*

"La leche humana tiene impactos significativos en todos los órganos, previene enfermedades".- Diane Spatz.

2. Suministros de lactancia

La doctora Spatz destacó que es relevante **involucrar a la familia en los procesos de lactancia**, ya que su apoyo es crítico para el bienestar del suministro.

"La frecuencia con la que las madres se extraigan leche en los primeros 3 a 5 días de lactancia tendrá un impacto en su producción largo plazo. Por lo tanto, nos enfocamos en la extracción durante todo el día las 24 horas", afirmó.

Por otro lado, comentó que es indispensable que los hospitales cuenten con la **tecnología adecuada de extracción** para garantizar la **preservación de los bioactivos de la leche materna**.



/> width="1067" loading="lazy">

3. Manejo adecuado de la primera leche

La doctora enfatizó la importancia de **manejar el calostro** (primera leche materna) **como medicina curativa**.

*"Su manejo adecuado implica considerar la cantidad de refrigeradores y congeladores disponibles para su preservación, además de **recolectar hasta la última gota**", detalló.*

*"Es fundamental priorizar las primeras **92 horas de alimentación con leche materna fresca**, ya que **sus beneficios son más potentes**. Cuando congelamos y descongelamos la leche, podemos perder sus componentes bioactivos", aclaró.*

"Cuando congelamos y descongelamos la leche, podemos perder sus componentes bioactivos".- Diane Spatz.

4. Priorizar alimentación con leche materna

La doctora Spatz destacó que la alimentación con leche humana debe de realizarse cada **2 o 3 horas** y es un proceso en el que deben y pueden participar los padres y enfermeras especializadas.

Al mismo tiempo, resaltó que durante el inicio de la alimentación, el objetivo es **proteger el intestino del bebé con leche materna**, por lo que se debe evitar el uso de fórmula.

*"Es crítico **priorizar la alimentación con leche humana** durante las primeras 2 semanas; también podría asegurar que durante los primeros 28 días", dijo.*

*"Es crucial asegurarnos de que los bebés reciban una **dieta de 100% de leche humana** durante su período más vulnerable de vida", puntualizó.*

"Es crítico priorizar la alimentación con leche humana durante las primeras 2 semanas".- Diane Spatz.

5. Contacto piel con piel

Spatz indicó que las prácticas de piel con piel implican colocar al recién nacido directamente sobre el pecho de la madre durante al menos una hora o antes de recibir su primer alimento.

*"Durante más de 25 años, la investigación ha demostrado abrumadoramente la **importancia del contacto piel con piel**. Entendemos su funcionamiento; ahora **necesitamos implementarlo en la práctica**", mencionó.*



/> width="1077" loading="lazy">

Fortalecimiento del conocimiento médico

Yareni Gutiérrez, directora región occidente del departamento de Nutrición y Bienestar Integral del Tec, resaltó que la evidencia científica confirma los numerosos beneficios de la lactancia materna para el bebé y la madre.

*"Toda la **evidencia científica disponible respalda la alimentación infantil exclusiva con leche materna durante los primeros 6 meses**", declaró.*

Enfatizó que las prácticas de lactancia materna tienen un impacto positivo en los países, lo que promueve el **desarrollo del capital humano y la sostenibilidad**.

Finalmente, destacó que cuando el **personal de salud está empoderado**, la lactancia materna se lleva a cabo de manera efectiva.

"Mejorar las prácticas de lactancia materna podría prevenir 823 mil muertes anuales".- Yareni Gutiérrez.

Asimismo, describió que el **Simposio Internacional de Lactancia Materna: de la unidad de cuidados neonatales a casa** tuvo como objetivo **fortalecer los conocimientos** de los estudiantes de nutrición y de profesionales de la salud.

Esto, reflexionó, debido a que ya en la práctica profesional son los **primeros responsables de hacer recomendaciones alimentarias en la primera etapa de vida**.

*"Es crucial alfabetizarnos, ya que mejorar las prácticas de lactancia materna podría **prevenir 823 mil muertes anuales en menores de 5 años y 20 mil en mujeres por cáncer de mama**", concluyó.*

LEE TAMBIÉN:

LEE TAMBIÉN: