

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN**

**¡ARRIBA LA TETA! POR LA SALUD DE LOS  
NIÑOS EN MÉXICO; LA IMPORTANCIA DE LA  
LECHE MATERNA HOY EN DÍA. REPORTAJE**

**TRABAJO PERIODÍSTICO Y  
COMUNICACIONAL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN COMUNICACIÓN Y PERIODISMO

**P R E S E N T A**

**ARIANA GONZÁLEZ GARCÍA**

**ASESOR**

**LIC. CELIA CÁNDIDA RODRÍGUEZ ESCOBAR**

NEZAHUALCOYOTL, ESTADO DE MÉXICO, 2018





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*"Yo le doy mi pecho,  
ella me da sus ojos.  
Yo le doy mi leche,  
ella me entrega el alma.  
Yo le doy mis brazos,  
ella pone su vida en ellos.  
Me convierto en diosa,  
dadora de vida  
de alimento y amor"*

*-Anónimo*

# Agradecimientos

Te doy gracias Dios por haberme dado la oportunidad de realizarme académicamente, por darme una familia, por iluminarme en los momentos más oscuros y permitirme reencontrarme contigo. Estoy agradecida por lo que tengo y lo que no, por estar de pie y concluir una etapa más.

Gracias mamá y papá por toda una vida llena de esfuerzos, superación, trabajo árduo, desvelos, regaños, consejos y amor. Ustedes son parte de este gran momento, lo sembramos juntos y lo cosechamos hoy. Los amo con todo mi ser.

Kevinn, Montserrat y Anaí, amigos de la infancia, casi hijos míos. Les agradezco por su amor repartido a través de miles de palabras de aliento, apapachos, opiniones y oraciones. Somos un equipo de toda la vida, saben que cuentan conmigo por siempre y que los amo con toda mi vida.

Gracias a toda mi familia, materna y paterna. A mis abuelitas, tías y primas por todo su legado y apoyo. Sus conocimientos, tradiciones y experiencia sobre lactancia continua hoy con las nuevas generaciones.

Salvador, esposo mío, de no haber sido por tu amor e insistencia para que obtuviese mi título profesional no hubiera terminado nunca. Gracias por impulsarme, aconsejarme y regañarme. Mi amor va contigo y lo sabes.

A mi suegra Pato, Fanny y a la Chapa, gracias por ser mi nueva familia, por cobijarme y apoyarme en mi vida maternal y profesional, todo su cariño es correspondido.

Gracias a Karina Alvarado, Ettl. Mejor amiga, mi hermana espiritual, colega y compañera de aventuras, museos, bibliotecas, bares y mucho más ¿qué te puedo decir? Leerme, escucharme, apapacharme y aconsejarme me hace sentir sumamente agradecida. Te quedo a deber amor.

Amy y Jocelyn, junto con mis entrañables amigos y colegas de la carrera. Me ayudaron a ser muy feliz en mi etapa universitaria (hasta la fecha), si no fuese por ustedes ningún viernes hubiera valido la pena, gracias por acompañarme a todos lados (desde que se tiene memoria) y por guardarme en su corazón, ustedes son parte de mi vida y mi conexión con el mundo exterior.

Gracias profesora Célia Cándida Rodríguez Escobar, por creer en mí y en este proyecto. Usted me dio una oportunidad sin siquiera conocerme. No tuve el honor de ser alumna suya en clases pero aprendí y reaprendí a su lado. Mi total gratitud hacia usted: guía, asesora y primera lectora, mis mejores deseos para usted siempre.

A todos los lactivistas de México ¡mi gratitud y admiración! Guías, líderes y médicos quienes contribuyeron en la realización de este reportaje: Angélica Torres, Claudia Sierra, Rosy Guerrero y Mariana Colmenares que conforman a La Liga de La Leche en México y ACCLAM. A Enrique Sicardi de APROLAM; la Jefa de enfermería Teresa Sayago del H.R. "Lic. Adolfo López Mateos" de la Ciudad de México; a toda la tribu Mamantial de Mexicali. Todo mi apoyo para ustedes, su trabajo y dedicación salva vidas a diario.

Gracias a la Universidad Nacional Autónoma de México, por ser mi *alma mater*, por cobijarme dentro de tus instalaciones durante mi preparación en mi amado Colegio de Ciencias y Humanidades del plantel Vallejo, y posteriormente en mi querida Facultad de Estudios Superiores Aragón. Ser parte de la UNAM me honra y enorgullece.

A todas las madres que dan pecho a sus hijos ¡gracias! por dejar de amamantar en el baño y empoderarse, porque su amor es más grande que todo prejuicio, rechazo e ignorancia. Mi agradecimiento está con todas las mamás que me apoyaron con sus testimonios, en las encuestas y con mucha bibliografía ¡va para ustedes!

Salvador Axkaná, hijito amado, eres tú el causante de todo esto. Inspiraste con tu llegada el tema de investigación, te di lo mejor de mi leche y espero contribuir con más de mí el día de mañana. Espero guiarte, enseñarte y contribuir en tu vida como lo has hecho tú en la mía. Deseo con todo mi corazón que todos los niños del mundo tengan las mismas posibilidades que tú y si se puede empezar desde la teta, entonces vamos por buen camino. Tu existencia me ha salvado, te amo.

<b>Introducción</b>	<b>6</b>
<b>I. Los riesgos de NO amamantar, lo que no dicen en consulta</b>	<b>10</b>
La leche materna, alimento único e ideal: OMS y UNICEF	16
La leche materna, un asunto de Salud Pública	18
Problemas de salud más comunes en la niñez	19
Dar pecho = prevención temprana	20
Índice de la Chichi en México	22
Iniciativa Hospital Amigo del Niño y de la Niña	26
La Ciudad de México ¿pro teta? Campañas pro lactancia	31
¡A sacarse la leche! sobre bancos y lactarios	33
<b>II. “Titi vs Bibi”, ¿cuál es la mejor opción?</b>	<b>36</b>
La leche de mamá y sus bondades	36
Bondades para el bebé	37
Bondades para mamá	40
La mujer nació para lactar, la ciencia dice...	41
Dar pecho, lo que la cultura mexicana dice...	44
Fórmulas lácteas: cómo, cuándo y por qué	47
Desventajas y otros riesgos de las fórmulas lácteas	50
Amamantar, la mejor vía	54
Leche materna y otros cuidados del bebé con patología	54
Retos, soluciones y oportunidades	55
Red social de la teta: familia, pareja y amigos	56
Sociedad vs La Chichi	59
¿Prácticas inne-cesáreas?	61
<b>III. Asociaciones Civiles, lactivistas de corazón</b>	<b>64</b>
Semana Mundial de la Lactancia Materna	64
La Fiesta de la Lactancia	71
La Liga Internacional de la Leche	74
Los orígenes de la LLL	74
La Liga de La Leche en México	76

Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna de México A.C. (ACCLAM)	81
¡Manos a la Teta!	81
¿Qué ofrece ACCLAM?	82
Asociación Pro Lactancia Materna A.C. (APROLAM)	87
Médicos al servicio de la leche	87
¿Qué ofrece APROLAM?	89
Grupo Lactancia Mamantial A.C.	95
Tribu de mamás para mamás	95
¿Cómo trabaja la tribu?	96
<b>A manera de conclusión</b>	<b>102</b>
<b>Fuentes de consulta</b>	<b>105</b>
<b>Anexos</b>	<b>114</b>
<b>Glosario</b>	<b>160</b>

# Introducción

La situación de la lactancia humana en México es alarmante, gracias al crecimiento acelerado de la tecnología en pleno siglo XXI, el hombre ha intentado crear productos que puedan facilitar las tareas rutinarias del día a día, y si hablamos de alimentación, no hay excepción. Actualmente en este país no se siguen normatividades que disminuyan el consumo de las fórmulas lácteas, haciendo que el panorama de lactancia sea aún más sombrío. Hasta el año 2018, el secretario de Salud José Narro aseguró que 30.8% de mujeres amamantan a sus hijos, cifra baja en comparación con Perú, que cuenta con 60% de la población lactante ya que figura dentro de los 23 países que poseen el mayor índice de lactancia en el mundo según datos de UNICEF.

Hablar sobre maternidad en México es un tema complejo gracias a la amplia gama de usos y costumbres de cada individuo y amamantar a los hijos forma parte de las herencias culturales de la familia para proveer de salud a los descendientes. Cada madre tiene una opinión propia con base en su experiencia de lactancia, y tras amamantar de manera libre, la mujer concluye en haber tomado la mejor elección; hay féminas que contaron con el apoyo de la familia, que la información obtenida fue su mejor arma contra la ignorancia de los opinólogos más recalcitrantes, siendo que amamantar es heredar salud, amor, inmunidad y bienestar, sin embargo, hay historias que discrepan totalmente, casos de abandono del amamantamiento.

De acuerdo con el Diccionario de la lengua española, la teta es un término usado coloquialmente en diversos países de habla hispana para referirse a las glándulas mamarias, y México no es la excepción, sin embargo, ofrecerla es un asunto que involucra a la salud pública de nuestro país, por eso se convierte en una cuestión de interés que a todos nos incumbe, y qué mejor que exponerlo a través del reportaje, el género periodístico multidisciplinario por excelencia, que puede ser narrado con mayor amplitud y profundidad, que permite dibujar un escenario a

través de las letras, un panorama con la investigación e invitar a la reflexión por medio de sus conclusiones.

El reportaje en palabras de Raymundo Riva Palacio “es el género donde la noticia se examina con profundidad, donde se va a lo que está atrás de cualquier acontecimiento, donde se analiza y reflexiona sobre sus orígenes. Permite un mejor conocimiento de lo que es la sociedad, y no está limitado por sólo divulgar el acontecimiento (como en la noticia), o relatado (como en la crónica), o comentado (como en el artículo).”

Este reportaje muestra testimonios, historias de mujeres que convergen entre sí y a su vez distan profundamente entre sus experiencias sobre el acontecer de la lactancia materna en nuestro país. En el trabajo de investigación se utilizó el método cualitativo, proveniente de fuentes vivas: entrevistas con profesionales en materia de lactancia, así como madres de diversas edades y de diferentes estados de la república; así mismo, se utilizó el método cuantitativo que permitió conocer una parte de la población lactante de México por medio de una encuesta a 500 mamás de diferentes estados de la República Mexicana, con el fin de conocer más sobre su experiencia de dar pecho.

Los resultados mostraron que el 60% coincidió con que es poca la información que reciben por parte del pediatra sobre lactancia, que de manera innecesaria les hacen creer que el uso de las fórmulas lácteas podría beneficiar igual que la leche humana, haciéndoles pensar que la leche de mamá no está subiendo al niño de peso, o porque ésta genera sobrepeso en el infante, por citar algunos ejemplos.

De igual forma, la investigación documental permitió revisar artículos relacionados al amamantamiento, en su mayoría va dirigido al campo científico, así que fue necesario exponerlo aquí, dándole un tratamiento al contenido para el fácil entendimiento del lector.

El objetivo de este trabajo periodístico es educar e informar al lector, incitar a la reflexión y a querer seguir estando informado. A exhortar a las autoridades del país y a nuestra sociedad para que la lactancia materna sea una práctica normalizada.

Por otro lado, es importante destacar que la encuesta aplicada para este trabajo expuso como hallazgo lo siguiente: la edad de la madre y su nivel educativo es considerable para amamantar al hijo; observamos que 25% de las madres son menores de edad, y 20% cuenta con estudios de nivel secundaria; justo este sector poblacional es el que lamentablemente no contó con información adecuada sobre lactancia durante el embarazo, lo cual empeora el panorama en México al carecer de personal profesional de la salud capacitado en lactancia humana, pues a las madres no les indican lo que realmente pasa cuando no amamantan, por ello, el primer apartado de este reportaje *Los riesgos de NO amamantar, lo que no dicen en consulta* atiende esta necesidad de ser informados, son pocos quienes conocen sobre iniciativas pro lactancia (ya sea de dependencias gubernamentales u organizaciones civiles); a su vez, expone los servicios y apoyo brindado por parte de las dependencias públicas, tanto a nivel Federal como de manera local.

La mala información, la ignorancia, los mitos, los prejuicios, el uso inapropiado de los sucedáneos de la leche materna son obstáculos que entorpecen, limitan y complican la lactancia, imposibilitando a la mamá y al hijo seguir con este ejercicio, presionando a que ocurra un destete prematuro. El segundo apartado *“Titi vs Bibi”, un round por la mejor opción* expone, aclara, informa y desmiente los erróneos comentarios realizados por la sociedad, a su vez explica la condición por las cuál se debe administrar la fórmula láctea y los riesgos que conlleva el uso inadecuado de ellos, también se exponen algunos testimonios donde la teta ha cambiado vidas.

¿Quién queda cuando ni la familia ni la pareja quieren apoyar? La tribu, el grupo de apoyo, la asociación civil, la segunda familia. En el tercer apartado *Asociaciones Civiles, lactivistas de corazón*, muestra el festejo de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, así como del trabajo de los amigos de la teta durante la celebración (25 años sin interrupción). Pese a que son contadas las asociaciones pro lactancia, la ayuda que éstas brindan permiten marcar la diferencia, transforman pensamientos brindando calidez y apoyo.

Se espera alentar a los compañeros periodistas y futuros reporteros a seguir cumpliendo con este noble trabajo, pues a través de la palabra escrita se puede gritar aún más fuerte.

# I

## Los riesgos de NO amamantar, lo que no dicen en consulta

Convertirse en padre conlleva una posición de privilegios y retos en la vida: por un lado, se concede el libre derecho de formar, moldear y cuidar de un nuevo ser vivo; y por otro, la responsabilidad que esto trae consigo, las decisiones a tomar para brindarle un mejor futuro a nuestros niños.

Amamantar o no, jamás determinará la calidad de la crianza o afecto que como padres pueden ofrecer, lo anterior no hace más ni menos maternal o paternal; sin embargo, dar pecho es el máximo gesto de preocupación, la mejor herencia que se puede dejar, una de las más cálidas demostraciones de amor y la mejor decisión que podemos tomar, porque de ello dependerá la supervivencia de los niños mexicanos.

¿Qué pasa si no amamantamos? ¿Hay riesgos por no hacerlo?, en consulta prenatal o con el pediatra es muy difícil que hablen de dichos peligros debido a las diversas negociaciones existentes entre el médico y las industrias de las fórmulas lácteas, pero sí los hay y de muchos tipos. Son amenazas constantes que peligran la vida de nuestros hijos, la de las madres, nuestra economía, nuestra sociedad, nuestro mundo. A continuación, un listado de dichos riesgos emitido durante la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2016 “Clave para el Desarrollo Sostenible”:

# 1

**Riesgos infecciosos, inmunológicos y de mortalidad:** incluso en países desarrollados, existe un mayor riesgo de padecer enfermedades respiratorias, otitis media, enfermedades gastrointestinales y asma y además son más graves, y el riesgo de hospitalización por infecciones respiratorias e intestinales aumenta.

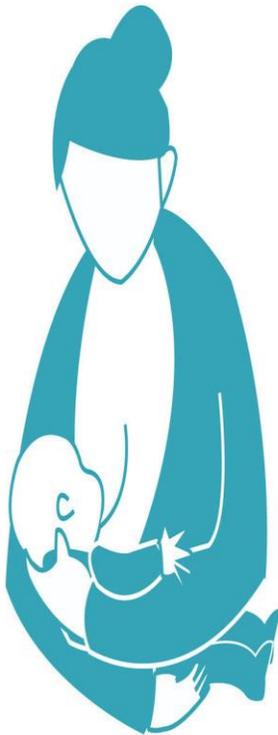
Hay más frecuencia de enfermedades alérgicas y de tumores malignos como los linfomas. Los prematuros no amamantados corren más riesgo de padecer una grave enfermedad del intestino: la enterocolitis necrotizante. La muerte súbita es 7 veces más frecuente. Varios trabajos recientes demuestran un exceso de muertes entre lactantes no amamantados en países industrializados.

- 2 Riesgos nutricionales:** la leche materna es el alimento de la propia especie. Todas las fórmulas artificiales tratan de imitar al máximo su composición sin acabar de conseguirlo enteramente. La leche materna es el modelo y también lo es la forma de crecer los niños sanos a través de ella. Al año, los niños no amamantados son algo más gruesos y menos altos y tienen más riesgo de obesidad, incluso en la adolescencia.
- 3 Riesgos para el desarrollo psicomotor:** los lactantes no amamantados obtienen puntuaciones menos altas en los test de desarrollo durante los primeros años, debido a la falta de numerosos compuestos específicos de la leche materna que favorecen el desarrollo cerebral y de los órganos de los sentidos, y a una menor interacción e intercambio de estímulos entre madre e hijo.
- 4 Riesgos para la salud materna:** la lactancia materna implica la continuidad de la hormona oxitocina en la madre. Esta hormona hace que el útero vuelva antes a su tamaño normal, con menos sangrado y menos anemia posparto. La lactancia materna favorece un espaciamiento mayor entre embarazos y más bienestar psíquico y físico con aumento de la autoestima materna y menor riesgo de depresión. La recuperación del peso tras el parto es más rápida en las madres que amamantan. A largo plazo, no amamantar incrementa el riesgo de diabetes tipo 2, cáncer de mama, cáncer de ovario, y de osteoporosis y fracturas tras la menopausia.
- 5 Riesgos económicos:** la alimentación de una madre lactante suele suponer la mitad del gasto de una fórmula artificial. Hay mayor absentismo laboral en los padres de hijos no amamantados, por padecer más enfermedades y aumento de los costes por visitas sanitarias e ingresos, así como más gastos de leche, biberones, tetinas, personal y biberonería en las maternidades de los hospitales. En definitiva, no amamantar tiene un mayor coste a nivel de la familia, del sistema sanitario y de la sociedad.
- 6 Riesgos ecológicos:** derivados del hecho de ser la fórmula de sucedáneo un producto no natural que altera el medio ambiente en todas las etapas de su procesamiento: producción, distribución, consumo y reciclado de residuos. Las vacas destinadas para la producción de leche son criadas con pasto sobre tierra que puede haberse deforestado con este fin. Cada vaca consume más de tres toneladas de sustancia vegetal por año, por lo que precisa alrededor de una hectárea de pasto.

Los abonos, pesticidas y herbicidas contaminan los acuíferos. Hay un importante gasto económico en fábricas para abonos y medicamentos para animales. Casi la tercera parte del metano total del mundo (y la quinta parte del total de gases) que contribuyen al efecto invernadero provienen de las emisiones de la cabaña vacuna mundial. La energía consumida en transportar y procesar la leche de vaca y el volumen de cartón, metal y plásticos empleados en embalar y administrar biberones, tetinas y fórmulas artificiales, contaminan el planeta.

Además, metales como el aluminio pueden contaminar la fórmula durante la industrialización: en un estudio hecho en Canadá las muestras de fórmula contenían 40 veces más aluminio que la leche materna.

Es vital tener en cuenta cada uno de los factores anteriormente mencionados, eso permitiría un crecimiento en diversas áreas de nuestro entorno, porque donde hay salud hay trabajo, donde hay trabajo hay economía, y así una larga red que se va acrecentando de corto a largo plazo. Dichos beneficios harían nuestra nación sustentable, y un futuro prometedor a nuestra descendencia.



Posición de Cuna. Imagen: <http://bit.ly/2vM06mq>

¿Qué es lo que nos impide amamantar? Para conocer la respuesta es preciso echar un vistazo al panorama de lactancia que se tiene actualmente en los diversos continentes, puesto que las diferencias culturales, políticas y económicas existentes entre diversas naciones, permitirán conocer los retos, éxitos y limitantes de la Lactancia Materna (LM).

Los órganos internacionales tales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF por sus siglas en inglés) luchan constantemente en hacer ver los riesgos que conlleva el no amamantar, a su vez, enfatizan (con base en evidencia científica y estudios actualizados) todas las bondades que esta práctica puede dejar para los niños del futuro.

# La teta por el mundo, Panorama de lechada

Un vistazo por distintos continentes



## EUROPA

Entre las razones por las cuales ha ido en decremento dicha práctica, se encuentra un listado bastante desalentador: Nivel socioeconómico bajo, niveles educacionales precarios, pocas oportunidades de empleo y la segregación social por pertenecer a alguna minoría

## ASIA

Actualmente, la Red Mundial de Grupos Pro Alimentación Infantil (IBFAN por sus siglas en inglés) ha denunciado en sus reportes desde el 2005 que la baja del amamantamiento en Asia se debe al incremento e intensificación de la competencia en el sector de los alimentos preparados para bebés. Lo anterior conduce a la violación al Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna (CICSLM)



## ÁFRICA

La OMS realizó un estudio en la República de Malawi entre el año 2000 y 2003 con el objetivo de ver el impacto que tenía la leche materna en madres con VIH-1 y sus hijos, tomando un muestreo de 2000 mujeres infectadas con sus recién nacidos, en un lapso de 2 años posteriores al nacimiento fallecieron 44 mujeres (2.2%) y 310 niños (15.5%). El resultado arrojado de este estudio fue una reducción considerable de la mortalidad de los niños en esa región



## AMÉRICA

La lactancia en América Latina y El Caribe tiene altibajos en cuanto a la población que lacta, por ejemplo, los países con mayor porcentaje son Chile (82%), Perú (67%) y Bolivia (60%). En los dos últimos países los factores socioeconómicos podrían jugar un factor muy importante, pues son los países con mayor pobreza y los que son amamantados de manera exclusiva. En México los niveles de lactación han bajado de manera alarmante, a finales de los años ochenta contaba con 29%, en 2006 era de 21% y en 2017 con 30.08%



## OCEANÍA

Nueva Zelanda, por otro lado, es quien cuenta con alta actividad en cuanto a lactancia se refiere. El estudio realizado por la asociación neozelandesa Plunket (2016), reveló en su estadística anual que 55% de la población lactante era de las primeras seis semanas de vida y 19% durante los seis meses, esto de manera exclusiva. Cada año han batido récord con su incremento de lactantes y van por más

## FUENTES

### Fuente:

Datos obtenidos del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, Lactancia Materna: Guía para profesionales, 2004; Baby Milk Action, "BTR 2014 report launch: prepare to be outraged – then take action"; Organización Mundial de la Salud, "Impacto de la lactancia materna en la salud de las madres VIH-positivas y en sus hijos en el África subsahariana", ; Latinamerican Science, Prácticas de lactancia materna en América Latina, 2014; Plunket, "Annual Breastfeeding Statistics" 2016.

**Elaborado por Ariana González García, 2017.**

# EL TABÚ DE AMAMANTAR: ASÍ VA AVANZANDO EL MUNDO

FILIPINAS



Estación para  
amamantar en el  
trabajo

NORUEGA



36 semanas  
libres y pagadas  
durante lactancia

FINLANDIA



Crema y protectores  
para pezones gratis

EMIRATOS  
ARABES



Nodrizas proporcionadas  
por el gobierno

ARGENTINA



Descansos laborales  
para amamantar

GRECIA



Jornadas de trabajo  
cortas

Por lo  
menos

MÉXICO



Arresto a quien  
discrimine

Nos falta  
uno

ESTADOS  
UNIDOS



Legal hacerlo en público  
en 49 de 50 estados

¡Samba!

BRASIL



Bancos de leche



“El tabú de amamantar: Así va avanzando el mundo”. Infografía tomada del sitio oficial VIX Madres en Facebook. <https://goo.gl/cEjbtb>.

## **La leche materna, alimento único e ideal: OMS y UNICEF**

En 1992, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y El Fondo de las Naciones Unidas por la Infancia (UNICEF por sus siglas en inglés), lanzaron la Iniciativa Hospitales Amigos del Niño (IHAN) con el fin de fortalecer las prácticas de las maternidades y el amamantamiento; entre otros proyectos se encuentran los Diez Pasos hacia una Feliz Lactancia Natural que siguen vigentes hoy en día para proteger, promover y apoyar la Lactancia Materna (LM).

El proyecto se ha llevado a cabo en 16 000 hospitales en 171 países en todo el mundo con vigencia hasta el día de hoy; no obstante, para que el fomento siga después de haber sido dada de alta, la madre necesita el apoyo del sector salud de su país, como del medio que la rodea, principalmente la familia y la pareja son las segundas manos amigas que pueden asegurar el éxito de esta práctica.

Cada hospital amigo cuenta con personal sanitario que se encuentra en constante capacitación en materia de lactancia, quienes pueden auxiliar de manera adecuada a las diferentes necesidades de cada madre, desde la primera bajada de leche hasta la alimentación complementaria, en casos con niños con labio hendido, labio leporino, con síndrome de Down y de supervisar lactantes en situación de VIH, entre otras patologías.

Entre las actividades apoyadas por ambas organizaciones, se encuentra La Semana Mundial de la Lactancia Materna, evento celebrado durante la primera semana del mes de agosto, con el objetivo de concientizar a la población del mundo sobre los beneficios de la LM. Dicho evento, a su vez, busca exponer lo último en investigaciones sobre el tema, emitiendo boletines sobre la importancia de la lactancia en la actualidad y del poderoso impacto que ésta podría tener en las sociedades modernas.

El UNICEF se encarga de supervisar que en cada Estado miembro existan leyes y estrategias que ayuden a que la alimentación del infante y del lactante sean las adecuadas, además de emitir recomendaciones para que éstas se hagan valer; por otro lado, también trabaja en la aplicación de legislaciones apropiadas para la

protección de la maternidad con el Organismo Internacional del Trabajo (OIT), asimismo, implementó el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, con la finalidad de facilitar alianzas con otras organizaciones tanto públicas y privadas alrededor del mundo para proteger la nutrición de las nuevas generaciones.



**Qué es el código Internacional de Comercialización de sucedáneos de la Leche Materna**

**Emitido por UNICEF en 1981 para la regularización de la venta de sucedáneos de la leche materna**

El código se aplica a la venta de cualquier tipo de sucedáneo de la leche materna

**Fórmulas infantiles, otros productos lácteos, jugos o mezclas de frutos, cereales (papillas), tés.**

El código no permite publicidad de dichos productos destinados al público  
Está prohibida la distribución de muestras a madres, a sus familiares, ni a agentes de salud  
No se permite la distribución ni cualquier publicidad en ningún centro de salud así como personal de las compañías dentro de las estancias médicas  
Los productos deben ser fabricados con alta calidad  
**TODOS los productos sucedáneos deben resaltar la importancia de la lactancia materna así como los riesgos de la alimentación con dichos productos**

 unicef

Fuente: Datos obtenidos del Código Internacional de Comercialización de sucedáneos de la Leche Materna, UNICEF  
Elaborado por: Ariana González García

De acuerdo con la Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño emitido por la OMS, se considera que la leche materna es un alimento único e ideal para el sano crecimiento del lactante.

La recomendación de salud pública mundial es lactar al bebé de manera exclusiva los primeros seis meses de vida y una vez llegada a esa edad, se debe implementar una alimentación complementaria con el fin de abastecer al pequeño de otros requerimientos nutricionales sin dejar de amamantar al infante hasta los dos años de edad o más.

## La leche materna, un asunto de Salud Pública

En la situación económica de los países del mundo, la lactancia ha sido tema de éxito y abandono; salud y enfermedad; comodidad y/o sacrificios. En el caso de los Estados más desafortunados económicamente, aún existen problemáticas en torno a la salud de la población infantil que han prevalecido con el pasar de los años, permaneciendo así como Problemas de Salud Pública.

¿Qué es un Problema de Salud Pública? La doctora Guadalupe S. García de la Torre, jefa del departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) explica que es una situación en la que se pone en riesgo la salud de la población, donde ésta se presenta de manera frecuente, trascendiendo a través de los meses (incluso años) en situación de vulnerabilidad (donde puede o no prevenirse) y de haber medios de prevención, éstos no son utilizados de manera correcta.

La desnutrición, la obesidad, la diabetes, las infecciones en vías respiratorias y gastrointestinales son ejemplos de problemas de salud que se tornaron frecuentes, trascendentes, con alto alcance poblacional, pero con alta factibilidad (soluciones a dichos padecimientos), y éstas son las más comunes en los niños mexicanos de todas las edades, y la ausencia de lactancia materna, lo es también ahora.

Sin la leche materna, las enfermedades están a mayor riesgo de ser adquiridas por los bebés que, sin la protección que ésta brinda, los sitúa en una posición de riesgo, asimismo, la académica de la UNAM, comparte algunos problemas de salud pública que se dan con la ausencia de la teta.

- **La falta del amamantamiento presenta un alto impacto en la economía familiar, debido al alto precio de las fórmulas lácteas que los padres de familia deben de comprar de manera constante.**
- **El uso de sucedáneos de la leche podría conducir al niño mexicano a una obesidad inminente por la ingesta excesiva de calorías.**
- **La obesidad contraída podría complicarse y derivar en diabetes.**

- **El mal hábito alimenticio del mexicano es consecuencia de la demanda de alimentos dulces y calóricos aunado al aumento de la vida sedentaria, complicando aún más el estado de salud de la población.**

### **Problemas de salud más comunes en la niñez**

La desnutrición y la obesidad son problemas que, pese a su inmensa diferencia, son problemas que van en una misma constante. Ambas situaciones aquejan a nuestro país todos los días porque podrían llevar a quienes la padecen rumbo a la muerte.

¿Cuenta el gobierno con medidas preventivas para erradicarlas? La respuesta es sí, para el sexenio 2012-2018 se lanzó la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, La Obesidad y la Diabetes, en su apartado de Promoción de la Salud, promueven la correcta alimentación a nivel familiar y colectivo, el listado maneja los siguientes puntos:

La ingesta calórica elevada puede ser consecuencia de una o varias de las siguientes características de la dieta: consumo frecuente de alimentos con alta densidad energética, consumo de alimentos altos en contenidos de grasas o azúcares y bajos en fibra y en contenido de agua; consumo frecuente de bebidas con aporte calórico y consumo de porciones grandes.

- ✓ Impulsar la eliminación de publicidad de alimentos no nutritivos.
- ✓ Incentivar la eliminación gradual del azúcar, sodio, y grasas saturadas en alimentos.
- ✓ Diseñar incentivos para la reducción de las porciones que se ofertan en alimentos industrializados y en restaurantes.
- ✓ Incentivar la lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria.
- ✓ Explorar nuevas formas de regulación comercial de sucedáneos de la leche materna.
- ✓ Desarrollar acciones que promuevan la disponibilidad de agua potable en escuelas, sitios de trabajo y espacios públicos.

- ✓ Incrementar el consumo diario de verduras, frutas y leguminosas, cereales de granos enteros y fibra en la dieta, aumentando su disponibilidad, promoviendo su consumo.
- ✓ Mejorar la capacidad de toma de decisiones informada de la población sobre una alimentación correcta a través de un etiquetado útil, de fácil comprensión y del fomento del alfabetismo en nutrición y salud.
- ✓ Orientar a la población sobre el control de tamaños de porción recomendables en la preparación casera de alimentos y hacer accesible la disposición de los alimentos procesados que se lo permitan. [...]

### **Dar pecho = prevención temprana**

¿Puede ser el amamantamiento una solución a dichos padecimientos? En los casos anteriores pudimos apreciar que es una manera preventiva para dichas situaciones, por otro lado, es la SOLUCIÓN para las infecciones en vías respiratorias y gastrointestinales, por ello es indispensable que los infantes tomen del seno materno, pues las inmunoglobinas fortalecen el sistema inmune del bebé, y ésta resulta ser altamente exitosa, siempre y cuando se lleve la lactancia de manera exclusiva.

Estas complicaciones de salud son las más frecuentes entre los niños y sí pueden evitarse con la práctica de la LM. Por citar un ejemplo, un bebé que toma su teta, queda protegido ante todas las situaciones mencionadas, pues la madre le pasa información a su niño por medio de la toma diaria que recibe. La leche va inmunizando su organismo, ayudándolo a madurar y a hacerse resistente a los cambios que tuvo que pasar al momento del parto.

Una alimentación basada en los sucedáneos de la leche tiende a no cubrir los nutrimentos esenciales de manera adecuada, no inmuniza, no contiene células vivas ni la información necesaria de la madre para ayudarlo a crecer, además, la negligencia con la que se recurre a las fórmulas lácteas empeora y entorpece la situación.

Aunado a lo anterior, el mal hábito de los padres mexicanos con relación a la alimentación acertada, ha provocado el aumento de la dosis con la que se alimenta a un bebé, con el pretexto de que sus niños no sacian su hambre o de que necesitan más nutrimentos (sin consultarlo siquiera con un pediatra o un experto en nutrición), derivando así un sobrepeso en los infantes, que dirige a una obesidad con tendencia a empeorar y culminar en diabetes.

El Sector Salud dedica únicamente una semana a la LM, celebrada durante la primera semana del mes de agosto, la doctora Guadalupe S. García de la Torre, directora del departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM, opina que lo ideal sería que se prolongara a lo largo del año, que se le diera una difusión con una campaña que refuerce constantemente el mensaje de la lactancia, pues ésta es igual de importante que el esquema de vacunación emitida por la Secretaría de Salud.

Con respecto al tema de vacunación y lactancia, durante la 7° edición del Congreso Internacional de la Lactancia Materna en 2016, el doctor Horacio Reyes, presidente de la Asociación Pro Lactancia Materna (APROLAM) declaró:

Es de vital importancia que todas las madres cuenten con la información correcta, que solo les puede dar su médico, no se dejen llevar por los canales electrónicos que si bien pueden ilustrar nunca se compararán con un diagnóstico y la recomendación de un especialista; en este caso el tema se ha convertido en controversia, por lo que yo como pediatra considero que ambas medidas, amamantar y vacunar a los bebés son indispensables para su sano crecimiento.

Promover el dar pecho es un reto en la actualidad; sin embargo, el regular la correcta ejecución del Código Internacional de Comercialización de la Leche Materna lo es también, dentro del Sector Público es mucho más fácil verificar que se cumpla, ya que las fórmulas lácteas son recetadas bajo situaciones especiales; por otro lado, el Sector Privado es más difícil de regular, su misma iniciativa no permite una justa verificación, ya que no todos los hospitales privados se administran de igual manera.



“La práctica médica HA OLVIDADO en gran medida el hecho de que el ciclo reproductivo incluye la lactancia materna y el embarazo y llegan a suponer que la leche materna puede ser remplazada con productos artificiales sin consecuencias perjudiciales.”

Fuente: Información obtenida de la presentación “Lactancia Materna, antecedentes y situación actual” ISSSTE 2016. Elaborado por: Ariana González García

La verdadera prevención consiste en un trabajo en conjunto de diferentes sectores del sector público, cabe mencionar que no sólo es responsabilidad del Sector Salud encargarse de este tema, pese a que sus métodos pueden ser eficaces, no son suficientes, bien podrían complementarse con un trabajo en colaboración con la Secretaría de Educación Pública, la cual aborda únicamente la instrucción básica sobre la vida sexual del ser humano en sus libros de texto, y no profundiza en la planificación familiar, la crianza ni la enseñanza de la importancia de la alimentación humana en la etapa más temprana de la vida.

## **Índice de la Chichi en México**

El Índice País Amigo de la Lactancia Materna proporciona a los países una herramienta de autoevaluación multisectorial e indica los pasos a seguir para mejorar los esfuerzos relacionados a la LM. El Índice fue desarrollado entre agosto de 2015 y enero de 2016 por la Universidad de Yale, en colaboración con 13 miembros del Grupo de Consultores Técnicos provenientes de Canadá, Reino Unido, América Latina, oeste de África, sur y sureste de Asia y organizaciones internacionales con sede en Ginebra, Suiza, Washington D.C. y Nueva York. En México fue apoyado por la Secretaría de Salud, por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el programa gubernamental Prospera, el Seguro Popular, la Universidad Iberoamericana, el Instituto Nacional de Salud Pública, la Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna (ACCLAM), entre otros.

Pese al ligero aumento de la población lactante en México, las cifras distan mucho de lo ideal en prácticas de alimentación infantil, por ello, es importante fortalecer estrategias dirigidas a incrementar las prácticas de promoción, protección y apoyo de la LM en el país.

El índice trabaja a partir de un Modelo de Engranajes de la Lactancia Materna o BFGM (Breast Feeding Gear Model por sus siglas en inglés), con él se diagnosticaron los factores que pueden ayudar a la promoción de la lactancia, así como las políticas necesarias que garanticen la propagación, protección y apoyo a la LM.



El proyecto Índice País Amigo de la Lactancia Materna (Becoming Breastfeeding Friendly, BBF por sus siglas en Inglés) brinda a los países una herramienta de autoevaluación y emite recomendaciones para mejorar sus trabajos de promoción de la LM con base en los ocho engranajes; así mismo, sus objetivos constan en identificar los hallazgos principales de la medición del índice; presentar una

reflexión sobre la importancia de actuar en torno a las limitaciones encontradas (racionalidad de políticas) y emitir recomendaciones específicas por engranaje. De acuerdo con el análisis realizado en nuestro país, de una escala del 1 al 3, el puntaje global del índice fue de 1.44.

<b>Puntuación</b>	<b>Interpretación</b>
<b>0</b>	<b>Engranaje no presente</b>
<b>0.1 a 1.0</b>	<b>Engranaje débil</b>
<b>1.1 a 2.0</b>	<b>Engranaje moderado</b>
<b>2.1 a 3.0</b>	<b>Engranaje fuerte</b>

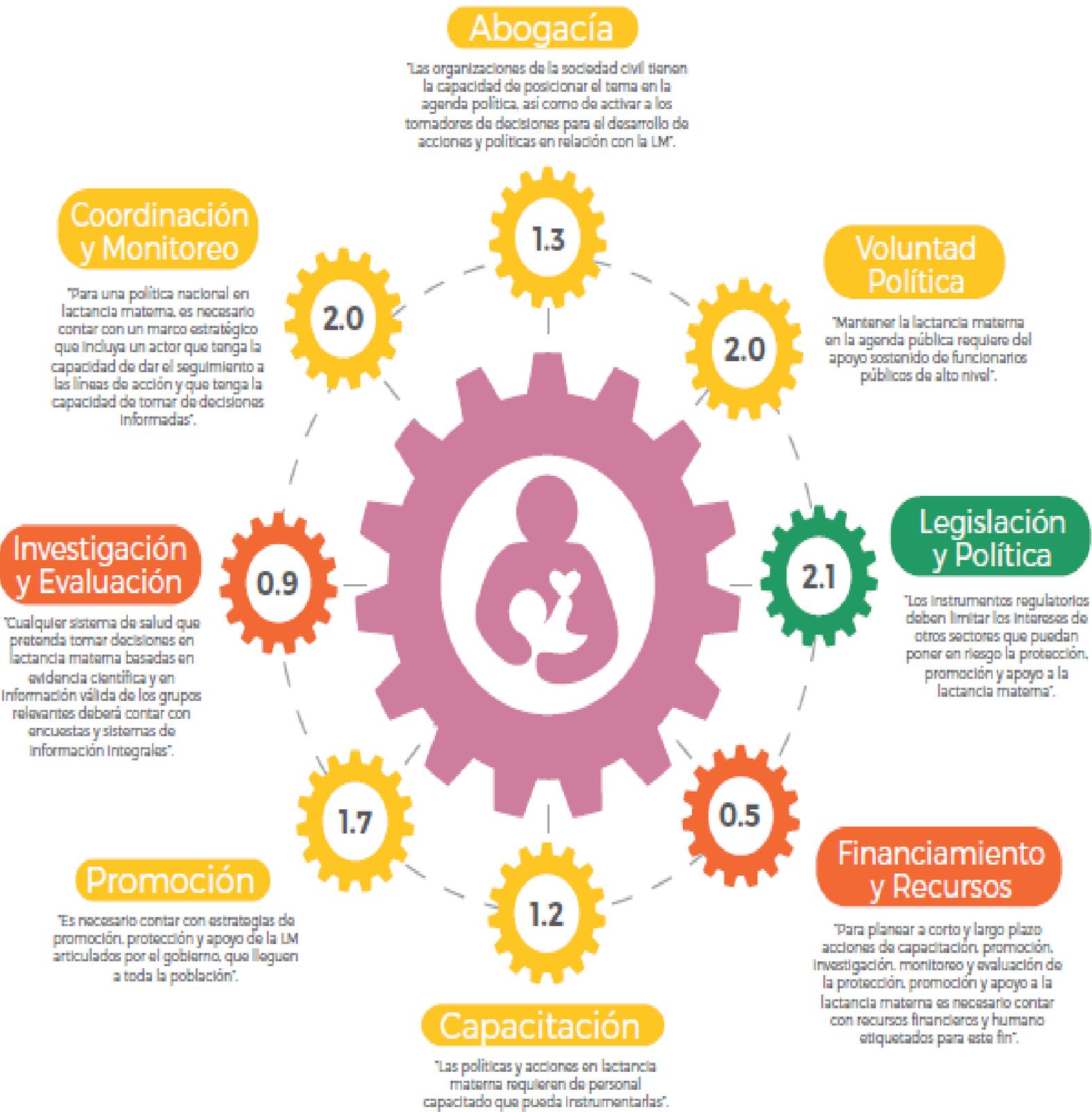
Tabla obtenida del índice del País Amigo 2017

A nivel Federal el porcentaje de los *Hospitales Amigos del Niño y de la Niña* (iniciativa por organismos internacionales) es insuficiente, alrededor de 11% de los hospitales del país cuentan con dicho programa, dejando descubierta a gran parte de la población vulnerable del primer nivel de atención. Tan sólo en la Ciudad de México se cuenta con un total de siete hospitales amigos, los cuales sólo pueden atender a los derechohabientes de las dependencias del IMSS e ISSSTE (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado) siendo que 8 millones 918 mil 339 son los habitantes de la Ciudad de México, dato del 2015.

En nuestros días a nivel federal y local, no existe una dependencia encargada de coordinar, monitorear y evaluar los programas de capacitación en relación con la LM, de hecho, en México no se reconoce la profesión de especialista consultor o consejero en LM, comparado con Australia o Canadá la matrícula es grande. Existen profesionales capacitados y reconocidos por organismos internacionales como el Consejo Internacional de Consultores de Lactancia Materna (IBLCE por sus siglas en inglés), y el número de estos profesionales es muy reducido.

La Secretaría de Salud, por medio de la dirección General de Promoción a la Salud, cuenta con la campaña *Da Leche Materna*, sin embargo, en nuestro país no existe una estrategia nacional que promueva la LM de manera exclusiva, basada en información formativa disponible para todo el país.

Gráfica 1. Resultados del BBF para México por engranaje



Fuente: Información obtenida del Índice País Amigo de la Lactancia Materna: Situación y recomendaciones para México, BBF.

## Iniciativa Hospital Amigo del Niño y de la Niña

La Iniciativa Hospital Amigo del Niño y de la Niña (IHANN, anteriormente llamado “Hospital Amigo del Niño”) es una iniciativa del trabajo en conjunto que han llevado a lo largo de los años tanto la OMS como el UNICEF, desde los años 90’s han implementado estrategias para la protección, promoción y apoyo a la Lactancia Materna (LM). Este proyecto se respalda y va de la mano con la ejecución del Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna, el cual fue emitido desde 1981 en la 34<sup>a</sup> Asamblea Mundial de Salud.

El programa IHANN llega a México y a otros países en 1991, con el objetivo de promover la LM aunado al alojamiento conjunto, brindando atención obstétrica de calidad y de forma integral a todos los niños y madres que a él llegan.



Capacitación al personal médico sobre los 10 pasos para una lactancia materna exitosa, en la IHAN Lic. Adolfo López Mateos. Foto: AGG

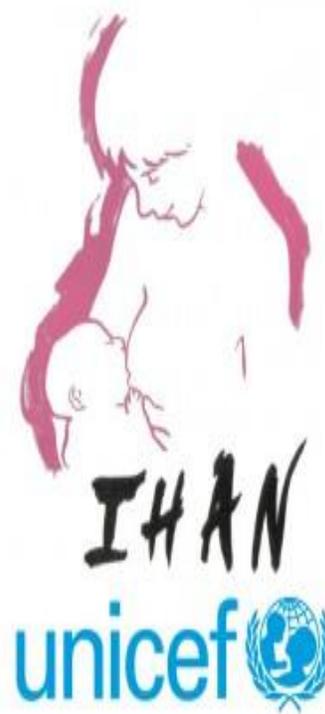
Cada Hospital cuenta con el trabajo en equipo de profesionistas de la salud, altamente preparados en la materia de lactancia, así mismo debe contar con un Comité conformado por un grupo interdisciplinario de la salud (pediatría, Gineco-Obstetricia, Trabajo Social, Enfermería, Nutrición y Psicología.

¿Cómo promueven la lactancia? Entre las actividades pro lactancia que encontramos en estos hospitales, son los grupos de apoyo a la LM, los cuales se conforman por madres embarazadas, mujeres que asisten después del parto o cesárea junto con sus parejas o familiares. Dichas reuniones se llevan a cabo en las aulas de trabajo social, con el propósito de involucrar a los asistentes dentro del amamantamiento, explicándoles la importancia de la práctica para los recién nacidos.

Por medio de estos grupos de apoyo, las madres comparten sus experiencias, expectativas y dudas que a lo largo de la lactancia se van presentando. Los participantes se sensibilizan y se hacen conscientes sobre el benéfico impacto que la lactancia ejerce en la salud y la sociedad. Por otro lado, se ofrece atención personalizada a cada mamá, se exploran sus necesidades inmediatas respecto a la LM, se ofrece apoyo tanto en lo técnico como en lo emocional por medio del entrenamiento, orientación y seguimiento de casos de riesgo, este último se refiere a mamás adolescentes, madres con patologías, mujeres en situación de desintegración familiar, entre otras.

La OMS y el UNICEF promueven los 10 Pasos Para Una Lactancia Exitosa, junto con 3 anexos que son conformados por normatividades muy específicas sobre la materia que a continuación se mencionan:

1. Disponer de una política por escrito relativa a la lactancia materna que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de la salud.
2. Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica esa política.
3. Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia materna y la forma de ponerla en práctica.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al alumbramiento.
5. Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al niño y cómo mantener la lactancia incluso si han de separarse de sus hijos.
6. No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén médicamente indicados.



Logo IHAN. Imagen: <https://goo.gl/iU713U>

7. Facilitar la cohabitación de las madres y los lactantes durante las 24 horas del día.
8. Fomentar la lactancia materna a libre demanda.
9. No dar a los niños alimentados al pecho chupadores o chupetes artificiales.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia materna y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital o clínica.



Madres recibiendo charla post natal por parte del área de Trabajo Social, IHAN Lic. Adolfo López Mateos. Foto: AGG

Actualmente el programa es apoyado por la Organización Panamericana de la Salud, con el objetivo de realizar una efectiva promoción, difusión y apoyo a la LM, para mejorar y estabilizar el estado nutricional, crecimiento y desarrollo de la población lactante infantil.

Año con año, cada Hospital Amigo del Niño y de la Niña busca su continua capacitación de personal para poder conseguir la certificación de esta iniciativa. Hasta este año se tiene un registro de siete hospitales que cuentan con dicho título.

Como se mencionó anteriormente, aunado a los 10 pasos, es importante apegarse a las normatividades que garanticen el certificado de la IHAN, los cuales son el acatar el Código de Sucedáneos de la Leche Materna, la atención amigable, y el protocolo para la detección oportuna del VIH.

# APLICACIÓN DE ANEXOS Y NORMATIVIDADES

## HOSPITAL AMIGO DEL NIÑO Y DE LA NIÑA



### **ANEXO 1: CUMPLIMIENTO AL CÓDIGO INTERNACIONAL DE COMERCIALIZACIÓN DE SUCEDÁNEOS DE LA LECHE MATERNA**

Se restringe el uso y la promoción de sucedáneos



### **ANEXO 2: CUMPLIMIENTO A LA ATENCIÓN AMIGABLE**

Tanto los padres como el bebé son los protagonistas y la atención brindada está libre de discriminación alguna, se les reconocen sus derechos y se les informa sobre cada paso a seguir en relación a la lactancia



### **ANEXO 3: CUMPLIMIENTO A SITUACIONES DE VIH Y ALIMENTACIÓN INFANTIL**

Por medio de una prueba durante el embarazo se detecta dicho padecimiento, conservando toda confidencialidad e informando a la madre sobre alternativas de alimentación infantil para prevenir contagio.

## **NORMAS OFICIALES MEXICANAS**

NOM-010-SSA2-2010, Para la prevención y el control de la infección por Virus de la Inmunodeficiencia Humana

NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida

NOM-034-SSA2-2002, Para la prevención y control de los defectos al nacimiento

## Hospitales Amigos del Niño y de la Niña en la Ciudad de México



**Hospital Gineco Pediatría No. 3-A, IMSS**

Avenida Instituto Politécnico Nacional N/A,  
Magdalena de las Salinas, 7300 Norte, Ciudad de México  
TEL: 01 55 5747 3500

**Hospital General de Zona No. 32 "Dr. Mario Madrazo Navarro, IMSS**

Calzada del Hueso s/n, Exhacienda Coapa, Tlalpan 14310, Ciudad de México  
TEL: 01 55 5677 7244

**Hospital General de Zona No. 47 "Vicente Guerrero", IMSS**

Campaña del Ebano s/n, Iztapalapa, Unidad Vicente Guerrero, 09200, Ciudad de México  
TEL: 01 55 5691 8303

**Hospital General de Zona No. 2-A "Francisco del Paso y Troncoso", IMSS**

Calle Añil 144, Granjas México, Iztacalco, 08400 Ciudad de México, CDMX  
TEL: 01 55 5650 2763

**Hospital General de Zona No. 1-A, "Dr. Rodolfo Antonio de Muchas Macías", IMSS**

Municipio Libre 270, Portales Norte, Benito Juárez, 03300 Ciudad de México  
TEL: 01 55 5605 1015

**Hospital General "Dr. Fernando Quiroz", ISSSTE**

Felipe Ángeles y Canario, Bellavista, Álvaro Obregón, 01140 CDMX  
TEL: 015515 9223

**Hospital Regional "Lic. Adolfo López Mateos", ISSSTE**

Av. Universidad 1321, Florida, Álvaro Obregón, 01030, Ciudad de México  
TEL: 01 55 5322 2300

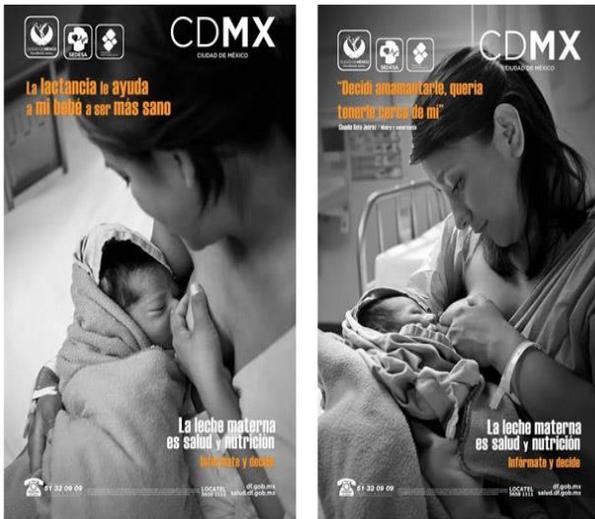
## La Ciudad de México ¿Pro Teta? Campañas pro lactancia

Casi todas las madres mexicanas conocen el esquema de vacunación que el sector salud provee. Dicho esquema tiene un seguimiento conforme a las campañas de vacunación que, a lo largo del año, tienen un tratamiento propagandístico bastante llamativo y con amplia difusión en medios de comunicación. Es asunto de Salud Pública mantener estas campañas con el objetivo de prevenir futuros contagios, no obstante, las campañas pro lactancia no llegan más que a la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia materna o a proyectos mal direccionados que, lejos de promover la lactancia humana, sexualizan y dan mala imagen al amamantamiento.

La Oficina de Información Pública de la Ciudad de México declara que no hay un historial sobre campañas pro lactancia, sin embargo, en 2014 se lanzaron dos, las cuales presumen de haber tenido una duración de un año; por otro lado, no hay registro a la fecha de otras campañas de la misma índole. ¿Recuerdan la campaña *No le des la espalda, dale pecho?*, ésta fue lanzada en mayo de 2014, el gobierno del entonces Distrito Federal (ahora Ciudad de México) con la finalidad de promover el amamantamiento. La nota “Invertirá GDF 400 mdp para incentivar lactancia”, emitida por *El Universal* en mayo de ese año, expuso la polémica de dicha cruzada por el uso de imágenes no adecuadas para la promoción de la lactancia materna (LM) y por el mal manejo de presupuesto para la misma.



Imágenes oficiales de campaña *No le des la espalda, dale pecho*.  
Imagen tomada de <https://goo.gl/J6iOof>



Imágenes oficiales de campaña *La leche materna es salud y nutrición, infórmate y decide*. Imagen: <https://goo.gl/iiiS3p>

En julio del mismo año, la Secretaría de Salud del Distrito Federal sacó otra campaña *La leche materna es salud y nutrición, infórmate y decide*. Con esta campaña se buscó corregir el error de la pasada, se intentó dar un viraje respecto a la anterior, pues el contraste de imágenes es bastante notable, la anterior utilizaba la imagen trabajada de Maribel Guardia (entre otras celebridades) y la

posterior fue considerada más realista y sensible, según la Doctora Marisol Villegas Ramírez, directora de Promoción a la Salud de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México, se utilizó una imagen más cercana a la mujer común.

Junto con la última campaña también se promovieron los 92 lactarios del Distrito Federal y la apertura de los bancos de leche materna, con un presupuesto destinado de 400 mil pesos; el primer banco se abrió en el Hospital General Enrique Cabrera y el segundo en el Hospital de Especialidades Belisario Domínguez; así mismo el gobierno capitalino se comprometió a seguir mejorando los esfuerzos para el fomento de la LM.

La Oficina de Información Pública expresó que la Coordinación de Trabajo Social proporciona a las Unidades Hospitalarias el Calendario de Campañas Epidemiológicas, donde se establecen las fechas conmemorativas que dan lugar a temas importantes para la Promoción a la Salud, y la LM no es la excepción. Anualmente se celebran actividades en torno a la Semana Mundial de la Lactancia, la duración va del 1 al 7 de agosto, y a lo largo del año (2015 y 2016) se realizaron pláticas; información por perifoneo; carteles, trípticos, dípticos, banners y periódicos

murales alusivos al fomento de la lactancia; entrevistas y orientaciones médico-sociales. De 2015 a mayo de 2017 se realizó un total de 1634 pláticas por parte de dicha área.

### **¡A sacarse la leche! sobre bancos y lactarios**

¿Qué es un banco de leche? Según la definición de la Oficina de Información Pública “Los bancos de leche son establecimientos donde se recoleta, procesa, realiza control de calidad y almacena la leche humana de madres donantes; para su posterior distribución y consumo.”

El día 19 de mayo es el Día Mundial de Donación de Leche Humana, y la Secretaría de Salud por medio del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva hace un llamado a la población para incentivar la donación y fomento de la leche materna bajo el lema “Donar Leche es sumar vida y multiplicar la esperanza.”



Banco de leche del Hospital de Especialidades “Dr. Belisario Domínguez”.  
Imagen: <http://bit.ly/2wq2job>

Hoy en día el país cuenta con 19 bancos de leche humana, donde se sigue un protocolo para el tratamiento de tan valioso líquido, entre los requisitos se pide que la madre done sus reservas de leche o que puede donarla ahí mismo, que esté sana, que no esté tomando algún medicamento contraindicado en la lactancia. La leche almacenada es destinada para cubrir las necesidades

de los bebés que no pueden tomar la leche de manera directa de sus madres; para aquellos que nacieron con alguna patología, de manera prematura o con bajo peso al nacer; o para quienes acaban de pasar por un procedimiento quirúrgico.

La Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA), colocó dos de dichas instalaciones en diferentes hospitales (Hospital de Especialidades “Dr. Belisario Domínguez” y Hospital General “Dr. Enrique Cabrera”), y durante la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2017, Miguel Ángel Mancera (jefe de gobierno capitalino) anunció la apertura de otro par de bancos destinados para el Hospital General de Iztapalapa y el Hospital General de Tláhuac para el mes de septiembre del mismo año, puesto que los resultados son favorables con un 30% de aumento en la práctica de lactancia.

Por otro lado, la Secretaría de Salud a nivel federal tiene funcionando dos bancos en diferentes estancias, el Hospital General de México “Dr. Eduardo Liceaga” y el Instituto Nacional de Perinatología “Dr. Isidro Espinoza de los Reyes”, este último participó en el Big Latch On (Fiesta de la Lactancia) que se llevó a cabo en el Jardín Botánico de Chapultepec, invitando a los asistentes a ser parte de una cultura de donación de leche humana.

Y a todo esto, ¿qué es un lactario? Es un espacio también conocido como Sala de Lactancia, que en palabras del Proyecto de Apoyo a la Lactancia Materna (PALMA) “es un espacio digno, cálido, cómodo, limpio y seguro para la extracción y almacenamiento de leche materna, dentro de un centro de trabajo.” El gobierno capitalino se esfuerza en llegar a la meta de los 90 lactarios, éstos se ubican en cada una de sus dependencias (54 hasta 2017), para que las madres trabajadoras puedan extraer y guardar su leche para sus hijos.



Armando Ahued y Miguel Ángel Mancera en la inauguración de lactario en el Antiguo Palacio del Ayuntamiento 2014.

Imagen: El Semanario 2014



Equipo del lactario externo del Hospital Infantil de México "Federico Gómez", patrocinado por Nestlé. Foto: AGG

Los hospitales materno-infantiles tienen lactarios internos y externos; los primeros son para el uso exclusivo de los pacientes, las mamás extraen su leche y la refrigeran para que sea proporcionada a los pequeños que salen de alguna intervención quirúrgica o porque padecen de alguna patología; los segundos son para uso del personal del

hospital, toda mujer que labore en la estancia de salud está en su derecho de extraer y resguardar su leche para después llevarla a casa.

Mantenerse en la labor del fomento de la lactancia materna aún no termina, de acuerdo con una nota del 2 de agosto en el sitio *Siempre 88.9*, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) hizo a los empresarios un llamado para crear salas de lactancia en sus centros de trabajo, pues la participación de la mujer ha incrementado 24.9% de 1970 a la actualidad, y el seguir lactando tiene un positivo impacto en la productividad laboral. De igual modo, el Subsecretario de Previsión Social, Ignacio Rubí Salazar advirtió sobre la necesidad de atender temas como la ampliación de licencia de maternidad y aumento de guarderías.

Para dicha labor, PALMA está a la orden. Es una consultoría que trabaja con instituciones públicas y privadas para la implementación y desarrollo de planes de apoyo que ayuden a las mamás trabajadoras a llevar a cabo la lactancia. Su objetivo es el promover ambientes laborales que propicien una lactancia materna exitosa, para dar resultado a eficiencia laboral, bebés más sanos e instituciones más humanas.



Logo de PALMA. Imagen: [www.apoyolactancia.org](http://www.apoyolactancia.org)

## II

# “Titi” vs “Bibi”, ¿cuál es la mejor opción?

### La leche de mamá y sus bondades

Se sabe que la huella digital es única por cada individuo en el mundo, incluso los gemelos idénticos no son la excepción. Así como las marcas de nuestros dedos, la leche materna varía de una madre a otra en cuanto a composición, esto no quiere decir que una leche sea mejor a las demás, sino que cada leche tiene una constitución específica y óptima para cada bebé.

Muchas mujeres, en su mayoría primerizas, tienen el temor de no producir leche suficiente para sus hijos o que ésta después de un tiempo deja de nutrir al niño una vez cumplido el primer semestre de vida. Cabe resaltar que cada madre produce lo suficiente para las diferentes etapas del desarrollo del bebé; por otro lado, la calidad de la misma es siempre la mejor, los nutrientes varían según la alimentación, el estado físico y emocional de la madre.



**CÓMO Y A QUÉ HORA**

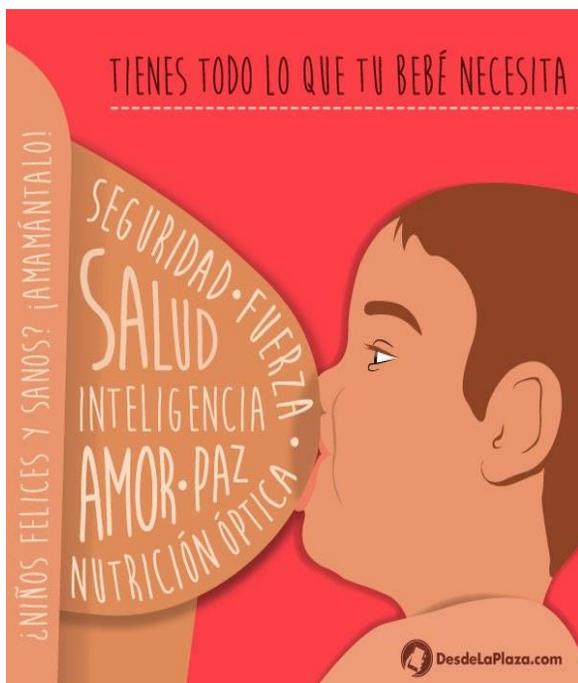
-   
El bebé pedirá a demanda lo que requiere para su crecimiento
-   
No hay horarios fijos de lactancia
-   
La lactancia fortalece el vínculo madre e hijo

Fuente: Horacio Reyes y Aurora Martínez, *Lactancia humana*, 2011.  
Elaborado por Ariana González García

Diana Arias en su obra *Guía de la Lactancia*, nos dice que la leche materna es considerada como un tejido vivo, pues ésta se compone de células madre (debido a que gran parte de su contenido proviene de la sangre de mamá), además cuenta con proteínas, vitaminas, anticuerpos, enzimas digestivas, hidratos de carbono, grasas, minerales y hormonas que permitirán un adecuado crecimiento para los pequeños.

### **Bondades para el bebé**

De inicio, el calostro (líquido predecesor de la leche materna) en diferentes culturas es menospreciado por la apariencia y consistencia que éste tiene. En Senegal, por ejemplo, es tradición que las madres no den este oro líquido a sus hijos, pasándolos a otras madres lactantes para que sean alimentados; pero gracias a los avances científicos se ha comprobado que este alimento es rico en muchos nutrientes, y que su consumo es elemental para todos los niños.



“Tienes todo lo que tu bebé necesita”,  
Imagen: DesdeLaPlaza.com

De apariencia viscosa y amarillenta, el calostro es secretado al momento de la expulsión de la placenta posterior al parto, puede durar de dos a tres días después del alumbramiento y la succión puede ayudar a prolongarlo por más días. Éste se diferencia de la leche por la composición de los nutrientes, pues los niveles de minerales, sodio, potasio, cloro, proteínas e inmunoglobinas son muy altas, reforzando el sistema inmunológico del recién nacido. En otras palabras, su consumo es la primera vacuna.

¿Por qué es tan importante su inmediato consumo? Mónica Flores, guía de lactancia y consultora de la Liga de La Leche en México utiliza esta analogía en sus sesiones: “Imaginemos que acabamos de comprar una computadora nueva, antes de hacer uso de ella es importante instalarte un antivirus, para prevenir cualquier virus de la red; así mismo cuando nace el bebé, ya sea por el canal vaginal o por cesárea, éste entra en contacto con otros fluidos y con el medio ambiente, por eso es importante darle el pecho a la brevedad, es su antivirus.”

Conforme la lactancia se va dando, la primera leche (sale a los primeros minutos de la toma) rica al principio en calcio, grasas, hidratos de carbono (lactosa) y vitaminas hidrosolubles posteriormente se torna alta en agua; la segunda leche (a partir de los 10 minutos de succión) se enriquece en proteínas, y con niveles cada vez más bajos de grasa.

El consumo de ambas leches permitirá al bebé ganar peso y crecer en talla de manera correcta. En el libro *Lactancia humana*, dos médicos mexicanos, Horacio Reyes y Aurora Martínez, señalan múltiples beneficios que la leche humana tiene para el infante:

- ✓ **Reducción de presentar otitis media aguda**
- ✓ **Aminora el padecimiento de Dermatitis Atópica**
- ✓ **Disminución en el riesgo de presentar asma**
- ✓ **Permite el adecuado desarrollo cognitivo del infante**
- ✓ **Decrece el riesgo de padecer obesidad en la adolescencia y edad adulta**
- ✓ **Menor predisposición a enfermedades cardiovasculares**
- ✓ **Reducción de riesgo de padecer Diabetes tipo 1 y 2**
- ✓ **Desciende el riesgo de padecer leucemia**
- ✓ **Ofrece beneficios dentales a corto y largo plazo**
- ✓ **Reduce el riesgo de muerte súbita del infante**

Dentro de los múltiples estudios y avances que se han logrado en la investigación de la leche humana, se ha comprobado que los usos de antibióticos a temprana edad podrían reducir los efectos positivos de la lactancia. En 2016 un artículo del diario *HealthDay* llamado “Los antibióticos podrían mitigar los beneficios de la lactancia materna” alertó que el uso de dicho medicamento perturba el desarrollo de la microbiota natural (bacterias buenas que ayudan al intestino a procesar los alimentos) perjudicando así al desarrollo del metabolismo y el sistema inmunitario del bebé, tales consecuencias podrían afectar el buen funcionamiento del aparato digestivo de por vida.



**NUTRICIÓN EMOCIONAL**

Durante la lactancia se van realizando intercambios sociales entre el bebé, la madre y la figura paterna

Mayor solidez al apego

La calidad de los nutrientes emocionales produce personas empáticas

El amamantar es fuente de gran consuelo y seguridad para los niños



El lactante por su parte aprenderá a memorizar rápidamente el olor materno, el cual le tranquilizará en cualquier ambiente agitado

Fuente: Horacio Reyes y Aurora Martínez, Lactancia humana, 2011  
Elaborado por Ariana González García

## Bondades para mamá

La lactancia materna brinda bondades tanto a la madre como al lactante, por un lado, el hijo es beneficiado con nutrición e inmunidad; por otro, la madre goza de beneficios similares que permitirán a largo plazo equilibrio en cuanto a salud se refiere.

La madre por naturaleza adquiere peso para poder llevar a cabo la tarea de crianza y alimentación. Dar pecho ayuda a recuperar la talla que la madre tenía antes de estar embarazada. Esto es posible gracias a las reservas grasas que la madre posee y que son liberadas por medio de la leche materna, es decir, esas grasas que ayudan a que el bebé suba de peso son las mismas que mamá había ganado con los meses. Con una dieta equilibrada y consumo necesario de agua, este beneficio es pan comido.

En algunas ocasiones, la depresión posparto se hace presente por diversos motivos; sin embargo, un estudio de la Facultad de Medicina de Colombia en 2015 llamado “Leptina y lactancia materna: beneficios fisiológicos” comprobó que la lactancia ayuda a evitar tal padecimiento, pues al amamantar se reducen los niveles de la hormona leptina, regulando la ansiedad y sentimiento de tristeza.

Por otro lado, la liberación de oxitocina, mejor conocida como “la hormona del amor” provee un efecto euforizante y tranquilizador que ayuda a combatir también dicho trastorno, además ayuda a que la prolactina trabaje de manera correcta para una exitosa bajada de la leche.



Tomando leche... y un poco de sol. Foto: AGG

La lactación previene el cáncer de mama y el cáncer de ovario, pues impiden que la leptina se acumule, ya que en niveles altos (provenientes de reservas de grasa en exceso) promueve la aparición de dichos padecimientos.

Dar pecho es un método anticonceptivo fisiológico propio, esto se presenta como amenorrea posparto. La obra *La lactancia materna, un reto personal* de María Luisa Ramos Sainz expone que una lactancia exclusiva (cuando el bebé no ingiere ninguna otra sustancia excepto la leche materna) provoca una ausencia de menstruación, porque el cuerpo de la mujer la protegerá de contraer un nuevo embarazo pues aún se recupera del reciente. No obstante, se recomienda utilizar algún otro método para la planificación familiar.

### **La mujer nació para lactar, la ciencia dice...**

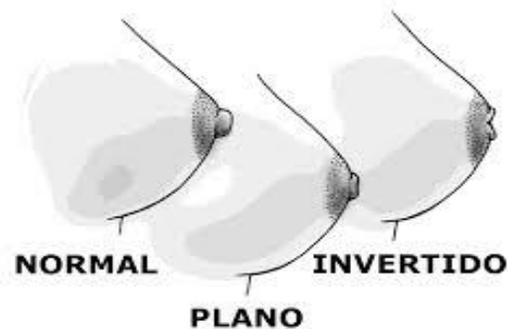
La anatomía de los senos se determina desde la etapa fetal, y a lo largo de la vida de la mujer, el desarrollo del tejido mamario tiene una evolución constante desde la niñez hasta la edad adulta. Durante el embarazo, los pechos se preparan para la creación de la leche, desde los conductos galactóforos hasta el color y textura del pezón, las variaciones son constantes una vez iniciado el amamantamiento hasta el destete.

Existen diferentes y muy raras anomalías físicas que podrían impedir una lactancia exitosa, en el blog de Louma Sader Bujana *Amor Maternal*, se toca el tema de “Hipogalactia verdadera o incapacidad de producir suficiente leche materna”, donde se mencionan los casos de Amastia o síndrome de Poland (ausencia de uno o ambos pechos) o por Hipoplasia mamaria (senos de tamaño menor y con escaso tejido mamario en su interior), no obstante, señala la autora, el tamaño de los senos no es un tema que debería ser preocupante.

La producción de leche podría tener una relación con la anatomía de los senos, pero la fabricación no radica ahí. Por medio de la succión del bebé se determina la cantidad que éste demanda al cuerpo de la madre, por ende, la leche materna no se almacena en los pechos, ésta se crea al momento de la succión y sigue bajando hasta la saciedad del infante, y muchos autores médicos utilizan la frase “a mayor succión, mayor producción”.

Las madres suelen encontrarse con diversas afecciones fisiológicas al momento de dar pecho, es decir, incomodidad respecto a las mamas que podrían poner en riesgo una lactancia plena o que incluso podría dirigirse a una temprana interrupción. Entre las más comunes se encuentran:

- **Pezones planos o invertidos, y pezones largos o grandes**
- **Ingurgitación (también llamada plétora, cuando la leche se sobreproduce)**
- **Conductos obstruidos y mastitis**
- **Fisuras del pezón**



*Pezón normal, plano e invertido,*  
Imagen: maternitycare.es

Poco o nada se puede hacer en la etapa prenatal con el caso de los pezones planos o invertidos, y en pezones largos o grandes (por lo regular éstos se corrigen justo semanas antes de la llegada del bebé o con la succión) pero es importante acudir con profesionales en lactancia para resolver el problema.

La ingurgitación se presenta por diversas razones; cuando la madre produce mucha leche, cuando se retrasa la lactancia después del parto, gracias al mal agarre del pecho por parte del infante, o por el espaciamiento entre toma y toma, provocando que la leche se acumule. Es importante alimentar al bebé a libre demanda para evitar esta situación.

Una vez que la leche se acumuló en el seno de la madre (algo que no debe pasar) se detiene el flujo de leche en los conductos galactóforos, lo que origina la mastitis, una inflamación del pecho acompañada de dolor. La mastitis al igual que el pecho ingurgitado se evitan con alimentar al niño cada que lo requiera, para que el flujo que quedó en el conducto siga con fluidez.



Mastitis.

Foto: [medical-dictionary.thefreedictionary.com/mastitis](http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/mastitis)

Debido a un mal agarre del pecho o por una mala posición a la hora de lactar, las fisuras o grietas en el área del pezón se hacen presentes durante los primeros días de la lactancia, esta dolencia puede ser evitada con una corrección en la postura con la que se amamanta y la piel lesionada puede calmarse con cremas protectoras ricas en vitamina A, cremas hidrófugas de silicona o lanonina que pueden ayudar a calmar las molestias ocasionadas.



Agarre Incorrecto y Agarre correcto para prevenir grietas en el pezón.  
Imagen: [guiadelactanciamaterna.wordpress.com](http://guiadelactanciamaterna.wordpress.com)

Se debe tomar en cuenta que en caso de complicaciones con alguno de estos padecimientos, se debe acudir con un especialista médico o con personal capacitado en materia de lactancia materna, evitar caer en la automedicación y en seguir consejos de lo que terceros llegaron a practicar, ya que los malestares varían de persona a persona y pueden ser ineficaces los tratamientos.

## **Dar pecho, lo que la cultura mexicana dice...**

Las herencias culturales compiten día a día con el pensamiento de la sociedad del consumo, y se ve reflejado en cifras sobre la práctica de la lactancia materna (LM). En la Encuesta Nacional de Nutrición 2006-2012 los datos sobre la LM fueron desalentadores, en zonas urbanas hubo un descenso de 22.3 a 14.5 por ciento y en áreas rurales de 36.9 a 18.5 por ciento.

En zonas urbanas es más difícil llevar a cabo la LM debido a la demanda laboral que en ellas existe, por citar un ejemplo, es más difícil que las mujeres lacten cuando se encuentran laborando que las madres que se dedican al cuidado del hogar. La cultura del amamantamiento no suele ser prioridad, aunque la madre así lo desee y en otras circunstancias, el uso del biberón parece ser más práctico.

El acceso a parteras o matronas en la Ciudad de México no es muy común, por lo regular se acude a asistencia prenatal y posnatal en instalaciones del sector público o privado. Por una parte, la atención que recibe la madre es muy útil y le ayuda a llevar un control de su embarazo; por otro, una vez nacido el bebé es diferente la asistencia, algunas madres optan por dar el pecho y otras no, esto va de acuerdo con la formación que se les haya brindado en dichos centros, por el ritmo citadino y la falta de apoyo en sus centros laborales.

En algunos pueblos de México aún se sigue recurriendo al apoyo de comadronas que, desde el parto, brindan a las mujeres sus conocimientos de cuidados antes y después de dar a luz, por ejemplo en pueblos purépechas del estado de Michoacán, las mujeres siguen con la tradición de amamantar a sus hijos hasta el año y medio o los dos años de vida, introduciendo la alimentación complementaria posterior a los 6 meses de vida; a su vez, los rarámuri, una vez nacido el infante es alimentado con té o agua en lo que le baja la leche a la madre, posteriormente, ésta le amamanta hasta los dos años, creando lazos emocionales fuertes.

Durante la Semana Mundial de la Lactancia Materna celebrada en agosto de 2017, los datos emitidos por el secretario de Salud, José Narro, señalan que la población lactante aumentó de 14.4% a 30% en contraste con los últimos datos arrojados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2012.



Madres zapatistas. Foto: [allimite.mx/allimite-la-candidatura-indigena](http://allimite.mx/allimite-la-candidatura-indigena)

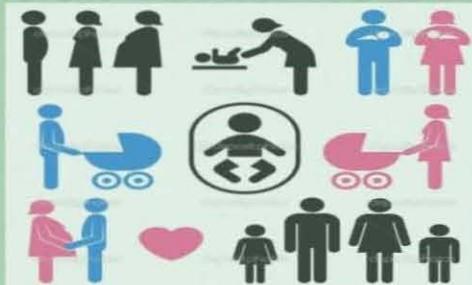
Pese a la intención de lanzar un comunicado alentador sobre el incremento de estos índices, la realidad es que no hay datos actualizados desde La Encuesta Nacional de los Niños, Niñas y Mujeres en México (ENIM 2015) que permitan corroborar esta información, además de que el muestreo utilizado para sacar estos datos fue ineficaz, puesto que el censo constó de 10,000 viviendas de todo el país al azar, siendo que en México somos 129 millones 163 mil habitantes, según proyecciones actualizadas de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 2017.

# LA CONSTITUCIÓN DE LA FAMILIA EN MÉXICO

## EMBARAZO-PAREJA-FAMILIA

La característica de esta práctica es que la mujer comienza a vivir en pareja al tener un hijo o una hija

Algunas mujeres se casan posteriormente, y muchas otras viven en unión libre. Es frecuente que después de un tiempo de vida en pareja la relación se rompe y la mujer queda a cargo de los descendientes



## MATRIMONIO-PAREJA-FAMILIA

Es la práctica tradicional que legitima socialmente la constitución de una pareja para la formación de una familia a través del matrimonio

El matrimonio se concreta en un ritual de iniciación a la vida sexual adulta encaminada a formar una familia

## EMBARAZO-DESCENDENCIA

La mujer decide vivir la maternidad sin pareja

Esta práctica se da en mujeres mayores de 30 años o en adolescentes

Por lo general, los padres de ella se hacían cargo del hijo o de la hija mientras la mujer trabajaba fuera de la casa y buscaba la vida en pareja



## Herencias culturales y transformaciones de la familia... y la lactancia materna

### LA MUJER RARÁMURI

Se vale del apoyo de la madre y de las mujeres de la comunidad ya que no hay hospitales cerca

La mujer rarámuri embarazada no es excluida, ya que puede participar en la vida social y ritual de la comunidad

La madre y hermanas de la mujer que recién parió le ayudan al niño a acercarse al pecho de la madre

La lactancia materna suele prolongarse generalmente hasta los dos o tres años, incluso por más tiempo si fuera el menor de la familia



### LA MUJER PURÉPECHA

La mujer purepecha acude al conocimiento de las parteras y de la madre

El amamantamiento es una práctica en la que las mujeres se van transmitiendo conocimientos sobre la forma en que se proporciona el pecho materno

Se acostumbra dar el pecho entre uno y medio a dos años

Algunas mujeres dejan de dar pecho al niño porque nace o está por nacer otro bebé

### LA MUJER URBANA

Las mujeres están abandonando los conocimientos de madres y abuelas para buscar el consejo de especialistas: pediatras, psicólogos, pedagogos y libros

1 de cada 7 bebés son alimentados de manera exclusiva

La mujer urbana recibe "mensajes de liberación" en cuanto a no ser sometida a las leyes de la naturaleza en el periodo post-parto que implica lactar de su cuerpo al bebé y por lo tanto puede objetivarse e iniciarse al campo laboral



Fuente: Información obtenida del libro *Mujeres, maternidad y cambio* de Ángeles Sánchez Bringas; de las tesis "Fecundidad y lactancia dentro de las prácticas reproductivas de una población purepecha del estado de Michoacán" de Graciela González Zetina 2001, y "Nayú Ariwaka, Kuruwame Rarámuri: Prácticas y representaciones en torno al embarazo rarámuri de la Sierra Tarahumara" de Carla Rebeca Mendoza Guerrero 2014.

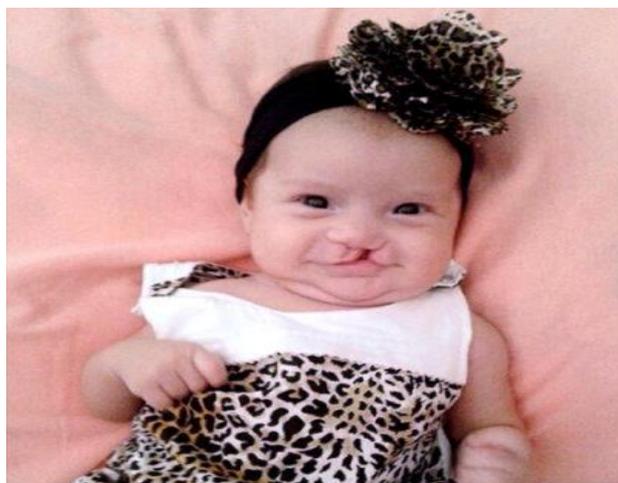
## Fórmulas Lácteas: cómo, cuándo y por qué

Como se mencionó en el apartado anterior, gracias a la regulación de las fórmulas lácteas por parte del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche (CICSL), pese que está prohibida su venta y comercialización en centros de salud, ya sean públicos o privados, el Fondo de las Naciones Unidas por la Infancia (UNICEF) recomienda también a que no se promueva de manera libre.

En entrevista con la jefa de enfermería, Teresa Sayago del Hospital Amigo del Niño, la Niña y la Madre “Lic. Adolfo López Mateos”, comentó que el uso de la fórmula láctea dentro de las instalaciones pasa sin etiqueta como medicamento en las farmacias, pues éstas son prescritas por los médicos, y la receta de ellos deben quedarse dentro de la institución, pero ¿en qué casos son éstas recetadas?

Existen diversos motivos por los cuales se receta el biberón a los pequeños, por lo regular esto se hace de manera urgente en situaciones extremas, como lo es el ausentismo materno (por deceso o abandono); los casos de madres con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) para evitar el riesgo de contagio; los partos de preclamsia o diabetes gestacional; y bebés con otras patologías:

- **Bebé prematuro**
- **Bebé prematuro extremo**
- **Malformaciones congénitas (labio hendido y leporino)**
- **Malformaciones del pulmón**
- **Problemas metabólicos**
- **Bebes que precisan cirugía**



Ana Sofía, la nena que superó el labio leporino y paladar hendido.  
Foto: [espanol.babycenter.com](http://espanol.babycenter.com)

Las madres que tuvieron problemas con el embarazo (hipertensión o azúcar elevada) no pueden ofrecer su leche debido a el medicamento que a ellas se les receta, pues los compuestos activos pueden pasar a través de la leche. La maestra Mara López, enfermera del Hospital Infantil de México y consultora en lactancia comenta que, en los casos de patología es más complicado aún, pues las madres se encuentran en un momento de estrés, adrenalina y bloqueo mental, perturbando así la correcta producción de leche materna.

En 2009, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un documento oficial llamado “Razones médicas aceptables para el uso de sucedáneos de leche materna”, el cual expone algunas otras razones por las cuales se aconseja el consumo de estos sucedáneos, sin embargo, hace algunas especificaciones donde se aconseja no abandonar la LM. A continuación, se presentan los listados:

#### **AFECCIONES INFANTILES**

##### **Lactantes que no deben recibir leche materna ni otra leche excepto fórmula especializada**

- **Lactantes con galactosemia clásica: se necesita una fórmula especial libre de galactosa**
- **Lactantes con enfermedad de orina en jarabe de arce: se necesita una fórmula especial libre de leucina, isoleucina y valina**
- **Lactantes con fenilcetonuria: se requiere una fórmula especial libre de fenilalanina (se permite algo de lactancia materna, con monitorización cuidadosa)**



**Recién nacidos para quienes la leche materna es la mejor opción de alimentación, pero que pueden necesitar otros alimentos por un periodo limitado además de leche materna**

- Lactantes nacidos con peso menor a 1500 g (muy bajo peso al nacer)
- Lactantes nacidos con menos de 32 semanas de gestación (muy prematuros)
- Recién nacidos con riesgo de hipoglicemia debido a una alteración en la adaptación metabólica, o incremento de la demanda de la glucosa, en particular aquellos que son prematuros, pequeños para la edad gestacional o que han experimentado estrés significativo intraparto con hipoxia o isquemia, aquellos que están enfermos y aquellos cuyas madres son diabéticas si la glicemia no responde a lactancia materna óptima o alimentación con leche materna

**Afecciones maternas durante las cuales puede continuar la lactancia, aunque representan problemas de salud preocupantes**



- Absceso mamario: el amamantamiento debería continuar con el lado no afectado; el amamantamiento con el pecho afectado puede reiniciarse una vez se ha iniciado el tratamiento
- Hepatitis B: los lactantes deben recibir la vacuna de la hepatitis B, en las primeras 48 horas o apenas sea posible después
- Hepatitis C.
- Mastitis: si la lactancia es muy dolorosa, debe extraerse la leche para evitar que progrese la afección
- Tuberculosis: el manejo de la madre y el bebé debe hacerse de acuerdo con las normas nacionales de tuberculosis
- Uso de sustancias: se ha demostrado que el uso materno de nicotina, alcohol, éxtasis, anfetaminas, cocaína y estimulantes relacionados tiene un efecto dañino en los bebés amamantados; el alcohol, los opioides, las benzodiazepinas y el cannabis pueden causar sedación tanto en la madre como en el bebé. Se debe motivar a las madres a no utilizar estas sustancias y darles oportunidades y apoyo para abstenerse.

## Desventajas y otros riesgos de las fórmulas lácteas

Como vimos en el primer apartado, las fórmulas lácteas se administran de manera negligente, por ello que situaciones de obesidad en niños puede degenerarse y llegar a la diabetes. Es preciso conocer las consecuencias que conlleva el uso de estos productos.

La implementación de las fórmulas lácteas se intensificó durante la Segunda Guerra Mundial, pues ésa era vendida junto con el ideal de practicidad y vanguardia, dejando a un lado los beneficios saludables que brindan al binomio mamá-hijo. En 1974, el médico Mike Muller lanzó un reporte por medio de *War on Want*, llamado “El asesino de bebés” (The Killer Baby en inglés), donde expuso la promoción salvaje de estos artículos por medio de la publicidad, así como la venta de sucedáneos de leche materna en países de tercer mundo, aunado a los peligros que corren las poblaciones con el consumo de dichos lácteos.

Los países de tercer mundo que, en los años 70's tuvo la desgracia de perder población infantil por problemas gastrointestinales, pues el agua utilizada para la disolución de la fórmula no estaba del todo purificada, provocándole la muerte a los infantes por deshidratación (debido a las infecciones intestinales y la diarrea que les acompañó). En el reporte anteriormente mencionado, se hace mención de que las empresas abusaron de la vulnerabilidad de dichas naciones, que quisieron venderse para los casos de niños con malnutrición.



The baby Killer. Imagen: [www.waronwant.org](http://www.waronwant.org)

A 43 años del trabajo de Muller, siguen siendo diversos los peligros que se manifiestan por el consumo de los sucedáneos, actualmente se cuenta con una vasta infinidad de composiciones en sus fórmulas. Es lamentable ver casos de cáncer infantil, niños con insuficiencia renal, pacientes jóvenes con obesidad y diabetes, entre otros padecimientos.

Cabe resaltar que la alimentación artificial no sólo resulta peligrosa en cuanto al alimento en cuestión, sino hasta por los elementos químicos que van desde la anatomía del biberón hasta la composición metálica del bote que contiene el polvo a disolver. La Asociación Internacional de Consultores en Lactancia (ILCA por sus siglas en inglés) por medio de su reporte “Los Riesgos de No Amamantar” de 2011, informa sobre dichos peligros:



Algunos biberones, tetinas y chupones contienen **Bisfenol A (BPA)** por sus siglas en inglés), éste es un químico utilizado en la elaboración de envases plásticos.

Riesgo de contaminación por patógenos

La impurificación de la fórmula

Errores en la fábrica y la contaminación en el almacenamiento

Los fitoestrógenos en la fórmula de soja

## Bisfenol A

Dentro del cuerpo humano actúa como un disruptor endocrino, debido a su capacidad de interactuar con hormonas (sexuales femeninas como el estrógeno) perjudicando así la fertilidad, dejando secuelas en el aparato reproductor y el sistema endocrino. Esta sustancia se libera al esterilizar el biberón, tetinas y chupones por medio del calor.

## Riesgo de contaminación por patógenos

La fórmula en polvo a base de leche se presta a ser un foco de alojamiento de bacterias, por ende, es una fuente de patógeno, la mayoría de estos productos están contaminados. El *E sakazakii* es un patógeno al que se le vincularon 76 casos de infección, 19 muertes infantiles a causa de septicemia neonatal, meningitis y enterocolitis necrotizante en 2007, aunado al anterior, se encontraron con algunos otros como *Citrobacter diversus*, *Salmonela*, *Enterobacter*, *Klebsiella*, *Estafilococo*, *Estreptococo*, *Clostridium* y los especies *Yersinia*, de los más peligrosos y comunes.

## La impurificación de la fórmula

En diversos países asiáticos, entre ellos China, Taiwán, Vietnam y Singapur se vieron afectados por la introducción de la melanina a las fórmulas lácteas de al menos 22 marcas, 50,000 infantes fueron hospitalizados, y de ellos 6 murieron de insuficiencia renal aguda. La melanina fue utilizada para sustituir la proteína que debería llevar el producto lácteo, además que este elemento fue empleado para darle consistencia cremosa al alimento.



## Errores de fábrica y contaminación en el almacenamiento

La falla de origen en la elaboración de este alimento va desde la contaminación de aluminio por el envase metálico (el cual se aloja en los tejidos cerebrales y óseos). Así mismo, la ausencia de diversas vitaminas esenciales como lo es la tiamina, puede llevar a los infantes a una hospitalización e incluso la muerte, por los efectos cardiacos y neurológicos de beriberi, una deficiencia grave por la ausencia de dicho nutriente.

## Los Fitoestrógenos en la fórmula de soja

El contenido de Fitoestrógenos en la leche sustituta a base de soja puede contener también isoflavonas, genisteína, y daidzeína, provocando una alteración en la tiroides, dejando un grave impacto en el aparato reproductivo, sistema endocrino e inmunológico. Lamentablemente la ingesta en las tomas de este producto sobrepasa la recomendación ideal para el infante, provocando así que el periodo menstrual de las mujeres dure mucho más en la etapa adulta. También hay registro de hipotiroidismo congénito gracias a la temprana administración de dichas hormonas.

Este sustituto de soja no es la opción para bebés prematuros, pues pese a su delicada condición de presentar bajo peso, se ha detectado que este alimento no ayuda a que el paciente produzca nuevo tejido óseo (deja de crecer), así mismo tampoco lo es para infantes con enterocolitis, pues agrava la salud del intestino delgado, provocando mala absorción por parte de dicho órgano.



## Amamantar, la mejor vía

### Leche materna y otros cuidados del bebé con patología

La leche humana, como lo abordamos anteriormente, tiene un sinnúmero de beneficios para los niños sin importar su condición, incluso cada madre produce la leche con los elementos adecuados a las necesidades de sus hijos. De acuerdo con el médico pediatra pro lactancia, Enrique Sicardi, de la Asociación Prolactancia de México (APROLAM Ensenada) la leche de mamá es *Smart Milk*, pues ésta puede modificar su composición nutrimental de un momento a otro para poder ayudar al desarrollo del niño.

En el caso de los niños prematuros y prematuros extremos, es sumamente importante que se consuma la leche que mamá tiene para su niño que nació antes de tiempo, pues ésta tiene características diferentes, por ejemplo: es menos rica en lactosa, pero posee mayor nivel proteico; menor volumen, pero mayor concentración en enzimas, hormonas y factores tanto inmunológicos como de crecimiento. Estos bebés necesitan el contacto piel a piel, por ello se recomienda el método canguro, donde las mamás pueden recostarlos en el pecho, y posteriormente, una vez que el pequeño madure y pueda mamar, éste podrá aprehenderse al pecho de la madre.



Método Madre Canguro. Foto: [albalactanciamaterna.org](http://albalactanciamaterna.org)

Hay técnicas para lactar a bebés con labio leporino y/o paladar hendido, ya sea a través de un vaso, gotero o cuchara, incluso en niños con afectaciones menos severas se pueden pegar al pecho.

La leche materna ayuda a la maduración de los tejidos blandos del niño (tales como el paladar y el labio) protegiéndoles de infecciones a las que los infantes están expuestos todos los días por la naturaleza de su condición.

Para los bebés que pasaron por una diabetes gestacional, la leche de la madre tiene los componentes calóricos correctos para él, fortaleciendo su crecimiento y su sistema inmune; así mismo con los pequeños con VIH, se ha demostrado que, incluso la leche que sufre dicho padecimiento es igual de útil para los niños, ayudándoles a mejorar sus defensas. En otras palabras, no hay leche mejor o peor, cada una ofrece lo que el comensal necesita.

### **Retos, soluciones y oportunidades**

La leche materna es gratis, tiene múltiples bondades, tanto para la madre como para su hijo, beneficios para corto y largo plazo. Amamantar es una práctica antiquísima, tan natural como respirar, tan fácil de proporcionar, pero ¿qué hace falta para que sea un acto normalizado?

Los retos existen en diferentes aspectos de nuestra cotidianidad; sin embargo, el amamantamiento no es una acción de mentes cerradas. Los retos comienzan en casa, con la familia y la pareja; posteriormente con la sociedad que consume publicidad sexualizada; y por último con las instituciones públicas (tanto de educación como de salud).

Pese a que existen leyes, normatividades, tratados internacionales en favor de la lactancia, aún queda territorio por conquistar, pues existe discriminación, desinformación, falta de oportunidades a madres trabajadoras y mal servicio por parte de las estancias de salud.

A continuación, de manera detallada se explicarán dichos retos a través de testimonios que, en conjunto con diversos trabajos de investigación, ilustran el porqué del descenso de la teta y la importancia del incremento de la lactancia.

## **Red social de la teta: familia, pareja y amigos**

El apoyo de la familia es la clave del éxito para aquellas madres que desean dar la teta, ¿por qué? la familia es el núcleo de la sociedad, lo que vemos en nuestra comunidad es el reflejo de lo que hay en casa.

Un estudio realizado por la Universidad Nacional de Colombia en 2014, *El entorno familiar y social de la madre como factor que promueve o dificulta la lactancia materna*, recopila varios estudios realizados sobre el tema en distintos países, arrojando contrastes y similitudes entre diferentes culturas que acogen a la lactancia.

En países como Estados Unidos, Colombia y Chile, la familia es un factor importante para incentivar la lactancia, para hacerla duradera se aconseja no caer en las fórmulas lácteas, sobre todo, un constante estímulo con palabras de aliento que ayudan a relajar a la madre. México no es la excepción, el principal apoyo de la madre mexicana comienza con su propia madre, siguiéndole su suegra, y por último la pareja.

Arisdelsy Alonso López, licenciada en Derecho, vive en Xalapa, Veracruz, cuenta que durante su embarazo, la ginecóloga que la atendía le advirtió que sus pezones eran planos y que tenía que realizar una serie de ejercicios que, en palabras de Aris, le resultaron inentendibles y dolorosos, así que lo dejó pasar, veía con tanta naturalidad a las madres dar pecho, entonces no sintió que le fuese a dar problema. Una vez nacida su hija (ahora de 9 años), completamente sana, no pudo pegársela al pecho, las enfermeras no le auxiliaron y el pediatra insistía con que le diera fórmula.

Arisdelsy, en ese entonces tenía 22 años, se vio en un momento vergonzoso y triste, pues su familia inspeccionaba sus pezones y le emitían comentarios como "están planos, no te sirven, jamás se va a agarrar la bebé, ¿qué tu marido no te los formó?". Al principio sí la alimentó con fórmula, pero el miedo a que su hija no se nutriera bien, hizo que la xalapeña se extrajera su leche con un extractor manual, la recolectó y suministró por medio de biberón.

La abogada relata que un día, su esposo llegó con un obsequio muy peculiar y que le ayudó muchísimo a mejorar la lactancia, llegó con unas pezoneras de silicón que se adhirieron de manera fácil a su pezón. Su experiencia con dicho artículo fue dolorosa al inicio, pero el ver la carita de su hija regocijada en sus brazos, no tenía precio. Esta mamá recomienda mucho este producto, pues es muy útil para mamás con pezones planos o invertidos.



*Pezoneras de Medela.*

Foto: [pezonesinvertidos.com/pezoneras](http://pezonesinvertidos.com/pezoneras)

Pese a que sólo amamantó a su niña nueve meses, gracias a la fuerte medicación que recibió a raíz de una cistitis severa, Arisdelsy se considera pro lactancia, aboga porque se defienda este acto como un hecho natural y apoya a quien se encuentra en dificultades.

Dentro de las causas del abandono de la lactancia humana está también el trinomio familiar (madre, suegra y cónyuge) ¿Cómo o por qué es esto posible? Esta paradoja es real gracias a la mala información que hay, son muchos los casos en los que la familia intenta persuadir a la madre para que ésta no siga amamantando con argumentos como: “tu leche es pura agua”, “se te van a hacer feas las chichis”, “a ese niño le va a dar mamitis”, sí, mitos. Todos ellos falsos.

En el caso de Rosa Isela García, quien amamanta en tándem (opción de la lactancia en la que la madre amamanta a dos hijos de diferentes partos) ha desmentido múltiples mitos, entre ellos:

1. La hermana mayor le quita los nutrientes a la hermana menor. **FALSO**, la leche al ser un componente vivo, cambia de momento su composición para cubrir las demandas de cada bebé.

2. Que la relación entre las hermanas estaría basada en celos. **FALSO**, el vínculo entre ellas, en palabras de Rosy, se fortaleció. La hermana mayor cuida mucho de la pequeña.
3. Desnutrición de la madre y problemas de salud para ella. **FALSO**, señales de caída de cabello no representa ser un caso de desnutrición, sino una señal de que hay que enriquecer las comidas.
4. Mala composición del calostro o mal aprovechamiento de éste al ser ingerido por la hija mayor. **FALSO**, el calostro sale y es aprovechado por el segundo bebé en el momento que lo demande.



Rosa Isela y sus pequeñas en el Big Latch On de Chapultepec,  
Foto: AGG

El alimentar a dos hijas de cuatro y tres años no es bien visto, familiares se sorprenden y preguntan el porqué, si su leche ya es pura agua, que ya no sirve; a lo anterior, Rosa de manera amable les contesta que es una decisión personal, la cual debe ser respetada como un hecho natural; no obstante, desalientan a la hija mayor, haciéndole comentarios como “la chichi tiene popó” con el fin

de que deje el seno materno; el esposo exige su espacio y le causa conflicto que amamante en público, pidiéndole que se tape, ella contesta con un “¿tú te taparías para comer?” Sí, hay retos para ella, mantener a sus niñas sanas el tiempo que ellas decidan.

Al preguntarle si tenía algún mensaje para las mamás que aún se van al baño para alimentar a sus hijos, respondió de manera enérgica:

¡No!, no hagan eso, no se escondan, si lo siguen haciendo la lactancia no será vista como un acto normalizado, nunca se verá como un acto natural. Nuestro cuerpo está hecho para parir y para dar pecho, les pido que se empapen de información, es la información la herramienta más poderosa que pueden tener, busquen una tribu con quien se puedan apoyar

Hay excepciones a lo anterior, en poblaciones alejadas de la urbe, sobre todo aquellas que pertenecen a un grupo étnico, que no están al alcance de los sucedáneos de la leche, tienen costumbres arraigadas sobre el amamantamiento y sus conocimientos son transmitidos de generación en generación (como los casos de los rarámuris o purépechas anteriormente mencionados). No obstante, quienes tienden a no seguir una lactancia materna exclusiva, pues hacen uso de infusiones y agua al bebé, éstas acompañadas de creencias en pos de ayudar a la salud del infante, las cuales resultan contraproducentes.

### **Sociedad vs La Chichi**

México se caracteriza por ser uno de los países que presenta mayor índice de violencia contra las mujeres. Hay casos de violación, desaparición forzada, discriminación laboral, violencia intrafamiliar, acoso sexual, y también por amamantar en público.

Son múltiples los casos en los que la madre que amamanta ha sido desalojada de diversos sitios públicos por el simple hecho de alimentar a su bebé en público. Dar pecho es visto como un acto de exhibicionismo, sucio, inmoral, degenerado, entre otros tantos adjetivos despectivos. ¿Qué le pasa a nuestra sociedad?



Mujer siendo atacada por amamantar en público, Foto: <http://bit.ly/2xw0iYa>



Acorrucando y amamantando. Foto: Cortesía de Sarahí Cortés

Con gran tristeza, Sarahí Cortés narra que ha sido discriminada incontables veces. Ella es de Mexicali, Baja California, y la han enviado al baño cuando amamanta en público, sin embargo, ella les hace frente, demuestra lo natural que es la lactancia materna y lo equívoca que está nuestra sociedad al discriminar. También comenta que un día iba de paseo con su bebé a un centro comercial, un guardia de seguridad le pidió que se tapara al dar pecho o que se retirara con su hijita, ya que estaba

“penado” amamantar en dicho centro. Así que el guardia la escoltó a la salida. Sarahí buscó al supervisor de dicha plaza, pero éste se puso de lado del guardia de seguridad.

Otro caso es de Cindy Castro, mamá de dos pequeños, amamanta a su bebé de seis meses actualmente y relata la perspectiva del estado de Guanajuato: “la lactancia se ve como si fuera para los pobres”, y triste afirma que hay mucha indiferencia en cuanto a dar pecho, no hay espacios públicos ni para bebés ni para mamás. A lo mucho las señoras son las que ceden el lugar, “la gente pregunta: ¿y cuándo empiezas a darle biberón? Como si fuera algo inevitable. A simple vista, parece más cómodo sacar una lata de leche artificial”.

El tiempo y espacio en el que vivimos está rodeado de publicidad, ésta busca vender y/o promover algún servicio, a su vez se sexualiza y vivimos rodeados de espectaculares que promueven el consumo de lencería, relojes, automóviles a través de dos tetas, cuerpos de mujeres bien trabajados, rubias platinadas o morenas exóticas, muy normales, son estrategias de ventas. ¿Y si amamantamos en público? Llueven comentarios como “sucía”, “no sea cochina”, “anda de

exhibicionista”, “sea moral”, “anda de provocativa”, “vaya y métase a su casa a hacer eso”; siendo que la madre no pretende vender nada, sino cumplir con el trabajo primario y biológico de las glándulas mamarias: alimentar.

La Asamblea Legislativa del entonces Distrito Federal (ahora Ciudad de México) modificó la Ley de Cultura Cívica el 13 de diciembre de 2016, aprobó sancionar a quienes condicionen, insulten o intimiden a una mujer por amamantar en público con 36 horas de arresto o con una multa, por otro lado, realizaron cambios a la Ley de Salud y la Ley para prevenir y Eliminar la Discriminación aunado a la Ley de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes. Lo anterior para obligar a las instituciones competentes a establecer acciones que promuevan y fomenten la lactancia materna.

### **¿Prácticas inne-cesáreas?**

Una cesárea es una práctica que se utiliza para la extracción del feto mediante una incisión en el abdomen. En países como Japón es utilizada para casos de extrema urgencia al complicarse la salud tanto de la mamá como del producto, como son problemas de preclamsia, porque el bebé no puede pasar por el canal vaginal, cuando la placenta se ha desprendido, si la madre tiene VIH, entre otros.

Hay casos como el de Christel Onofre, quien es mami de un pequeño de seis meses, aquí una razón por la cual fue intervenida:

Primero el parto fue frustrante, tenía un centímetro de dilatación, y al terminar mi revisión, les pedí que me dejaran ir a mi casa, pero no quisieron y no tuve el valor de exigirles. Me metieron medicamentos para inducir el parto, pero no pasé de dos centímetros. Estuve 13 horas con dolores, rompieron membranas, rompieron fuente y jamás me preguntaron, me sentí como un objeto, al final me hicieron cesárea por el bien de mi bebé. En cuanto me pasó la anestesia me entregaron a mi bebé y me enseñaron cómo amamantarlo, cuando escuché por primera vez que tragaba su lechita me sentí orgullosa y realizada. La post- cesárea fue lo más difícil, al moverme dolía la herida, darle pecho a mi bebé sentada era doloroso y no me acomodaba en otra posición, después de que me quitaron las puntadas todo mejoró.

De acuerdo con estadísticas sobre la práctica de la cesárea en México, realizadas por la Secretaría de Salud, de 2010 a 2015 nacieron 12 millones 947 mil mexicanos, de esa cifra 5 millones 900 mil llegaron al mundo por medio de la cesárea, casi la mitad recurrió a dicha práctica, lamentablemente en la mayoría de los casos, esta intervención no era necesaria.

Norberto Reyes Paredes, director del Instituto Nacional de Perinatología (Inper) en entrevista con *El Universal*, declaró “Nueve de cada 10 bebés pueden nacer solitos; el médico ahí está, pero nada más vigila. Sólo entre 13 y 16%, aproximadamente, requieren de la ayuda directa del ginecobstetra”. ¿Qué significa lo anterior? Que hay negligencias y decisiones poco éticas por las cuales el personal de salud las aconseja. En 2015 se reportó que 45% de los nacimientos fueron por cesárea.

¿Cómo afecta la cesárea en el proceso de lactancia? Para empezar, dentro de las 48 horas después de la cesárea hay niveles bajos de oxitocina y prolactina (hormonas de la lactancia), aunado a ello, las malas prácticas de los hospitales como el alejar al bebé de la madre para que ésta pueda “descansar” por la cirugía, entorpece el vínculo



La Cesárea. Foto: [espanol.babycenter.com/blog/mamas](http://espanol.babycenter.com/blog/mamas)

mamá-bebé, como el aumento de dichas hormonas en la madre, entonces la bajada de la leche es tardía, el bebé es introducido al biberón y tetillas artificiales, para cuando se acerca el bebé al pecho de la madre éste se confunde y se complica el buen agarre.



El arrullo. Foto: Cortesía de Nora Salazar

Muchas madres optan por no dar pecho creyendo que no tienen leche, o por creer que su hijo no gusta de su leche, sin saber que en realidad pueden hacer su primera toma dentro de la primera hora de haber nacido por intervención quirúrgica.

Veámos un caso de éxito, pese a la cesárea, la patología del bebé y la familia en contra, hay una lactancia sin límites. Nora Salazar Medina, mamá de un bebé de 13 meses que radica en Xalapa, Veracruz, asegura que no se las vio fácil, comenzando desde el nacimiento de su pequeño:

Sufrí violencia obstétrica el día del parto, en uno de los tactos me reventaron la fuente. Desde que estaba embarazada decidí alimentarlo con leche materna y me informé lo necesario. Como nació a las 36 semanas (por cesárea) tuvo que quedarse en incubadora un par de días y después fototerapia debido a los niveles de bilirrubina.

Él nació un viernes, y el domingo pude amamantarlo (me quitaron la intravenosa) pues estábamos en pisos distintos. Podía ir a darle de comer cada tres horas, a partir de las 9 de la mañana a 9 de la noche. Los días que no nos vimos lo alimentaron con fórmula por medio de vasito dosificador. Nos daban chance en UCIN (Unidad de Cuidados Intensivos del Neonato) de alimentarlo y tenerlo una hora, tiempo en el que le dabas de comer y sacarle el aire, en algunos casos si los bebés estaban tan dormidos ellos después los alimentaban. Sí recibí ayuda por parte del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) aunque no la suficiente, durante mi estancia ahí todo estuvo bien, la cuestión fue cuando salí, nada me quedaba cerca y la verdad es que mi pareja no me ayudó mucho que digamos. Todo lo que sé fue gracias a páginas como la de Mamantial, y asesoras de la Liga de la Leche. Mi mamá por falta de información no me amamantó, lo que provocó en mí el deseo enorme de vivir esta experiencia, y no me arrepiento de haberme aferrado.

### III

## Asociaciones civiles, lactivistas de corazón

### La Semana Mundial de la Lactancia Materna

Son diversas las actividades pro lactancia que se llevan alrededor del mundo, sobre todo aquellas que van dirigidas de manera específica a las necesidades inmediatas de cada país con el fin de promover el amamantamiento, así mismo, son múltiples las organizaciones que trabajan en favor de la lactancia, muchas de ellas son asociaciones civiles que se dedican a ayudar a quienes optan por amamantar. En este apartado se expondrá la festividad con mayor reconocimiento en el mundo, así como los diferentes grupos de apoyo pro teta.

La Semana Mundial de la Lactancia Materna es una celebración que se realiza de manera anual en múltiples países del mundo, siendo organizada por organizaciones gubernamentales y asociaciones civiles abordando diferentes lemas y diversas temáticas con la finalidad de concientizar a la población mundial sobre los múltiples beneficios que la Lactancia Materna (LM) tiene por ofrecer, pero ¿cómo nace esta festividad?

El 1 de agosto de 1990 fue emitida la Declaración Innocenti, la cual fue emitida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y El Fondo de las Naciones Unidas por la Infancia (UNICEF) para todos los estados miembros en Florencia, Italia.



Logo de la Semana Mundial de la Lactancia Materna. Fuente: <http://bit.ly/2BzChO1>

Esta declaración habla sobre la protección, promoción y apoyo de la LM y para conmemorar dicho manifiesto, los órganos mundiales anteriormente mencionados, junto con la Alianza Mundial en pos de la Lactancia Materna (WABA por sus siglas en inglés) establecieron la Semana Mundial de la Lactancia Materna del 1 al 7 de agosto, con el objetivo de comprometer a los estados a cumplir los ideales pro lactancia.

Desde la primera emisión de la Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM) se ha tenido una temática propia, actividades calendarizadas que, tanto instituciones públicas como organizaciones civiles, han trabajado junto con las familias participantes para el desarrollo de la comunidad global.

La SMLM se celebra en 176 países hasta el año 2017, cada temática es elegida por la WABA, de acuerdo con las necesidades actuales que la población mundial ocupa atender. En 2017 se enfocó al lema “Apoyando la Lactancia Materna Juntos”, centrándose en el trabajo en equipo para conseguir un bien común, protegiendo, promoviendo y apoyando el amamantamiento, llevándola incluso más allá de esta festividad.

De acuerdo con el plan de acción de la WABA de 2017 (el cual puede encontrarse en el sitio web de la SMLM en [worldbreastfeedingweek.org](http://worldbreastfeedingweek.org)), se necesita impulsar los siguientes cuatro objetivos:

## INFORMAR



Comprender la importancia de trabajar juntos en las cuatro áreas temáticas.



## ANCLAR

Reconocer el papel de cada individuo en la sociedad y la diferencia que cada uno hace desde su área de trabajo.



## INVOLUCRAR

Acercarse a otros para establecer áreas de interés común.



## INCITAR

Trabajar juntos para alcanzar los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030.

En 2016 se guió bajo el Lema “Lactancia Materna: Clave para el Desarrollo Sostenible”, se basan en los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (Propuestos por la ONU), los cuales pretenden la mejora de la calidad de vida humana. En 2017 la WABA publicó en su sitio web su estrategia de promoción y concientización sobre la lactancia materna, y tomó como referencia dichos objetivos en su estrategia de promoción y concientización sobre las cuatro áreas temáticas. Así se encuentran en el sitio web de la SMLM:



# 1

## NUTRICIÓN, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y REDUCCIÓN DE LA POBREZA

**Nutrición:** Los niños amamantados reciben nutrición óptima y protección contra las infecciones.

**Seguridad Alimentaria:** La leche materna es una fuente alimenticia segura incluso en tiempos de crisis humanitaria.

**Reducción de la pobreza:** La lactancia materna es una forma económica de alimentar a los bebés, salvaguardando la economía familiar.

### Datos Extra:

- La desnutrición, aunada a una baja en la práctica de la lactancia materna, subyace al 45% de muerte infantil en menores de 5 años.
- El no amamantar se asocia con pérdidas económicas de alrededor de 302 mil millones de dólares al año, lo que representa el 0,49% del ingreso nacional bruto global.

### OBJETIVOS POR ALCANZAR



# 2

## Supervivencia, Salud y Bienestar

**Supervivencia:** La lactancia mejora significativamente la supervivencia de los lactantes, niños y madres.

**Salud y Bienestar:** La lactancia mejora significativamente la salud, el desarrollo y el bienestar de los lactantes y los niños, así como de las madres, tanto a corto como a largo plazo.

### Datos Extra:

- Para implementar el Programa Mundial de Estrategia para la alimentación del lactante y del niño pequeño en 214 países requerirá de una inversión de \$130 dólares por nacimiento vivo, y se estima que se recuperaría dicho ingreso en un lapso menor a un año.
- Un bebé amamantado tiene una inteligencia superior de 2.6 puntos en su coeficiente intelectual (IQ) que un bebé no amamantado, y que este aumento puede ir elevándose si se prolonga la lactancia.

### OBJETIVOS POR ALCANZAR





## ENVIRONMENT AND CLIMATE CHANGE

THEMATIC AREA  
**3**

# 3

### Medio Ambiente y Cambio Climático

**Medio Ambiente:** La leche materna es un alimento natural, renovable que es ambientalmente seguro: producido y entregado sin contaminación, envases o residuos.

**Cambio Climático:** La producción y el consumo de fórmulas generan emisiones de gases, las cuales llevan a cabo el efecto invernadero, acelerando así el calentamiento global.

#### Datos Extra:

- 720.450 toneladas de fórmula láctea vendidas anualmente en 6 países asiáticos generaron casi 2,9 millones de toneladas de gases de efecto invernadero. Esto equivale a casi 7000 millones de millas recorridas por un vehículo promedio o 1,03 millones de toneladas de residuos enviados a los vertederos.
- Se estima que se necesitan más de 4000 litros de agua para producir 1 kg de fórmula láctea en polvo.

### OBJETIVOS POR ALCANZAR





# WOMEN'S PRODUCTIVITY AND EMPLOYMENT

THEMATIC AREA  
**4**

## Empleo y productividad de las mujeres

# 4

**Empleo:** La protección de los padres y otras políticas en el lugar de trabajo pueden permitir a las mujeres combinar la lactancia con trabajo pagado.

**Productividad de las mujeres:** Los empleadores se benefician de tener una fuerza laboral más satisfecha y productiva debido a la reducción del ausentismo laboral, a su vez aumenta la lealtad del empleado, disminuyendo la rotación del personal.

### Datos Extra:

- Cada mes adicional de licencia de maternidad pagada disminuye la mortalidad infantil 13%.
- Sólo 53% de los países cumplen con la norma de 14 semanas mínimas de permiso de maternidad sugerida por la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

### OBJETIVOS POR ALCANZAR



## La Fiesta de la Lactancia

La Fiesta de la Lactancia es conocida en todo el mundo bajo el nombre de The Big Latch On, y ésta cita a todas las madres lactantes del mundo a acudir a un sitio público a amamantar de manera simultánea, se realiza un censo mundial y, de manera exitosa, cada año se rompe récord.

Esta celebración comenzó en 2005 en Nueva Zelanda por la asociación civil Women's Health Action (acción de la salud de las mujeres) y posteriormente fue apoyada en diversos países por la Liga de La Leche. Actualmente esta fiesta toma lugar durante el primer sábado dentro de la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia. A continuación, una lista de premisas que sostiene este evento y que se pueden encontrar en el sitio [biglatchon.org](http://biglatchon.org):

- Proporcionar apoyo para que las comunidades se identifiquen y crezcan con oportunidades en apoyo y promoción de la lactancia materna de manera local.
- Sensibilizar sobre el apoyo y el conocimiento de la lactancia materna de manera actualizada a nivel local y mundial.
- Invitar a las comunidades a apoyar la lactancia materna en lugares públicos.
- Promover la lactancia materna como un ejercicio de la vida cotidiana para que ésta llegue a ser normalizada.



The Big Latch On. Foto: <https://biglatchon.org/about/>

- Aumentar el apoyo a las mujeres que amamantan y a alientan a que las madres sean apoyadas por sus parejas, la familia y sus comunidades.
- Asegurar que las comunidades cuenten con los recursos necesarios para abogar por servicios coordinados de apoyo apropiado y accesible a la lactancia materna.

En 2017 México celebró la 6° Fiesta de la Lactancia de manera consecutiva, reuniendo así a sus diversas asociaciones civiles pro lactancia, órganos internacionales y dependencias gubernamentales y privadas, las cuales se encargan de cuidar del embarazo y parto seguro; el fomento a la crianza con apego a través de la lactancia y el porteo (llevar consigo al bebé de manera segura a través de un rebozo o un fular); así mismo esta celebración busca promover la donación de leche materna para los bancos de las instituciones de salud.



6° Fiesta Mexicana de la Lactancia. Foto: AGG

Se unieron a la celebración 15 estados del país, incluyendo a la Ciudad de México, donde asistieron alrededor de 500 personas en el Jardín Botánico del bosque de Chapultepec, entre los que se contaron a madres lactantes junto con sus bebés, acompañadas de su pareja, familia y amigos.

Dentro de las actividades que se realizaron el sábado 5 de agosto, se desarrolló una exposición sobre el uso adecuado del rebozo y fular (pañuelo caracterizado por ser más largo y elástico) impartido por la comunidad Cunitas de Amor, que instruyó a las mamás para armar una coreografía haciendo porteo; al mismo tiempo, el centro de maternidad Luperca se hizo presente para ofrecer información sobre sus grupos de lactancia donde se asesora en grupo y de manera personalizada, brindan apoyo desde el embarazo; de igual forma, el evento sirvió como plataforma de apoyo para mujeres emprendedoras, tal es el caso de Diana Vargas, guía de lactancia, que además de brindar apoyo sobre la materia, también tiene una línea de apoyo llamada Pilmama, que ayuda a favorecer la lactancia por medio de productos como cojines, fulares, accesorios, entre otros.



Tetada Masiva en Chapultepec, 2017. Foto: AGG

Pressia Arifin-Cabo, representante adjunta de UNICEF en México, felicitó la participación de diversas asociaciones civiles, tales como la Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna (ACCLAM), Asociación Pro Lactancia Materna (APROLAM), que asesoraron a las madres asistentes en sus respectivas carpas.

Por otro lado, la doctora Mariana Colmenares, pediatra pro lactancia y una de las fundadoras de este evento, reconoció el trabajo del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de la Ciudad de México, el Instituto Nacional de Perinatología, Un Kilo de Ayuda, Mamá Natural, entre otros, por la difusión y apoyo, tanto para la lactancia como para las actividades que refuercen el mensaje en favor de la teta.

## La Liga de La Leche

### Los orígenes de la LLL



Existen diversas asociaciones civiles pro lactancia alrededor del mundo, todas unidas bajo los ideales de la promoción, protección y apoyo de la lactancia materna, sin embargo, la mamá de los pollitos, por así decirlo, es La Liga Internacional de La Leche, que cuenta con 61 años de historia.

Corría el año de 1956, la Unión Americana contaba con tan solo 20% de población lactante, apenas habían pasado 11 años después del término de la Segunda Guerra Mundial y las fórmulas lácteas ya habían ganado terreno en todo el país. La Leche League (LLL) nació a partir de la amistad entre Marian Leonard Thompson y Mary White en un picnic de la congregación del Movimiento Familiar Cristiano en Franklin Park, del estado de Illinois. Ellas estaban amamantando a sus bebés mientras estaban rodeadas de otras madres que ofrecían biberón a los suyos. Posteriormente, a Marian y Mary se les unieron otras cinco madres que, decidieron seguir reuniéndose para dar y recibir apoyo de mamá a mamá.

**¿De dónde salió el nombre de la Liga de La Leche? Las fundadoras de esta asociación eran católicas, y bautizaron a la comunidad tal como el nombre de La Virgen de La Leche, pues ésta es santa patrona de los matrimonios que no pueden tener hijos y de aquellos que desean amamantar a sus hijos.**

Originalmente las fundadoras no pretendían llevar esta asociación a lo internacional, ellas reflexionaron sobre la pérdida de la sabiduría de la mujer americana en cuanto a crianza, pues el abandono de prácticas básicas y naturales del cuidado de los hijos (como la lactancia, el parto en casa, el parto sin anestesia, entre otros) estaban siendo desplazadas por una idea falsa de modernidad.

El proyecto que nació a raíz de ayudar a la comunidad de Franklin Park se expandió a lo largo de los Estados Unidos, llevando la voz y el estandarte de los beneficios de la teta. Uno de los materiales más famosos lanzados por la mismísima Liga es el libro *El arte femenino de amamantar*, fue publicado en 1958, posteriormente tuvo su segunda edición en 1963 y su primer ejemplar traducido al francés. Paulatinamente la Liga fue ganando territorio en diversas partes del mundo, gracias a su conferencia en 1971 en Chicago, donde la princesa Grace de Mónaco tuvo participación en el evento y abogó por seguir en pie con la práctica de la lactancia materna. Actualmente la asociación se encuentra presente en 66 países del mundo y ahora es conocida como La Leche League International (LLLI)



Además de los grupos de apoyo y asesoría sobre lactancia, también hacían contestación vía correo tradicional a todas aquellas madres que vivían fuera de Illinois, así mismo, respondían a las madres que les llamaban por teléfono, pues en el libro anteriormente mencionado anexaron un directorio con los números de las líderes y con datos de doctores pro lactancia de diferentes partes del país, brindando así a los padres diferentes alternativas más cercanas a su comunidad.

En 2009 la Liga se hizo de sus redes sociales, en dicho año inició con Facebook, posteriormente las líderes ocuparían Twitter y Whatsapp para estar en contacto de manera inmediata con todos aquellos que requieran su ayuda, sin duda alguna, una asociación vanguardista que no deja de estar en comunicación con su comunidad.

## **La Liga de La Leche en México**

En entrevista con Claudia Judith Sierra, líder de un grupo de la Liga de La Leche en la Ciudad de México, se sabe cómo la asociación llegó a México. Mari Carmen Servitje de Mariscal, apoyada por su hermana y por sus amistades acudió a una de las reuniones convocadas por la Liga en Estados Unidos, y en 1972 fue la primera mexicana en ser acreditada como líder en nuestro país, posteriormente en 1982 asignaron las oficinas de la asociación, convirtiéndose Mari en presidenta de la sede en México. Con el paso del tiempo, las asistentes de las reuniones convocadas por la Liga en aquél entonces estaban conformadas por mujeres que se preparaban para dar a luz, poco a poco se fueron involucrando en las actividades realizadas por su grupo, y con el tiempo, lograron ser líderes de LLL.

La liga llegó a México por la necesidad de la población de querer llevar a cabo la lactancia sin prejuicios, pues éstos nacen a raíz de la ignorancia. La LLL desde entonces ha ido creciendo a lo largo del país, extendiéndose en 24 estados (incluyendo la Ciudad de México).

Claudia Judith Sierra, líder de “Grupo Oro Líquido” de Cuajimalpa, señala la importancia de la participación de la sociedad en materia de defensa de la lactancia materna, por ello, los Grupos de Apoyo para la Lactancia Materna (GALM) son para todo público, también cuenta que es sorprendente ver la participación de los padres en las actividades del grupo, tanto en lo local como en lo nacional.

**Así mismo, la Liga ha capacitado a personal del sector salud de la Ciudad de México, entre ellas a la Secretaría de Desarrollo Social (Sedeso) donde se capacitó a 200 personas.**

En un café de Polanco charlaban tres señoras sobre la chichi en México, mientras planteaban sus estrategias de apoyo para sus nuevos ciclos de trabajo. De carácter amable y juguetón, Claudia Sierra y Rosy Guerrero, asesoras de lactancia de la Liga de La Leche en la Ciudad de México platicaban sobre la promoción y apoyo que brindan a la lactancia materna por medio de los Grupos de Apoyo para la Lactancia Materna (GALM), además del evento Vive AMAmanta, que se lleva a cabo en la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna.

Rosy, quien lidera el grupo de La Narvarte, comenta que el evento de Vive AMAmanta es anual, y se coordina entre las líderes de todo México, además de que organizan cursos de actualización a petición del Sector Salud, así como propuestas personales para recaudar fondos para cursos diversos relacionados con la lactancia y crianza.

En las sesiones que ellas realizan de manera mensual, se apoyan en las obras: *El arte femenino de amamantar*, *Manual de preguntas y respuestas*, *Manual de Líder* y *Las hijas de Hirkani*.

A dichas sesiones acuden madres (en ocasiones acompañadas por sus esposos y/o suegras) que llegan con casos de relactaciones (dar pecho después de haber suspendido la práctica), lactancia gemelar, bebés prematuros, depresión posparto, mastitis, muerte neonatal, entre otras. La mayoría de los problemas relacionados a la lactancia tienen solución, y estas sesiones enriquecen a las mujeres entre sí con las diversas experiencias sobre lactancia que se comparten.



Grupo de Apoyo para la Lactancia Materna. Foto: AGG



Lactancia con suplementador. Foto: Cortesía de la Liga de La Leche

Al hablar de presupuestos, se llegó al tema de los patrocinadores, a lo que orgullosas tanto Rosy como Claudia afirman ser 102 miembros activos, los cuales ponen de su parte para los insumos, además de que los padres de familia (asistentes de las reuniones mensuales) realizan un donativo que les es de mucha ayuda; por otro lado, cabe mencionar que han recibido apoyo por parte del sector gobierno, como el apoyo en el 12 Congreso Internacional de Lactancia en 2016 por parte del DIF (Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia).

Es importante destacar que las líderes de la liga cuentan con apoyo de personal médico, como lo es el caso del doctor Alfredo Lomelí, quien es miembro del Consejo de Profesionales de la Salud de la Liga de La Leche en México, también desempeña una tarea especial: cumplir con el Código de Sucedáneos y el proveer de información vanguardista en cuanto a lactancia se refiere.

Pese a que son contadas las asociaciones civiles pro lactancia, han sabido cómo trabajar juntas. Rosy comenta que en el 12 Congreso Internacional de Lactancia se coordinaron con ACCLAM (Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna de México) y UNICEF para la elaboración del documento Lactancia Laboral.

¿Y qué se necesita para ser líder? ¿Se necesita alguna certificación o acreditación? Rosy explica que la acreditación como Líder de LLLI es una certificación en sí misma. La postulante debe ser madre que ha amamantado al menos 9 meses, pasa por un proceso de preparación de al menos un año, realiza un examen oral y escrito, y debe cumplir con el curso de habilidades de la comunicación, y al menos un ciclo de los GALM, a su vez es apoyada en su proceso por otra líder con experiencia (Madrina). Debe actualizarse al menos cada 2 años la representante, ya sea en los Talleres Nacionales o de manera virtual en cursos de al menos 12 horas.

Un reto de las asociaciones civiles sin fines de lucro es alcanzar la difusión y apoyo económico para solventar el trabajo voluntario, y más cuando el panorama de lactancia en México es pésimo. En palabras de Rosy, es terrible, debido a las campañas no efectivas, lactarios no eficientes, retornos laborales con mínimo de producción de leche materna, así como los escasos hospitales nominados en IHAN (Iniciativa Hospital Amigo del Niño) y políticas a corto plazo, sin seguimiento.



Mónica Flores explica cómo extraer la leche manualmente. Foto: AGG

Dentro de las propuestas hechas por la Liga de La Leche en México se encuentra la difusión, capacitación masiva a las madres, sus familias y personal de salud. Así mismo, sus proyectos locales y nacionales se plantean con recursos económicos asignados.

Mónica Flores, líder del Grupo Lactancia México del Hospital Ángeles, tiene 13 años trabajando con La Liga de La Leche y relata que han sido múltiples los casos de lactancia materna que han sido exitosos. Ella no intenta vender un producto nuevo ni intenta convencer a las madres para dar el pecho, Mónica afirma que, con el simple hecho de informar, se invita a la reflexión, y una vez puestas las cartas sobre la mesa, la decisión es tomada. Se elige amamantar al bebé.



AmamantARTE, herencia de amor. Foto: Cortesía de la LLL

La líder Flores recomienda la asistencia de las futuras madres al GALM a partir de su primera etapa del embarazo, cada sesión del grupo (la cual es una vez al mes) es diferente. La temática es cíclica, aborda temas sobre el inicio de la gestación, parto y lactancia, alimentación complementaria y culmina hasta la etapa del destete del niño, por otra parte, se busca eliminar los mitos, resolver todas las dudas sobre parto y lactancia, todo lo anterior sustentado con datos científicos y explicaciones claras.

Otra manera por la cual la liga se ha mantenido económicamente activa, además de las donaciones que las madres y padres asistentes realizan, consiguen financiarse través de la venta de diversos productos que favorecen la lactancia, como fulares, ropa para amamantar, cremas con lanonina para la reparación de pezones agrietados, entre otros; sin embargo, en palabras de Mónica, México no tiene cultura de donación, lo cual es lamentable, tanto México como Estados Unidos han cerrado oficinas por la falta de ingresos.

## **Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna de Mexico A.C. (ACCLAM)**

**¡Manos a la teta!**



ACCLAM es una asociación sin fines de lucro, conformada por profesionales en leche humana, unidos bajo los ideales de su protección y promoción. Cada uno de sus integrantes tiene certificación en Lactancia Materna Internacional (IBCLC por sus siglas en inglés) así mismo se encuentran afiliados a la Asociación Internacional de Consultores en Lactancia Materna (ILCA por sus siglas anglosajonas). Esta red de apoyo vio la luz como asociación civil el 14 de mayo de 2015 gracias a las 15 co-fundadoras que se encuentran en otros estados de la República Mexicana.

Para la realización de sus ideales pretenden transformar la salud de los mexicanos a través del consumo de la leche materna y a su vez impulsar la profesión del Consultor Certificado en Lactancia Materna (IBCLC) en nuestro país, a través del liderazgo, promoción, desarrollo profesional e investigación.

Los miembros de este grupo fortalecen su quehacer por medio del conocimiento, el cual está en constante actualización, lo anterior fortalece sus valores y apoya su labor de transformación de la salud. Por otro lado, su trabajo busca promover el liderazgo, la educación, el desarrollo profesional y la investigación; a su vez facilitan el acceso a los que buscan de esto, una profesión.

## ¿Qué ofrece ACCLAM?

En su sitio web [www.acclam.org.mx](http://www.acclam.org.mx) hay una lista larga de servicios y actividades, aquí un resumen:

- **El equipo de Consultores presta sus servicios de diversas maneras, tanto en la asesoría con la mamá de manera personalizada, así como en hospitales, consultorios y clínicas, ya sean estas públicas o privadas**
- **Ofrecen capacitación a profesionales de la salud en materia de lactancia y participan de manera activa en el desarrollo de políticas en lo local y nacional que beneficien a quienes practican la lactancia**
- **Promueven la Iniciativa Hospital Amigo del Niño de UNICEF, así como la correcta ejecución del Código Internacional de Sucedáneos de la Leche Materna**

También proveen un directorio donde pueden consultar a los profesionales de la asociación en 13 estados de la República Mexicana, los grupos de apoyo, enlaces de información actualizada, talleres. De igual forma, cuentan con sus redes sociales y están en comunicación tanto en su página oficial en internet, Facebook, correo electrónico y whatsapp.

Su consejo directivo es multidisciplinario, algunas de ellas son pediatras, biólogas, comunicólogas y su trabajo en equipo ha logrado un rendimiento exitoso.

<b>Presidente</b>	<b>Roberta Graham de Escobedo</b> <a href="mailto:roberta@ecoyuc.com">roberta@ecoyuc.com</a>
<b>Vicepresidente</b>	<b>Graciela Hess Carrillo</b> <a href="mailto:ghessmx@yahoo.com.mx">ghessmx@yahoo.com.mx</a>
<b>Secretaria</b>	<b>Claudia Judith Sierra Morales</b> <a href="mailto:clausiemx@yahoo.com.mx">clausiemx@yahoo.com.mx</a>
<b>Tesorera</b>	<b>Alejandra Gutiérrez Montero</b> <a href="mailto:alegmont@hotmail.com">alegmont@hotmail.com</a>
<b>Coordinadora de Enseñanza</b>	<b>Mariana Colmenares Castaño</b> <a href="mailto:consultoriodelactancia@gmail.com">consultoriodelactancia@gmail.com</a>
<b>Coordinadora de Comunicación y Difusión</b>	<b>Rosalinda Guerrero Amaya</b> <a href="mailto:rosyhoo@yahoo.com">rosyhoo@yahoo.com</a>

Claudia Judith Sierra, además de ser líder por parte de La Liga de La Leche en México, es secretaria de esta asociación civil, quien amable también dio esta entrevista para conocer un poco más sobre dicha asociación.

Era una mañana fría del 5 de agosto de 2017, en el jardín botánico del bosque de Chapultepec, las carpas comenzaban a levantarse entre la grava y las plantas que adornan el lugar, se preparaban para la celebración del Big Latch On, la gran fiesta de la lactancia materna.

Un día antes la lluvia había azotado a la Ciudad de México, pero para nada tormentó la buena voluntad de las asociaciones civiles que ya comenzaban a levantar sus tiendas. Entre dichas organizaciones se encontró ACCLAM, y la cara de alegría y regocijo de Claudia Sierra dio la bienvenida a un poco más de un centenar de mamás que se dieron cita aquel día.

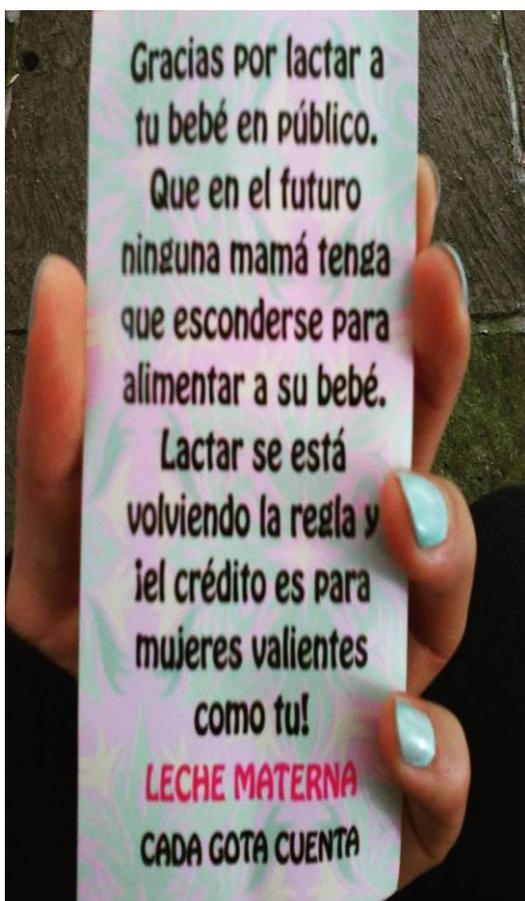
Dentro de las carpa podía escucharse a la líder Sierra explicar a las madres las actividades del Big Latch On; por otro lado, comentó en entrevista que dentro del plan de trabajo de ACCLAM se contempla la Asamblea Anual de Asociados, donde se hace un informe sobre todas las actividades realizadas por el consejo y asociados, así mismo, se espera el 3er Congreso Nacional de ACCLAM en la ciudad de Monterrey, Nuevo León en el mes de febrero, a su vez, hay juntas presenciales bianuales vía Skype con el Consejo directivo.



Actividades de apoyo ACCLAM. Foto: AGG

Aprovechando el día del evento, comentó que ACCLAM es parte de la organización de la Fiesta Mexicana de la Lactancia durante la Semana Nacional de

la Lactancia Materna en la Ciudad de México, junto con otras organizaciones. Dar consulta de lactancia de manera gratuita durante el evento dentro de las carpas es de suma importancia, por ello se contó con la asistencia de cuatro consultoras de la asociación, así mismo, se organizaron foros, ponencias y eventos de lactancia en diversos estados donde se encuentran presentes.



Gracias por lactar en público. Foto: AGG

ACCLAM va dirigido a todo público, y a ellos acuden profesionales de la salud que buscan capacitarse en temas de lactancia, madres y padres de familia, y todo público interesado. Durante el evento hicieron la repartición de trípticos y volantes con mensajes que alientan a las mujeres a amamantar, a dejar a un lado los tabúes y a mantenerse informadas sobre la alimentación infantil.

Comenta Claudia que para las ponencias de capacitación que llegan a brindar al personal de salud para Certificación IHAN, exponen una presentación con una duración variada, de siete, 12, 20 y 40 horas más el tipo teórico-práctico que se ofrecen a petición de los interesados.

A lo largo del evento, llegaron a las carpas de ACCLAM todo tipo de historias de lactancia, a lo que la líder Sierra afirma tener situaciones de lactancia exitosa en casos complejos como: frenillo corto, hipoplasia (escaso tejido mamario), hipogalactia (incapacidad para producir leche o nada en lo absoluto), labio y paladar hendido, relactancia, lactancia en caso de adopción, lactancia en bebés de bajo peso, mastitis entre otras tantas.



La Doctora Mariana Colmenares de ACCLAM en entrevista con Claudia Lizaldi de Mamá Natural. Foto. AGG

Actualmente ACCLAM no cuenta con patrocinadores, y trabajan gracias a las aportaciones de los asociados, aún no arrancan con la etapa de financiamiento, ni presentación ni apoyo por parte de instituciones gubernamentales.

El equipo de trabajo de ACCLAM es multidisciplinario, en su mayoría son especialistas en la salud, y otro tanto divergen en cuanto a su preparación curricular, sin embargo, todos poseen su certificación IBCLC, la cual les respalda como profesionales de la lactancia (pese a que en México no es reconocida como una carrera o profesión). A su vez, han participado con la Liga de La Leche de México, compartiendo directorios en ambas organizaciones; en la presentación de foros y eventos (como el 12 Congreso Internacional de La Liga de La Leche en 2016 y el XXIX Taller Nacional de la Liga de La Leche en México 2017), a su vez trabajan junto con UNICEF, la Organización Panamericana de la Salud y Kilo de Ayuda.

Claudia Sierra comenta que también ACCLAM tiene sus retos, necesitan dar difusión a la profesión como IBCLC y la profesionalización del personal de salud de los sectores públicos y privados en la lactancia materna, la situación en México es crítica para la salud generacional. La falta de políticas de lactancia materna es evidente, afirma que las Campañas de la Ciudad de México son efectivas y que están bien documentadas, pero que al ser de corto plazo no se obtienen las metas esperadas.

Por otro lado, ACCLAM tiene sus propuestas para poder combatir un mal panorama, trabajan en la promoción de la incidencia en la academia, la capacitación del personal de todos los sectores de salud, guarderías, empresas e instituciones, así como la difusión de los servicios propios de la asociación civil.



Mamá en asesoría con Claudia Sierra de ACCLAM en la Fiesta Mexicana de la Lactancia 2017. Foto: AGG

Después de los sismos del 7 y 19 de septiembre de 2017, ACCLAM emitió un desplegado de información ante las urgencias de los desastres ocasionados en diferentes partes del país, ésta se emitió a través de infografías e imágenes que ilustran la importancia de amamantar a los niños en situaciones de emergencia, como se mencionó en apartados anteriores, el uso de fórmulas expone a los pequeños a diversas enfermedades por la falta de higiene, a su vez desmintieron el mito del miedo, éste no puede ocasionar la pérdida de la leche materna porque ésta sigue creándose incluso en situaciones de estrés.

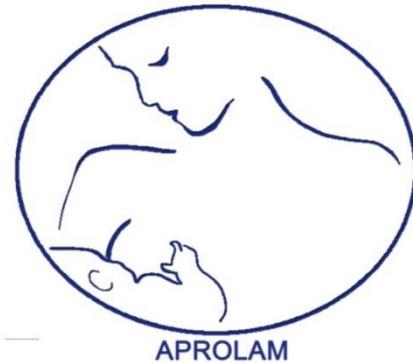


Contacto de madre a madre, piel a piel. Foto. AGG

A través de sus redes sociales compartieron un directorio al público con los teléfonos de los diversos consultores de lactancia, invitando a su comunidad a que se siga compartiendo y llegue a quienes más necesitan la ayuda.

## Asociación Pro Lactancia Materna A.C. (APROLAM)

### Médicos al servicio de la leche



Médicos generales y especialistas: pediatras, gineco-obstetras, enfermeras, trabajadores sociales, nutriólogos y psicólogos conforman esta asociación civil sin fines de lucro. APROLAM es la sinergia entre profesionales de la salud que de manera constante se actualizan en temas sobre la lactancia humana y la correcta práctica de ésta.

A través de la capacitación, investigación, difusión, promoción, coordinación y concertación, este equipo trabaja para que las nuevas generaciones de México reciban el mejor alimento que por derecho les corresponde, así como una niñez sana y amada.

México no es precisamente un país con cultura de lactancia materna, por ello, esta asociación lucha para que se cuente con las mejores condiciones, tanto sociales, médicas, laborales para que las madres de este país puedan tener éxito en su etapa de lactancia.

APROLAM concientiza a la población mexicana que, por medio de la lactancia materna se puede asegurar una calidad de vida a corto, mediano y largo plazo, por ello es preciso vincular al niño con la madre y su familia, logrando así una nutrición emocional y física que permita una mejor adaptación a la sociedad y al medio ambiente.

Entre los objetivos de APROLAM, según su folleto impreso de actividades de 2007 a 2017 encontramos los siguientes:

#### **Disminuir la mortalidad y morbilidad infantil en México ocasionada por:**

- Enfermedades infecciosas respiratorias y diarreicas.
- Procesos alérgicos como el asma, rinitis y el eczema (lesión inflamatoria cutánea).
- Trastornos de la salud como la obesidad, linfomas y leucemias.
- Padecimientos que lleven a la convulsión, autismo y ceguera.

#### **Incentivar la unión familiar a través de actos de amor que proporcionen seguridad y aceptación:**

- Dar pecho asegura y fortalece el vínculo entre la mamá y el hijo.
- Por medio de la lactancia se busca mejorar e incrementar el desarrollo del coeficiente intelectual. Amamantar es comunicación y un acto de corresponsabilidad.

#### **Motivar a que las nuevas generaciones alcancen una vida adulta saludable a través del amamantamiento:**

- Tanto la Diabetes Mellitus y la obesidad son problemas de salud en México que pueden ser prevenidas desde la etapa más temprana del individuo.
- Lactar a los niños previene la hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares propias de la adultez.

#### **Concientizar sobre la cultura del ahorro en nuestro país a través de la lactancia:**

- Cuando se amamanta incrementa la economía familiar al evitar la compra de biberones, chupones, agua, esterilizadores y fórmulas lácteas.
- Un bebé amamantado es más saludable, por lo tanto, los padres de familia se ahorran las consultas médicas y los medicamentos.

## ¿Qué ofrece APROLAM?

Así mismo en dicho folleto impreso (el cual celebra los 10 años de actividades de APROLAM) expone las diversas actividades que realiza esta asociación, desde capacitaciones y asesorías hasta publicaciones (sobre lactancia), además de entrar al campo de la investigación. Entre los servicios que ofrecen están:

- Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna (CAALMA)
- Cursos de actualización en lactancia materna
- Diplomado Avanzado en lactancia materna
- APROLAM imparte la asignatura de Lactancia Materna en línea a través de la Facultad de Medicina de la UNAM
- La formación de capacitadores de lactancia para la Secretaría de Salud
- La formación de evaluadores de la Iniciativa Hospital Amigo del Niño
- Taller de Madre Canguro
- Asesoría en línea
- La aplicación para gadgets sobre lactancia materna (gratuita)
- Educación médica continua a través de CIBERPEDS (educación a distancia)
- Journal de Lactancia Materna (de manera semanal)
- Informar a la población materna a través de la Historieta de lactancia materna (historieta creada junto con UNICEF)

La APROLAM como asociación civil ha participado con la Confederación Nacional de Pediatría en México (Conapeme), promotores del apego inmediato y el parto humanizado. Ha apoyado a la Cruzada contra el Hambre, proyecto del gobierno a nivel federal y vigila de cerca la correcta ejecución del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna; asesora al Comité de Salud de la Cámara de Diputados y es parte del Grupo Evaluador del Hospital Amigo del Niño.

De acuerdo con el sitio web de APROLAM, desde 2012 esta asociación civil ha impulsado la investigación sobre Lactancia Materna en México.

- **1° Concurso Nacional de Investigación en Lactancia Materna:** Ciudad de México, 2012. Contó con 8 trabajos de 22 investigadores
- **2° Concurso Nacional de Investigación en Lactancia Materna:** Oaxaca, 2013. Recibió 10 trabajos de 27 investigadores
- **3° Concurso Nacional de Investigación en Lactancia Materna:** Villahermosa, Tabasco, 2014. Obtuvieron un trabajo de un investigador
- **4° Concurso Nacional de Investigación en Lactancia Materna:** Zacatecas, 2015. Rompieron récord con 15 trabajos recibidos de 51 investigadores
- **5° Concurso Nacional de Investigación en Lactancia Materna:** Ciudad de México, 2016. Fueron nueve trabajos de 28 investigadores los registrados ese año

Las investigaciones obtenidas ayudan a mejorar el apoyo a la población lactante desde la práctica médica y social, éstas se publican en [aprolam.com.mx](http://aprolam.com.mx).

A continuación, la versión vigente de la mesa directiva de dicha asociación

<b>Mesa Directiva</b>	
<b>Presidente</b>	Dr. Horacio Reyes Vázquez <a href="mailto:horacio2412@aprolam.org">horacio2412@aprolam.org</a>
<b>Vicepresidente</b>	Dra. Aurora Martínez González <a href="mailto:auromtzg@aprolam.org">auromtzg@aprolam.org</a>
<b>Tesorero</b>	Dr. Manuel Baeza Bacab <a href="mailto:mbaezabacab@aprolam.org">mbaezabacab@aprolam.org</a>
<b>Vocal</b>	Dra. Alejandra Espinosa Aguilera <a href="mailto:aleea2404@aprolam.org">aleea2404@aprolam.org</a>
<b>Vocal</b>	Dr. Federico Bribiesca Godoy <a href="mailto:fbribiesca@aprolam.org">fbribiesca@aprolam.org</a>

El equipo de APROLAM se encuentra en constante movimiento, están de gira por algunos estados de la República Mexicana para poder extender una mano a aquellas familias que lo necesitan. La Dra. Aurora Martínez González, vicepresidenta de esta asociación, en entrevista por correo electrónico, informó lo siguiente.

### ¿Cómo nació la asociación APROLAM?

La Asociación inició su actividad oficialmente en marzo de 2008, sin embargo, los fundadores Dr. Horacio Reyes Vázquez y la Dra. Aurora Martínez González han trabajado juntos este tema desde 1990, el primero a nivel hospitalario y privado y la segunda a nivel de programa nacional.

### ¿Cómo es su labor por medio de las redes sociales?

Tenemos una página web, Facebook y dos correos electrónicos, éstos están administrados por nuestro equipo de trabajo, en ellas se sube información importante, se contestan dudas, se asesora a madres consultantes, difunden cursos, diplomados, eventos como Congresos Internacionales de Lactancia Materna, el próximo a efectuarse del 16, 17 y 18 de noviembre próximo en la ciudad de Toluca. Se sube blog del mismo. Educación a distancia a través de CIBERPEDS, de Conapeme.

### ¿Cuál es el plan de trabajo de APROLAM?

APROLAM tiene como meta contribuir a rescatar la lactancia materna, a través de fomentar la capacitación en el personal de salud en servicio, en formación, mantener actualización continua, presencial y en línea. Trabajamos intentando que las escuelas más reconocidas integran la lactancia como tema de enseñanza, actualmente somos optativa en la Facultad de Medicina de la UNAM y en otras escuelas.



APROLAM en La Fiesta mexicana de la Lactancia.

Foto: AGG

### ¿Qué actividades, programas o campañas organiza APROLAM en la Ciudad de México?

Capacitación continua a demanda, se imparte en 16 horas el curso CAALMA (Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna), en el D.F. y en todo el país. Se imparte el Diplomado de lactancia materna, con duración de 190 horas para formar asesores de lactancia. Se organizan actividades en la Semana Mundial de la Lactancia Materna: La fiesta mexicana de la lactancia, The big latch on, foros, capacitaciones, desfiles, publicaciones, entrevistas en radio y TV.

Foros con la Cámara de diputados, para obtener modificaciones legislativas en favor de las madres lactantes.

### ¿Quiénes acuden a APROLAM? ¿Es para todo público?

Se capacita a todos los interesados incluyendo estudiantes, profesionales, personal hospitalario, de guarderías, inclusive madres y padres.

### ¿Cuentan con algún material didáctico para emprender las actividades?

Todo el material con que contamos es de nuestra autoría (miembros de la Ciudad de México y de otros estados de la República).

- Libros: *Temas Selectos de Lactancia Materna, Lactancia Humana, bases para lograr su éxito*
- Guías y manuales: *Guía del Curso CAALMA* y el manual del mismo
- Historieta: *Lactancia maternal exitosa* (en colaboración con CONAPEM y UNICEF)
- Aplicación para gadgets de Arolam, disponible sin costo en todas las plataformas (iOS, Android y Windows)



APROLAM App, carátula.  
Imagen: <http://bit.ly/2fPSfv0>

### ¿Cómo es la participación de los papás dentro de sus activ

Generalmente asisten a las celebraciones de la semana mundial de la lactancia, se les deja a disposición la aplicación de lactancia y en lo posible se les permite la historieta.

### ¿Cómo se lleva a cabo la capacitación del sector salud?

Los estados dentro de su Sistema de Salud, solicitan los cursos que necesitan.



APROLAM presente en el primer Big Latch On.  
Foto: Facebook <http://bit.ly/2nx8Abp>

**¿Ha habido alguna situación extraordinaria de lactancia que hayan podido superar? (anécdota)**

El trabajar prácticamente sin presupuesto los primeros cuatro años.

**¿Cuentan con algún patrocinador?**

Actualmente el curso tiene un costo de recuperación, así como el manual CAALMA. En ocasiones los estados contratan la capacitación. La mayor parte que se imparten son gratuitos, con la promoción de Conapeme.

**¿Han recibido ayuda por parte del sector gobierno? (¿APROLAM ha pedido apoyo al gobierno capitalino? y si el sistema de salud capitalino ha requerido apoyo de APROLAM).**

No, nosotros hemos capacitado hospitales: Materno Infantil de Inguarán, Hospital General de la Villa, Hospital General de Ticomán, Hospital Infantil de Tacubaya, Hospital Infantil de Iztapalapa y Hospital Infantil de Moctezuma. Se les han dado cursos a unidades de primer nivel de atención en 4 ocasiones, solamente pagaron un curso, el resto se los dimos gratuitos.

**¿Han colaborado con alguna otra asociación civil pro lactancia? (quiénes y en qué situaciones o eventos)**

Hemos trabajado con la Liga de la Leche, ACCLAM, un kilo de ayuda, organismos internacionales como UNICEF.

**¿Cuentan con alguna certificación pro lactancia? (como el IBCLC)**

Algunos ponentes tienen esta certificación, pero nosotros exigimos la profesional (pediatra, médico general, ginecólogo, enfermeras) en sus respectivos consejos de certificación.

### ¿Cuáles son los retos que afronta APROLAM en la Ciudad de México?

Como todos los retos es vencer la corrupción.

### ¿Cuál es su opinión sobre el panorama de lactancia en la Ciudad de México?

En este momento hay interés en capacitar al primer nivel de atención, se han capacitado varios hospitales, llevan a cabo la estrategia Hospital Amigo, están instalando bancos de leche, en general el panorama ha mejorado.

### ¿Cuáles son sus propuestas para mejorar dicho panorama?

Buscar la coordinación de las Secretarías de Educación, Salud, Desarrollo Social, Trabajo y Previsión Social y todas para que apoyen la difusión, educación, y faciliten la lactancia en madres trabajadoras.

Intentar que las escuelas incorporen en sus programas la lactancia materna como tema básico

### ¿Cuáles son sus proyectos a futuro?

Tenemos muchos: estamos escribiendo la nueva edición del libro, organizando la Semana Mundial de la Lactancia Materna, colaborando en la elaboración de la Norma Técnica de Lactancia, apoyando la formación de lactarios y bancos de leche, asesorando hospitales públicos y privados. El VIII Congreso Internacional de Lactancia Materna, VI Concurso Nacional de Investigación, V Concurso Nacional de Fotografía, I Concurso Nacional de dibujo de lactancia materna, etc.



Mito vs Realidad, el apoyo y la orientación.  
Foto: Facebook <http://bit.ly/2DQU710>

De manera periódica APROLAM organiza círculos de apoyo con madres de familia, donde se atienden diversos temas, que van desde la lactancia hasta el destete respetuoso. Dichos eventos son organizados por redes sociales (Facebook) lo que ha mejorado el alcance para la comunidad lactante.

## Grupo Lactancia Mamantial A.C.

### Tribu de mamás para mamás



Son contadas las asociaciones civiles que promueven, protegen y apoyan la lactancia materna en México, y son muchos los prejuicios aunados con la mala información sobre la materia lo que entorpece el éxito de esta práctica en nuestra sociedad. Este conjunto de problemáticas en la ciudad de Mexicali (Baja California) dieron nacimiento a Mamantial.

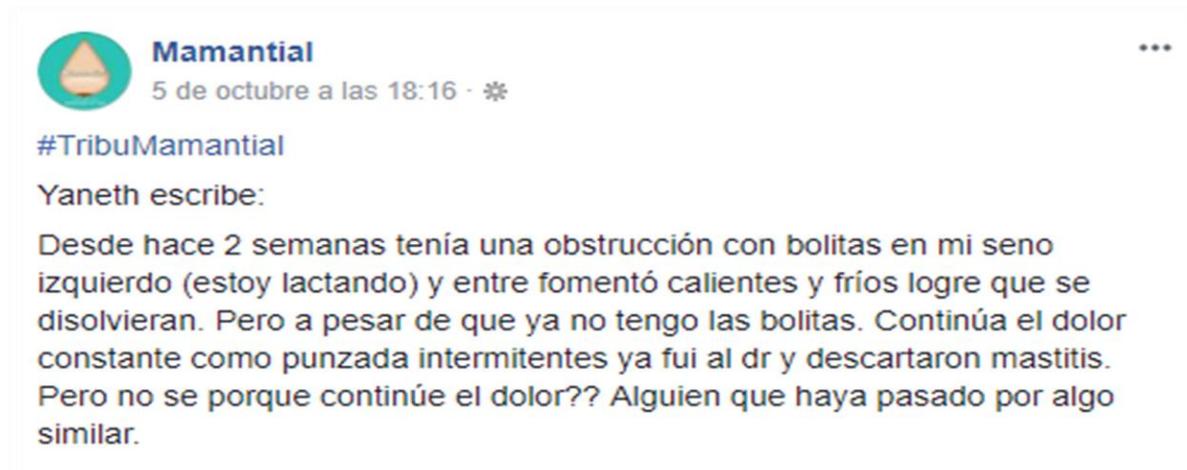
Este grupo de apoyo también es conocido como Tribu y queda perfecto con la definición obtenida del diccionario de la Real Academia Española: “Cada uno de los grupos de origen familiar que existían en algunos pueblos antiguos”; pues el objetivo de Mamantial radica en crear ese espacio de madres para madres, crear esa sensación y conexión, tanto acogedora como hogareña.

Al igual que la Liga de La Leche, Mamantial fue creada y fortalecida por el apoyo entre mujeres, madres que al dar pecho reflexionaron sobre las carencias de su comunidad y emprendieron un proyecto que fortaleciera la lactancia, el porteo, el parto humanizado y la crianza con apego en su ciudad. La tribu creció y se expandió, no solo en Mexicali, sino en diversas partes de Latinoamérica.

## ¿Cómo trabaja la tribu?

A diferencia de las asociaciones civiles anteriormente mencionadas, ésta obtuvo su fuerza primaria por medio de Facebook, pues su comunidad se extiende por diversos países de habla hispana, a inicios del mes de octubre de 2017 cuenta con 143.657 seguidores.

Por medio de su red social informa, invita a eventos, promueve cursos, apoya a madres a obtener ayuda en temas de lactancia, alimentación complementaria, porteo, crianza con apego, etc., a su vez organiza actividades para interactuar con su audiencia. A continuación, un ejemplo de ello.



#TribuMamantial ayuda para mamá.

Imagen: <https://www.facebook.com/GrupoLactanciaMamantialAC/>

Fuera de las redes, Mamantial ha hecho proyectos de manera local, en 2016 acudieron al VII Congreso Internacional de Lactancia Materna en la Ciudad de México, organizaron una divertida caminata con mamás que portean durante la Semana Internacional de la Crianza en Brazos el mismo año. Esta asociación realiza a su vez reuniones mensuales en las que abordan temas relacionados al embarazo, parto, lactancia y destete.

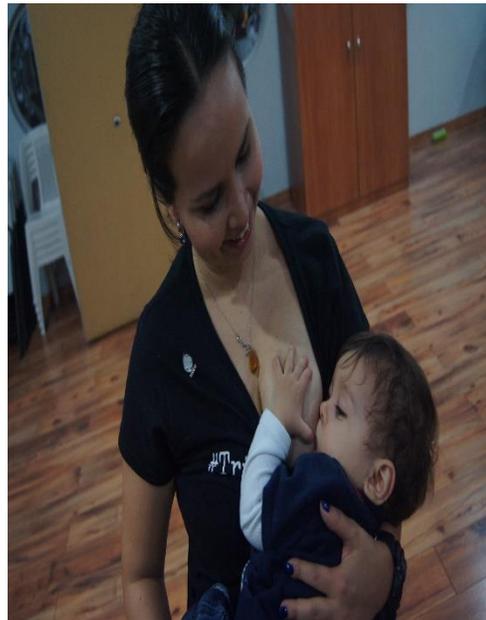
Durante la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, la tribu organizó el Lactatón Mexicali por cuarto año consecutivo, y el tercero celebrado en una plaza comercial Nuevo Mexicali, con el fin de normalizar la lactancia en la sociedad mexicana.

Entre las integrantes fundadoras de este grupo de apoyo encontramos a madres que han vivido la lactancia, doulas (mujeres que acompañan y asesoran en la etapa prenatal y posparto), consejeras de la teta que han trabajado en coordinación con doctores pro lactancia. En entrevista con Oly de Díaz (fundadora de Mamantial) durante el VII Congreso Internacional de la Lactancia Materna de 2016, notificó algunos datos que permitirán conocer a fondo a este equipo de trabajo.

Después de toda la emoción del Congreso, organizaron una convivencia con la comunidad de mamantial de la Ciudad de México, al sur de la ciudad en un centro de psicoprofilaxis llamado Ohana. Lamentablemente no tuvo el alcance suficiente pues no asistieron muchas familias, sin embargo, entre pocas personas, pudieron poner en ambiente la convivencia.

La presentación de la tribu comenzó con el saludo de cada miembro de Mamantial que había viajado a la Ciudad de México, y aunado a ello la experiencia de lactancia que cada una de las mujeres presentes pudo experimentar en sus días de crianza.

En palabras de Oly, Mamantial nació principalmente por la falta de un grupo de apoyo en su ciudad, Mexicali, Baja California, por ello que Oly (fundadora), Ale Trejo (cofundadora), y Nena Ramirez (cofundadora), han trabajado durante 4 años en



“Gota por gota, amamantando con amor”.  
Foto: AGG

la promoción, normalización y apoyo a mujeres desde el embarazo y hasta terminar su periodo de lactancia. Hace poco más de un año, se unieron como Lactivistas Colaboradoras, Elisa Crespo, Diana Corrales y Gabriela Gómez de Silva.

Así comenzó la organización entre mamás, surgió a la par la red social, con el fin de brindar apoyo a la difusión de las próximas reuniones de la tribu para seguir informando a su comunidad en Facebook, el contenido que se comparte en su sitio es información basada en evidencia científica de grandes organismos como la OMS, UNICEF, así mismo de otras asociaciones que al igual que Mamantial luchan todos los días por promover la lactancia, como lo son la Liga de La Leche Internacional. También mucho de su contenido compartido son anécdotas propias y de las mujeres que las siguen a través de su Fanpage.

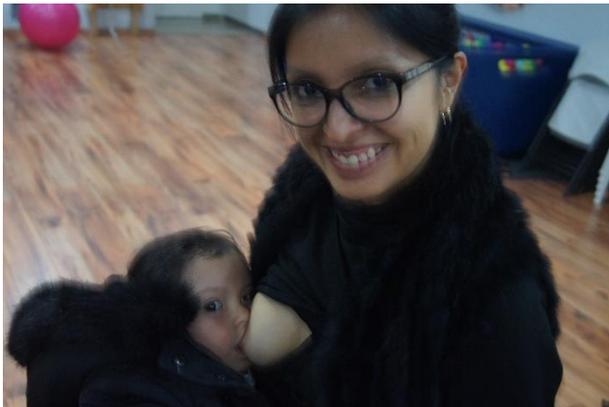


La tribu Mamantial en el centro de psicoprofilaxis Ohana MX 2016.  
Foto: AGG

Oly expone que el plan de trabajo de Mamantial consiste en promover la lactancia materna, buscan que cada mujer que opta por lactar a su bebé, tenga la información adecuada, además de generarle un sentimiento de confort y acompañamiento. Por otra parte, Mamamantial realiza reuniones mensuales con diferentes temas mes a mes, así mismo organizan eventos pro maternidad y crianza, siendo el más grande de ellos “La Gran Lactada Mamantial”, evento mediante el cual se reúne el mayor número de mujeres, para amamantar al mismo tiempo, y así, normalizar la lactancia materna. Esto, dentro del marco por la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna.

Mamantial recibe a familias enteras, es su público meta, porque al informar a los más cercanos de la madre, podrían llegar a ser el primer apoyo de ella en esta etapa de su vida.

Es una asociación civil sin fines de lucro, no cuentan con apoyo del gobierno ni de ninguna otra índole, Mamantial se sostiene gracias a las donaciones que las familias dejan en las sesiones mensuales. Por el momento la ayuda que reciben proviene de los pediatras prolactancia de su zona, por medio de charlas a los padres de familia fortalecen la información que tienen sobre lactancia, para así poder desmentir todos los mitos.



Amamantando en el centro de psicoprofilaxis Ohana. Foto: AGG

Cuatro miembros de la asociación cuentan con la certificación CAALMA de Aprolam, lo que las respalda ante la desconfianza de la gente; con tristeza Oly narra que es uno de sus principales retos, el ganarse la confianza de la comunidad para que el amamantar sea un acto sin penas sociales.

Ante el penoso paonorama de lactancia que México vive, la fundadora de Mamantial se mantiene optimista, aunque queda mucho por hacer, se debe mejorar el quehacer de la lactación. En palabras de Oly, hay más mujeres que se informan ahora, buscan amamantar a sus bebés por más tiempo, y por otro lado, los doctores también lo recomiendan, así que se va marcando un gran cambio que dará pauta a que las mujeres puedan amamantar con éxito el tiempo que ellas deseen.

“A Mamantial le queda seguir promoviendo la lactancia a cada lugar al que vayamos” dice la fundadora con un tono de entusiasmo, trabajan para que la información se lleve a mujeres que no tienen acceso a Internet y sobre todo seguir alentando a los médicos a actualizarse en cuanto a este tema y sobre todo que las madres se los pidan y ellas mismas se informen.” Queremos lograr muchas cosas en cuanto al apoyo a las mujeres en su periodo de lactancia, desde la creación de lactarios en cada centro de trabajo, un banco de leche en nuestra Ciudad y seguir informando a toda mujer que así lo desee”, advierte Oly.



Primer Caminata por la Crianza en Brazos por Mamantial 2016. Foto: <http://bit.ly/2y2T5z9>

Son diversas las asociaciones civiles en México que trabajan día a día pese a no tener financiamiento, los medios de difusión y/o apoyo por parte de las dependencias gubernamentales, siendo que el panorama de lactancia es pésimo y que la salud de los niños de ahora se va deteriorando paulatinamente.

Hay algunas organizaciones más recientes que otras, pero la motivación es la misma, tienen una responsabilidad social que a todos nos compete, pues se trata de un asunto de Salud Pública que no se puede dejar pasar por más tiempo. Sobran manos amigas, pero no hay presupuesto para que puedan trabajar.

Los registros médicos de los múltiples beneficios que posee la lactancia materna son variados y actualizados, eso ayuda a tener una construcción sólida de nuestro criterio sobre el amamantar, pero es necesario hacer la reflexión ¿cómo podemos remediar las fallas de ese panorama desolador de la práctica del amamantamiento desde nuestra trinchera?

## A manera de conclusión

Dar la teta en México es mucho más compleja de lo que parece, son diversos los factores que juegan en contra del ejercicio del amamantamiento, comenzando con el nacimiento de los infantes, el abuso de la práctica de las cesáreas y los casos de maltrato obstétrico; el uso arbitrario de las fórmulas lácteas en el quehacer médico; el poco compromiso entre las industrias de los sucedáneos de la leche materna; la falta de campañas eficientes que promuevan la lactancia materna; la falta de apoyo en las empresas con respecto a la mujer lactante; la ineficiente licencia de maternidad en el ámbito laboral; la falta de apoyo por parte de la familia; la discriminación por parte de la sociedad al dar pecho en público; ¿qué estamos haciendo mal?

Son múltiples los casos en los que la cesárea ha sido promovida como una vía práctica para el nacimiento del bebé, en algunos casos los médicos lo ofrecen dentro de sus servicios, hoy es más elevada la percepción económica que con un parto, los testimonios que participaron para la elaboración de este trabajo de investigación han tenido sus quejas en cuanto a esta práctica. La atención médica particular no promueve el alojamiento conjunto, la madre no tiene contacto inmediato con su hijo, retrasando la bajada de la leche; por otro lado, la violencia obstétrica también es un factor importante que resaltaron las mamás participantes, estar bajo estrés ralentiza la producción de la prolactina y oxitocina, retardando la producción de la leche.

Claro está que hay intereses de por medio, a lo anterior hay violaciones al Código Internacional de Comercialización de Sucédáneos de la leche (como el caso del lactario de Nestlé dentro de una institución de salud pública como el Hospital Infantil Federico Gómez), los pediatras que recomiendan dichos productos en la práctica médica reciben jugosas comisiones por parte de las industrias alimenticias. ¿Dónde queda la ética médica?

Pese a que en 2016 ocho de las nueve empresas que conforman la Comisión de Fabricantes de Fórmulas Infantiles (CFFI) firmaron el Código de Ética, Transparencia y Buenas Prácticas de Comercialización y Publicidad de los Sucedáneos de la Leche Materna o Humana para Lactantes, no ha sido suficiente, pues los casos de corrupción existentes en el sector salud (así como en el privado) ha interferido en el correcto trabajo de la Comisión Federal para la protección contra Riesgos Sanitarios, pues éste último no ha vigilado de cerca la ejecución de dicho Código.

Dentro de las dependencias del sector público de la Ciudad de México se ha trabajado en la creación de los lactarios para que toda mamá tenga derecho a la extracción de su leche de manera cómoda, segura e higiénica, con el equipo correcto de almacenamiento para la correcta administración a sus hijos en guarderías o en casa.

Éste ha sido un trabajo loable que ha ido creciendo a lo largo de la administración gubernamental, sin embargo, empresas de la iniciativa privada no se animan a dar el gran paso, por ello la importancia de la creación de políticas que exijan a empresarios a implementar dichas cabinas de lactancia, y hacerles ver los múltiples beneficios que conllevaría (menos ausentismo laboral, mayor eficacia en el trabajo, mayor ganancias a mediano y largo plazo), así mismo, se necesita trabajar con la licencia de maternidad, se necesita ampliar el tiempo de éstas para que las madres puedan estar más tiempo con sus hijos sin el temor de comprometer su trabajo ni la salud de sus pequeños.

A lo largo de este reportaje se han expuesto casos en los que la familia juega un papel clave para que el amamantamiento sea exitoso, las herencias culturales cuentan mucho, porque permiten que esta práctica prevalezca en las generaciones futuras, los pueblos originarios de México son un vivo ejemplo. Lamentablemente en las poblaciones más urbanizadas no cuentan con las mismas costumbres, se ha dejado de lado amamantar, la familia ha optado por abandonar la lactancia.

Las mamás que compartieron sus experiencias de lactancia cuentan que en un principio son apoyadas, sobre todo por la pareja, la mamá y la suegra, no obstante, son los primeros en incitar al destete prematuro gracias a la poca información que se tiene sobre el tema. Esto refleja el nivel educativo que posee la familia, por ende, la mala información obtenida sobre la lactancia justifica la creación de mitos, los cuales pasan de la esfera familiar a la social, generando una cadena de prejuicios, un negativo impacto y una mala reacción ante las madres lactantes.

Hay tanto por hacer, muchas áreas por transformar, el quehacer de las Asociaciones Civiles, el pan de cada día, que con pasión y energía por su trabajo dan lo mejor de sí. Médicos, enfermeras, doulas, consejeros de lactancia, entre otros, tantos que, día a día se especializan por brindar un mejor servicio a todas aquellas familias que lo necesitan, es una labor en verdad admirable, no obstante, es una pena que no se dan abasto, que no pueden extenderse a otros estados del país debido a que su limitante económica es un problema, si bien su naturaleza no lucrativa les ha dado un reconocimiento especial, éstas dependen de las donaciones de quienes acuden a ellos y es triste reconocer que México no es un país con cultura de donación.

Más que políticas, dinero o proyectos que puedan mejorar la situación de la teta mexicana, se necesita voluntad, porque sin ella nada de lo anteriormente expuesto se podrá remediar. Se necesita poner ese grano de arena, de manera individual, inspirar a la colectividad, que de lo colectivo salte a lo local y éste se expanda por todo el país. Por medio de este trabajo de investigación esperamos haber sembrado una semilla, de tantas que faltan por ser cultivadas, queda en ti lector compartir la información y sobre todo hacer la reflexión, ¿qué hubiese sido de la especie humana si nuestros ancestros no hubiesen sido amamantados?

¡ARRIBA LA TETA! Por la salud de todos los niños de México y del mundo.

# Fuentes de consulta

## Bibliografía:

- Arias Diana, *Guía de la lactancia*, Barcelona, Editorial Juventud S.A., 2003.
- *Asociación Pro Lactancia Materna 2007-2017*, folleto, México, S.F.
- Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, *Lactancia Materna: Guía para profesionales*, España, Ergon, 2004.
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, "Petición Ciudadana Sobre Lactarios y sobre Iniciativa Hospital Amigo del Niño y de la Niña", CNEGS-DG-3994, Secretaría de Salud, 11 de mayo de 2017, México.
- Comité Hospital Amigo del Niño y de la Niña Lic. Adolfo López Mateos, *Política y Procesos definidos para el Apego a la Iniciativa Hospital Amigo del Niño y de la Niña*, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, México, 2016.
- Hernández Ávila, Mauricio, *Salud Pública, teoría y práctica*, México, Manual Moderno, 2013.
- *Lactancia materna, antecedentes y situación actual*, [presentación en Power Point] de Enrique Sicardi Aragón, médico pediatra Ensenada, B.C., coordinador comité Lactancia Materna y del Colegio Estatal de Pediatría de B.C., representante APROLAM-Baja California. Ensenada B.C., octubre 2016.
- Latham, Michael C, *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo*, Roma, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2002.
- La Liga Internacional de La Leche, *El arte femenino de amamantar*. México, Editorial Pax México, 2001.
- Organización Mundial de la Salud, *Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna*, Ginebra, 1991.
- Petrocca, Serafina, *Embarazo y lactancia*, Italia, Food Editore, 2011.

- Ramos Sainz, María Luisa, *La lactancia materna, un reto personal*, Cantabria España, IHAN UNICEF, 2008.
- Reyes Horacio, Martínez Aurora, *Lactancia humana*, México, Editorial Médica Panamericana, 2001.
- Rosenthal M., Sara, *Guía de la lactancia materna*, España, McGraw-Hill/Interamericana de España, 2002.
- Sanés, Anna, *Lactancia materna: La mejor opción*, Barcelona, Moralesi Torres Editores, 2003.
- Sánchez Bringas Ángeles, *Mujeres, maternidad y cambio*, México, Grupo Edición S.A. de C.V.
- Subdirección de Correspondencia, Archivo y Oficina de Información Pública de la Ciudad de México, "Respuesta a su solicitud de Acceso a la Información Pública No. 0108000185017, sobre Campañas y programas pro Lactancia en la Ciudad de México", Secretaria de Salud de la Ciudad de México, 12 de junio de 2017, México.
- Zeiss, Gabriele, *Dar pecho es lo mejor*, Barcelona, Tikal Ediciones, 1996.

Tesis:

- Álvares MacDonald, María Susana. "Capitalismo y lactancia materna". Tesis de licenciatura en Antropología Física, Distrito Federal, México, ENAH, 1999.
- González Zetina, Graciela. "Fecundidad y lactancia dentro de las prácticas reproductivas de una población Purepecha del Estado de Michoacán". Tesis de licenciatura en Antropología Física, Distrito Federal, México, ENAH, 2001.
- Mendoza Guerrero, Carla Rebeca. "Nayú Ariwaka, Kuruwame Rarámuri: Prácticas y representaciones en torno al embarazo, parto, puerperio y lactancia de la Sierra Tarahumara", Tesis de licenciatura en Antropología Física, Distrito Federal, México, ENAH, 2014.

## Cibergráficas:

- "Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna", <http://www.acclam.org.mx/>, consulta 30 de junio de 2017.
- "Asociación Pro Lactancia Materna", <http://www.aprolam.com/>, consulta 10 de julio de 2017.
- "Grupo Lactancia Mamantial A.C.", <http://bit.ly/2DIYqVy> , consulta 30 de mayo de 2017.
- Aguayo, Laura Elena, "Se reúnen decenas de madres a dar pecho a sus bebés", <https://www.lavozdelafrontera.com.mx/mexicali/se-reunen-decenas-de-madres-a-dar-pecho-a-sus-bebes>, consulta 1 de octubre de 2017.
- Alba, Lactancia Materna, "Lactancia materna y bebés prematuros", <http://bit.ly/1dKoVL>, consulta 10 de agosto de 2017.
- APILAM, "Riesgos de no amamantar: ecológicos, económicos y de salud", <http://bit.ly/2DG2ZHy>, consulta 22 de agosto de 2017.
- Baby Milk Action, "BTR 2014 report launch: prepare to be outraged – then take action", <http://www.babymilkaction.org/archives/384>, consulta 28 de septiembre 2016.
- Barbosa, Lupe, "Lactancia materna en el corazón de África", <https://www.guiainfantil.com/blog/alimentacion/lactancia/la-lactancia/>, 1 de abril de 2017.
- Becerra-Bulla Fabiola, Bonilla-Bohórquez Laura y Rodríguez-Bonilla Juliana, "Leptina y lactancia materna: beneficios fisiológicos", <http://bit.ly/2ENY8Dv>, consulta 20 de octubre de 2016.
- Becerra-Bulla Fabiola, Rocha-Calderón Libertad, Milena Fonseca-Silva Dayana, Bermúdez-Gordillo Laura Andrea, "Entorno familiar y social de la madre en la lactancia materna", <http://bit.ly/2rhHYjw>, 10 de agosto de 2017.
- Big Global Latch On, "About the Global Big Latch On", <https://biglatchon.org/about/>, consulta 5 de agosto de 2017.

- Boletín de Prensa del Hospital Infantil de México Federico Gómez, "Nacimiento humanizado, vacunación o lactancia, legislación y actualidad en México, temas centrales del VII Congreso Internacional de Lactancia Materna 2016", <http://hospitalinfantildemexicofedericogomez.mx/prensa-2/>, consulta 5 de mayo de 2017.
- Boletín de Prensa del Hospital Infantil de México Federico Gómez, "Se inauguran lactarios en el hospital infantil de México Federico Gómez, con el apoyo de Nestlé", <http://hospitalinfantildemexicofedericogomez.mx/prensa-2/>, consulta 13 de junio de 2017.
- Diccionario de la lengua española, "Teta", <https://bit.ly/2MB8iM4>, consulta 5 de agosto de 2017.
- El parto es nuestro, "Ser doula... ¿Qué es una doula?", <https://www.elpartoesnuestro.es/blog/2013/12/16/ser-doula-que-es-una-doula>, consulta 4 de abril de 2017.
- Félix Valenzuela Juan Alberto, Martínez Caldera Eduardo, Sotelo Ham Elma Ivonne, Escalante-Izeta Ericka, Klunder Miguel, "Prevalencia y factores biosociales asociados al abandono de la lactancia materna exclusiva", <http://www.medigraphic.com/pdfs/conapeme/pm-2011/pm112b.pdf>, consulta 10 de agosto de 2017.
- Flores-Díaz AL, Bustos-Valdés MV, González-Solís R, Mendoza-Sánchez HF, "Factores relacionados con la duración de la lactancia materna en un grupo de niños mexicanos", <http://www.redalyc.org/pdf/507/50780105.pdf>, consulta 10 de agosto de 2017.
- Hernández, Sandra, "Invertirá GDF 400 mdp para incentivar lactancia", <http://archivo.eluniversal.com.mx/ciudad-metropoli/2014/impreso/invertira-gdf-400-mdp-para-incentivar-lactancia-123348.html>, consulta 1 de mayo de 2017.
- "Índice país amigo de la lactancia materna: situación y recomendaciones para México", [https://es.scribd.com/document/341880710/Informe-lactancia-materna#from\\_embed](https://es.scribd.com/document/341880710/Informe-lactancia-materna#from_embed), 1 de junio de 2017.

- Isabelle Khoo, "Breastfeeding Statistics: Top 5 Breastfeeding Provinces in Canada", [http://www.huffingtonpost.ca/2015/04/28/breastfeeding-rates-in-canada-top-provinces\\_n\\_7086522.html](http://www.huffingtonpost.ca/2015/04/28/breastfeeding-rates-in-canada-top-provinces_n_7086522.html), consulta 28 de septiembre de 2016.
- La Leche League International, "A Brief History of La Leche League International", <http://www.llli.org/lllihistory.html>, consulta 1 de julio de 2017.
- La Leche League International, "LLLI FOUNDERS", <http://bit.ly/2DdA4tn>, consulta 1 de julio de 2017.
- Mazariegos, Mónica, "Prácticas de lactancia materna en américa latina", <http://latinamericascience.org/spanish/2014/05/practic-as-de-lactancia-materna-en-america-latina/> consultado 28 de julio de 2017.
- Méndez, Carlos, "Nacen por cesárea la mitad de los mexicanos", <http://eluni.mx/2k3swQm>, consulta 10 de agosto de 2017.
- Miranda, Perla, "Incrementa lactancia materna en México: José Narro", <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/nacion/sociedad/2017/08/2/incrementa-lactancia-materna-en-mexico-jose-narro>, consulta 5 de agosto de 2017.
- Muller, Mike, "The killer baby", <http://bit.ly/2EQupd8>, consulta 16 de septiembre de 2017.
- Noticieros televisa, "Operarán dos nuevos bancos de leche materna en la CDMX", <http://bit.ly/2EMvoiG>, consulta 10 de agosto de 2017.
- Olza Fernández, Ibone, "La Lactancia después de la cesárea", <http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/lactanciaDepresionPsicosis.pdf>, consulta 15 de agosto de 2017.
- Organización Mundial de la Salud, "Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna 1981", <http://bit.ly/2cxLs8K>, consulta 1 de enero de 2017.
- Organización Mundial de la Salud, "Impacto de la lactancia materna en la salud de las madres VIH-positivas y en sus hijos en el África subsahariana", <http://www.who.int/bulletin/volumes/84/7/taha0706abstract/es/>, consulta 28 de septiembre de 2016.

- Organización Mundial de la Salud, "Razones médicas aceptables para el uso de sucedáneos de leche materna", <http://bit.ly/2Dfg8Gp>, consulta 13 de septiembre de 2017.
- Plunket, "Annual Breastfeeding Statistics", <http://bit.ly/2CmOZEC> , consulta 1 de octubre de 2016.
- Redacción Animal Político, "Presenta GDF segunda etapa de la campaña pro lactancia (video e imágenes)", <http://bit.ly/2DGLDu7>, consulta 30 de abril de 2017.
- Redacción, "Nestlé inaugura lactario en el Federico Gómez", <http://www.expoknews.com/nestle-inaugura-salas-de-lactancia-en-el-hospital-infantil-de-mexico-federico-gomez/> ,1 de agosto de 2017.
- Redacción, "Peligros del BISFENOL A", <http://bit.ly/1fuKIP9>, consulta 5 de septiembre de 2017.
- Redacción. "Castigarán con arresto a quien agrede a una mujer por amamantar en la CDMX", <http://www.animalpolitico.com/2016/12/arresto-agresion-mujer-lactancia/> consulta 4 de mayo 2017.
- Redacción. "Discriminan a mujer que amamantaba a su hijo en restaurante de Vips", <http://formato7.com/2017/07/21/discriminan-a-mujer-que-amamantaba-a-su-hijo-en-restaurante-de-vips/>, consulta 30 de julio de 2017.
- Redacción. "Pareja insulta a mujer por estar amamantando a su bebé en un parque de la Ciudad de México (VIDEO)", <http://www.sinembargo.mx/15-04-2015/1314082>, consulta 15 de agosto de 2016.
- Reinberg, Steven, "Los antibióticos podrían mitigar los beneficios de la lactancia materna", <https://consumer.healthday.com/infectious-disease-information-21/antibiotics-news-30/los-antibi-oacute-ticos-podr-iacute-an-mitigar-los-beneficios-de-la-lactancia-materna-711935.html>, consulta 20 de octubre de 2016.
- Sader Bujana, Louma, "Hipogalactia verdadera o incapacidad de producir suficiente leche materna", <http://bit.ly/2mFK1IV>, consulta 22 de octubre de 2016.

- Secretaría de Salud, "Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, La Obesidad y La Diabetes", <http://bit.ly/1C09NsX>, fecha de consulta 10 de mayo de 2017.
- Semana Nacional de la Lactancia, "La lactancia materna: Una Clave para el desarrollo sostenible", <http://worldbreastfeedingweek.org/>, consulta 28 de septiembre 2016.
- Shamah Levy, Teresa y Amaya Castellanos, Maritza Alejandra, "Desnutrición y Obesidad: doble carga en México", <http://bit.ly/2FN5195>, consulta 15 de noviembre de 2016.
- Sola, Bertha. "Promueven vigilancia de sucedáneos de la leche materna", <http://www.cronica.com.mx/notas/2017/1036353.html>, consulta 28 de septiembre de 2017.
- The Lancet, "La primera serie de la Revista The Lancet sobre lactancia materna, 2016", <http://bit.ly/2FKgRAR>, consulta 24 de noviembre de 2016.
- Turnbull Bernardo, "Papel de las redes sociales en la lactancia materna exclusiva", <http://bit.ly/2yajjH>, consulta 22 de septiembre de 2017.
- UNICEF, "Lactancia Materna", <http://uni.cf/1ore1EB>, consulta 28 de septiembre 2016.
- Uriage Eau Thermale, "¿Qué es un eczema?", <https://bit.ly/2AT2GeH>, consulta 10 de abril de 2017.
- WABA, "Nurturing The Future Through World Breastfeeding Week", <http://worldbreastfeedingweek.net/index.html>, consulta 1 de agosto 2017
- WBW, "Thematic Areas WBW", <http://bit.ly/2uH3K0n>, consulta 1 de agosto 2017.
- Wilson, Catherine, "Malnutrición Emerge silenciosa en Papúa Nueva Guinea", <http://www.ipsnoticias.net/2016/01/malnutricion-emerge-silenciosa-en-papua-nueva-guinea/>, consulta 1 de octubre de 2016.
- Zúñiga, Cihuatl, "STPS llama a centros laborales a crear lactarios para sus trabajadoras", <https://siempre889.mx/noticias/stps-llama-centros-laborales-crear-lactarios-para-sus-trabajadoras/> consulta 7 de agosto de 2017.

#### Hemerográficas:

- Castilla, Margarita, "Tus derechos en la lactancia", *bbmundo*, No. 117, agosto 2015, México, p. 36.
- Colmenares, Mariana, "Lactancia para el bebé prematuro", *bbmundo*, No. 117, agosto 2015, México, p. 66-68.
- Correa Varas, Janet, "Todo sobre la lactancia", *Padres e Hijos*, No. 8, agosto 2015, México, p. 18.
- Díaz, Aída, "¿Y tú cómo das el pecho?", *Padres e Hijos*, No. 8, agosto 2015, México, p. 106.
- Hess, Graciela. "Lactancia a prueba de todo", *bbmundo*, No. 106, agosto 2014, México, p. 75.
- Redacción, "Lactancia materna, un triunfo para toda la vida", *Mi bebé y yo*, No. 209, agosto 2014, México, p.37.

#### Fuentes vivas:

- Arisdelsy López, abogada, entrevista vía correo electrónico, 6 de septiembre 2017.
- Aurora González Martínez, médico cirujano pro lactancia y vicepresidenta de APROLAM, entrevista vía correo electrónico, 28 de junio de 2017.
- Christel Onofre, ama de casa, entrevista vía correo electrónico, 26 de septiembre 2017.
- Cindy Castro, oficinista, entrevista vía correo electrónico, 25 de septiembre 2017.
- Claudia Judith Sierra, Bióloga, consultora de lactancia por la LLLMex y secretaria de ACCLAM, entrevista personal, Fiesta Mexicana de Lactancia en Bosque de Chapultepec, 5 de agosto de 2017.

- Enrique Sicardi, médico pediatra Ensenada, B.C., coordinador comité Lactancia Materna y del Colegio Estatal de Pediatría de B.C., representante APROLAM-Baja California, entrevista telefónica, 26 de noviembre de 2017.
- Guadalupe S. García de la Torre, jefa del departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM, entrevista personal, 4 de noviembre de 2017.
- Mariana Colmenares, pediatra pro lactancia, consultora de ACCLAM y Fundadora de la asociación PALMA, entrevista personal, consultorio de lactancia en Hospital Médica Sur, 26 de junio de 2017.
- Marisol Villegas Ramírez, médico cirujano y directora de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México, entrevista vía petición ciudadana, 1 de junio de 2017.
- Mónica Flores, consultora de lactancia por la LLLMex y ACCLAM, entrevista personal, Rincón Azul del Hospital Ángeles, 13 de junio 2017.
- Nora Salazar Medina, ama de casa, entrevista vía correo electrónico, 26 de septiembre 2017.
- Oly de Díaz, asesora de lactancia del grupo Mamantial, entrevista vía correo electrónico, 3 de julio de 2017.
- Rosa Isela García Ozuna, Profesional del porteo, entrevista personal, Fiesta Mexicana de Lactancia en Bosque de Chapultepec, 5 de agosto de 2017.
- Sarahí Cortés, ama de casa, entrevista vía correo electrónico, 25 de septiembre 2017.
- Teresa Sáyago, jefa de enfermería en el IHAN Lic. Adolfo López Mateos del ISSSTE, entrevista personal en Plaza Coyoacán, 24 de marzo de 2017.
- Xochitl Mara Pérez Martínez, Maestra en enfermería perinatal y enfermera del Hospital Infantil Federico Gómez, entrevista vía correo electrónico, 20 de abril de 2017.

**Anexos**

# ANEXO 1

## Bancos de leche en México

ESTADO	HOSPITAL	DIRECCION	TELEFONO	CORREO
Aguascalientes	Hospital de la Mujer de Aguascalientes	Av. Siglo XXI #109 Cd. Satélite Morelos, C.P. 20270, Aguascalientes, Aguascalientes	01 (449) 977 3330	rosend97@yahoo.es
Ciudad de México	Hospital General de México "Dr. Eduardo Liceaga"	Dr. Balmis #148 Col. Doctores, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06726, Ciudad de México	01 (55) 2789 2000 Ext.1828	letyofrose@hotmail.com
Ciudad de México	Instituto Nacional de Perinatología "Dr. Isidro Espinoza de los Reyes"	Montes Urales 800, Del. Miguel Hidalgo, Col. Lomas Virreyes, C.P. 11000, Ciudad de México	01 (55) 5520 9900	silvia.romero@inper.mx
Estado de México	Hospital General de Atlacomulco	Boulevard Jorge Jiménez Cantú S/N, Sección 3, Col. Rancho Las Mercedes, C.P. 50450, Atlacomulco Pte., Atlacomulco, Méx.	01 (71) 2122 1747	blhatlacomulco@hotmail.com maropi89@live.com.mx
Estado de México	Hospital General de Axapusco	Av. Benito Juárez S/N C.P. 55940, Axapusco, Méx.	01 (59) 2922 7164	hgaxapusco.lactario@gmail.com
Estado de México	Hospital General de Ecatepec "Dr. José María Rodríguez"	Leona Vicario #109 Col. Valle Anáhuac, C.P. 55200, Ecatepec de Morelos, Méx.	01 (55) 5569 4012	drangelcalvillo@gmail.com

Estado de México	Hospital Materno Infantil de Chalco "Josefa Ortiz de Domínguez"	Carretera Chalco, Ayotzingo S/N, Col. Santa Catarina Ayotzingo, C.P. 56623, Chalco de Díaz Covarrubias, Méx.	01 (55) 5973 1881	elvanomut@yahoo.com.mx
Estado de México	Hospital General de Naucalpan "Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda"	Av. Ferrocarril de Acámbaro S/N esq. 1° de mayo, Col. El Conde, C.P. 53500, San Andrés Atoto, Naucalpan de Juárez, Méx.	01 (55) 5301 4367	claudia_erika_m_f@hotmail.com
Estado de México	Hospital Materno Perinatal "Mónica Pretellini Sáenz"	Av. Paseo Tollocan, Col. Moderna de la Cruz, C.P. 50180, Toluca de Lerdo, Méx.	01 (72) 2276 5540	danagg_@hotmail.com
Estado de México	Hospital General de Tenancingo	Dr. Genaro Díaz Manon Col. La Trinidad, C.P. 52436, Tenancingo de Degollado, Méx.	01 (71) 4142 0498	gacu7801@hotmail.com
Guerrero	Hospital de la Madre y el Niño Guerrerense	Boulevard René Juárez Cisneros S/N, Ciudad de los Servicios C.P. 39074, Chilpancingo de los Bravos, Guerrero	01 (74) 7494 9362	dresmir@gmail.com
Jalisco	Hospital Materno Infantil "Esperanza López Mateos"	Constituyentes #1075 Col. Moderna, C.P. 44190 Guadalajara, Jalisco	01 (33) 3619 0385	nutjca@gmail.com

Oaxaca	Hospital General "Dr. Pedro Espinoza Rueda" de Santiago Pinotepa Nacional	Calle 2 Norte S/N, La Posta C.P. 71600, Pinotepa Nacional, Oaxaca	01 (95) 4543 3477	dra_aliciam@hotmail.com
Puebla	Hospital de la Mujer	Camino Guadalupe Hidalgo #11350, Aguasanta Infonavit C.P. 72490, Puebla de los Ángeles, Puebla	01 (22) 2395 0924	artzary@hotmail.com
Querétaro	Hospital General de San Juan del Río	Boulevard Luis Donaldo Colosio No. 422 Col. Sagrado Corazón C.P. 76804, San Juan de Río, Querétaro	01 (42) 7268 2000	brenernest@hotmail.com
Querétaro	Hospital de Especialidades Niño y Mujer, Querétaro "Dr. Felipe Núñez Lara"	Av. Luis M. Vega y Montoy #1000, Colinas del Cimatario, C.P. 76090, Santiago de Querétaro, Querétaro	01 (44) 2291 9200	asier.garcia.s@gmail.com
Quintana Roo	Hospital General de Playa del Carmen	Av. Constituyentes S/N Col. Ejido, C.P. 77710, Playa del Carmen, Quintana Roo	01 (98) 4206 1690	carpio74@gmail.com
Zacatecas	Hospital General de Fresnillo	Carretera al Paraíso Km 3.5 S/N, C.P.99000, Fresnillo, Zacatecas	01 (49) 3983 9200	doclaera@hotmail.com
Zacatecas	Hospital de la Mujer de Zacatecas	Paseo Francisco García Salinas S/N, Col. Guadalupe C.P. 98608, Zacatecas, Zacatecas	01 (49) 2923 3004	doclaera@hotmail.com

## ANEXO 2

### Temas pro lactancia de la Semana Mundial de la Lactancia Materna a lo largo de su historia

1992	Iniciativa Hospital Amigo del Niño
1993	Iniciativas Lugares de Trabajo Amigos de la Madre
1994	Lactancia Materna: Trabajando para implementar el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna (de la OMS)
1995	Lactancia Materna: Empoderando a la mujer
1996	Lactancia Materna: Una Responsabilidad Comunitaria
1997	Lactancia Materna: Un acto ecológico
1998	Lactancia Materna: La Mejor Inversión
1999	Lactancia Materna: Educación para la Vida
2000	Lactancia Materna: Es tu derecho
2001	La Lactancia Materna: En la era de la Información
2002	Lactancia Materna: Madres saludables, hijos saludables
2003	La Lactancia Materna: en la era de la Globalización, por paz y justicia
2004	Lactancia Materna Exclusiva: ¡el estándar de oro!
2005	Lactancia materna: Amor, salud y alimentación complementaria
2006	Vigilando el Código de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna: 25 años defendiendo la Lactancia Materna
2007	Lactancia Materna: La primera hora es importante
2008	Apoyando a la madre, construyendo el éxito
2009	Lactancia Materna: Respuesta vital en emergencias
2010	Lactancia Materna: ¡Cumplamos los diez pasos!
2011	Lactancia Materna: ¡Háblame! una experiencia 3D
2012	Comprendiendo el Pasado – Planificando el Futuro

- 2013** Apoyo a las madres que amamantan: ¡cercano, continuo y oportuno!
- 2014** Lactancia Materna: ¡un triunfo para la vida!
- 2015** Amamantar y Trabajar ¡logremos que sea posible!
- 2016** Lactancia Materna: Clave para el Desarrollo Sostenible
- 2017** Apoyando la Lactancia Materna Juntos, construyendo alianzas sin conflicto de intereses

# ANEXO 3

## Directorio de la Liga de La Leche en México

### AGUASCALIENTES, Aguascalientes

#### GRUPOS DE APOYO

##### Grupo Exaltación

Tercer jueves de mes  
17:00 a 19:00 hrs  
Auditorio Star Médica  
Dirigido por Tere Ortega  
Tel. (449) 912 32 14, cel. 044 (449) 108 44 81  
Correo: tereortegalll@outlook.com

##### Grupo Maternando

Segundo lunes de mes  
10:30 am a 12:00 pm  
Auditorio de Servicios Médicos del DIF Estatal (la dirección es Mahatma Gandhi esquina con Av. de la Convención de 1914 Sur).  
Dirigido por Elisa Gutiérrez  
Tel. (449) 912 32 14

#### APOYO TELEFÓNICO

Elisa Gutiérrez  
Tel. 01 (495) 109 38 34

Mary Ávila  
Cel. 0 044 (449) 230 87 73

Tere Ortega  
Tel. 01 (449) 912 32 14  
Cel. 044 (449) 108 44 81  
Correo: tereortegalll@outlook.com

## **BAJA CALIFORNIA, Tijuana**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Tijuana**

Búscanos en facebook: Liga de La Leche Baja California

Cuarto martes del mes 18:00 a 19:30 hrs

CUMAI dentro de la Facultad de Medicina de la UABC en Otay.

Dirigido por Patty Garcés.

Cel. 044 (899) 157 47 01

Correo: patlllrey@hotmail.com

### **APOYO TELEFÓNICO**

Patty Garcés

Cel. 044 (899) 157 47 01

Correo: patlllrey@hotmail.com

## **BAJA CALIFORNIA SUR, La Paz**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Biblioteca**

Tercer martes de mes

11:00 hrs

Biblioteca Infantil Abrapalabra (dentro de la Galería de Arte), Revolución esq. Juárez

Dirigido por Ana Karina Salazar

Tel. 01 (612) 1 24 26 69, 044 (612) 1 57 63 84

Correo: anakarisalazar@hotmail.com

### **APOYO TELEFÓNICO**

Ana Karina Salazar

Tel. 01 (612) 1 24 26 69

## BAJA CALIFORNIA SUR, San José del Cabo

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo San José del Cabo

Búscanos en facebook Liga de La Leche Los Cabos

Primer miércoles de mes

17:00 a 19:00 hrs

Dirigido por:

Rita Elena Garza

Tel. 01 (624) 1 89 01 48, cel. 044 (624) 175 60 01

Gabriela Rauda Cel. 044 (624) 1 74 04 83

### APOYO TELEFÓNICO

Gabriela Rauda

Cel. 044 (624) 1 74 04 83

Rita Elena Garza

Cel. 044 (624) 1 75 60 01

## CIUDAD DE MÉXICO, Álvaro Obregón

#### Grupo Sabiduría Materna

Búscanos en facebook: LLL Grupo Sabiduría Materna

Segundo miércoles de mes

9:30 a 11:30 hrs

CEPARAR Cuahutemoc 111, col. Tizapán San Ángel, Del. Álvaro Obregón.

Dirigido por Alejandra Hernando

Tel. 01 (55) 19496831 (Disponible solo por las mañanas).

Mireille Stopen

Tel. 01(55) 55 50 41 82

## CIUDAD DE MÉXICO, Azcapotzalco

#### Grupo Santa María

Primer sábado de mes

14:00 PM a 16:00 hrs

Guanábana 72, Col. Nueva Santa María

Del. Azcapotzalco (casi esquina con Eje 2 Norte)

(Favor de llamar para confirmar que no hay algún cambio)

Dirigido por Damara Monroy

Tel. 01 (55) 57 04 07 15

Cel. 044 (55) 23 96 31 31

## CIUDAD DE MÉXICO, Cuajimalpa

### Grupo Oro líquido

Segundo martes del mes  
10:00 a 12:00 hrs  
Cerrada de Coahuila 30, col. Cuajimalpa  
Dirigido por Claudia Sierra  
Tel. (55) 58 12 94 26  
Cel. 044 (55) 20 48 56 25  
Facebook: claudiajudith.sierramorales

## CIUDAD DE MÉXICO, Gustavo A Madero

### Grupo Lactancia Feliz

Síguenos en Facebook Liga de La Leche Zona Norte/Oriente  
Segundo jueves de mes  
16:00 PM a 18:00 hrs  
El Pequeño Colibrí, calle Norte 66-A 3531, Col. La Joya, Del. Gustavo A. Madero, entre las Calles Ote. 83 y Ote. 85 (a dos calles de la estación del Metro Consulado línea amarilla)  
(Favor de llevar ropa cómoda y calcetines sin talco)  
Dirigido por Damara Monroy  
Tel. 01 (55) 57 04 07 15  
Cel. 044 (55) 23 96 31 31

### Grupo Lactancia Feliz del bebé mayor (enfocado a temas de lactancia en bebés mayores de un año)

Cuarto jueves de mes  
16:00 a 18:00 hrs  
El Pequeño Colibrí  
Calle Norte 66-A 3531, col. La Joya, Del. Gustavo A Madero, entre las calles Ote. 83 y Ote. 85 (a dos calles de la estación del Metro Consulado, línea amarilla)  
(Favor de llevar ropa cómoda y calcetines sin talco)  
Dirigido por Damara Monroy  
Tel. 01(55) 57 04 07 15  
Cel. 044 (55) 23 96 31 31

## CIUDAD DE MÉXICO, Miguel Hidalgo

### Grupo Lactancia México

Segundo viernes de mes  
10:30 a 12:00 hrs  
Hospital Ángeles México  
Agrarismo 208, Col. Escandón, a 2 calles de Insurgentes, sobre Viaducto, Del. Miguel Hidalgo.  
Reunión en Privado del Restaurante Rincón Azul  
Dirigido por Mónica Flores  
Cel. 044 (55) 54 09 12 75

## CIUDAD DE MÉXICO, Narvarte

### Grupo del Valle

Primer viernes de mes

10:00 hrs

Eugenia 1510, entre Tajín y Xochicalco (atrás del restaurante vegetariano), Col. Narvarte

Dirigido por Rosy Guerrero

Tel. 01 (55) 56 88 79 91

### Grupo El Nido

Cuarto viernes de mes

17:00 a 19:00 hrs

Centro de preparación para el parto y la lactancia El Nido

Pilares #918 interior 201 esquina con Uxmal, Col. Letrán Valle, a dos cuadras del metro División del Norte.

Dirigido por Angélica Torres

Cel. 044 55 21 15 75 25

lograndolactancias@gmail.com

Confirma asistencia

## CIUDAD DE MÉXICO, Polanco

### Grupo AmamantArte Polanco

Segundo martes de mes

10:00 a 12:00 hrs

LLAMAR PARA SOLICITAR MÁS INFORMACIÓN

Dirigido por Mónica Ward

Cel. 044 (55) 67 36 36 25

## CIUDAD DE MÉXICO, Satélite

### Grupo Satélite del Bebé Mayor

Dirigido a mamás con bebés de un año en adelante.

Primer martes de mes

11:00 a 13:00 hrs

Colonial Satélite (llamar para solicitar dirección)

Dirigido por Bárbara Toral

Cel. 044 55 34 08 61 16

Oriana Sánchez

Cel. 044 55 22 42 03 55

## CIUDAD DE MÉXICO, Taxqueña

### Grupo Amamantarte Sur

Segundo sábado del mes

10:00 a 13:00 hrs

Zona Sur, Cerca de Taxqueña

Centro de Yoga "Satya Yoga"

Plaza Comercial Paseos de Taxqueña, Av. Paseos de los Jardines 222 Local 8 (Arriba del Oxxo)

Importante confirmar asistencia

Para asistir escribe a:

lograndolactancias@gmail.com

Dirigido por Angélica Torres

Tel. 01 (55) 55 36 57 17, cel. 044 (55) 21 15 75 25

## CIUDAD DE MÉXICO, Tecamachalco

### Grupo Espacio de Amor Poniente

Segundo miércoles de mes

10:30 a 12:00 hrs

Zona Interlomas, Santa Fe, Tecamachalco, Bosques

LLAMAR PARA OBTENER DIRECCIÓN

Dirigido por Mónica Flores

Tel. 044 55 5409 1275

Guadalupe Rozada 01 (55) 55 31 94 43 67 (sólo por las mañanas)

Norma Salas 01 (55) 55 16 32 21

## CIUDAD DE MÉXICO, Tlalpan

### Grupo Tlalpan

Tercer jueves del mes

10:00 a 13:00 hrs

La Salud Interior

Laura 83, Col. Villa de Cortés (entre Bertha y Javier Sorondo)

Dirigido por Angélica Torres

Tel. (55) 55 36 5717

Para asistir escribe a: lograndolactancias@gmail.com

LLama al (55) 21 15 75 25

## APOYO TELEFÓNICO

Alejandra Hernando

Tel. 01 (55) 56 52 41 91

Angie Torres

Tel. 01 (55) 55 36 57 17

Cel. 044 (55) 21 15 75 25

Damara Monroy

Tel. 01 (55) 57 04 07 15

Cel. 044 (55) 23 96 31 31

Elizabeth Muñoz

Tel. 01 (55) 55 32 11 13

Claudia Sierra  
Tel. 01 (55) 58 12 94 26

Lety Treviño  
Tel. 01 (55) 51 71 66 63 (Disponible solo por las mañanas)

Linda Gallegos  
Cel. 044 (55) 19 48 67 84

Mónica Flores  
Cel. 044 (55) 54 09 12 75

Paloma Lerma  
Cel. 044 (55) 10 51 93 02

Rosy Guerrero  
Tel. 01 (55) 56 88 79 91

## CHIAPAS, Tuxtla Gutiérrez

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Amamantando La Vida

Último sábado de mes  
17:00 a 19:00 hrs  
Fracc. Real del Bosque  
Dirigido por Cecilia Arredondo  
Tel. 01 (963) 632 46 09  
Cel. 044 (961) 181 84 73  
Correo: chulemonterrey@gmail.com

## COAHUILA, Piedras Negras

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Piedras Negras

Tercer Sábado del mes (excepto días festivos)  
11:30 a 13:30 hrs  
Casa de las Artes  
Zaragoza #409 Norte Centro  
Dirige por skype Olga Rosales Saade  
Informes ce. 044 (844) 203 58 37  
Búscanos en Facebook Grupo cerrado LLL Saltillo

## COAHUILA, Ramos Arizpe

### Grupo Ramitos de amor

#### Cuarto miércoles del mes

10:00 a 12:00 hrs

Unidad de Medicina familiar IMSS 88/ Avenida de los Arroyos y calzada Salto del Agua

Colonia Manantiales del Valle Ramos Arizpe

Dirigidos por Clara Zapata Tarrés

Cel: 044 (844) 229 5916

Crismel Zapata Cel: 044 (844) 118 0393

Facebook: @LLLSaltillo

## APOYO TELEFÓNICO

### Clara Zapata

Cel. 044 (844) 229 59 16

## COAHUILA, Saltillo

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Amor y Salud

Tercer miércoles del mes

10:00 a 12:00 hrs

AVEMED Saltillo Boulevard Rufino Tamayo (Atrás del Metrobol y Chilis)

Dirigido por Ana Celia Aguirre tel. 01 (844) 4 15 18 91

#### Grupo Universidad

Primer martes del mes

10:30 a 12:30 hrs

Blvd. Valdez Sánchez 1784 casi esquina con Luis D. Colosio

Dirigido por Dora Alicia Dávila

Tel. 01 (844) 154 63 15

Olga Rosales Tel. 01 (844) 135 18 19

#### Grupo Amamantarte sabatino

Cuarto sábado del mes

12:00 a 14:00 hrs

Jacarandas 338 Fraccionamiento Bugambilias, por Valdez Sánchez, cerca de La Aurora.

Olga Rosales

Tel. 01 (844) 1 35 18 19

#### Grupo Maternidad

Segundo viernes de mes

17:30 a 19:30 hrs

Aula Magna (3er piso) del Hospital Universitario, av. Madero

Dirigido por Lilibian Derbez

Cel. 01 (844) 439 84 19

## APOYO TELEFÓNICO

### Ana Román

Tel. 01 (844) 481 80 02

### Ana Celia Aguirre

Tel. 01 (844) 4 15 18 91

### Dora Alicia Dávila

Tel. 01 (844) 1 54 63 15

### Gris Zapata

Tel. 01 (844) 436 57 24

Cel. 044 (844) 118 03 93

### Hilda Vargas

Tel. 01 (844) 317 40 89

Cel. 044 (844) 176 44 23

### Liliana Derbez

01 (844) 4 39 84 19

Cel. 044 (844) 419 20 11

### Olga Rosales

Tel. 01 (844) 1 35 18 19

## COAHUILA, Torreón

## GRUPOS DE APOYO

### Grupo Laguna

Primer martes del mes

11:00 hrs

Sanatorio Español

Dirigido por Doralee González

Cel. 044 (871) 211 35 98

Mariela Castañeda Cel. 044 (871) 133 26 79

### Grupo Liga de la Leche Laguna grupo vespertino

Tercer Martes del mes

18:00 hrs

Dirección: Nogal 220 Col. Torreón Jardín, C.P. 27230

Dirige: Diana Magaña López, Nancy Padilla Jaik

Informes. 8712517029 y 871176 8169

Búscanos en Facebook [La Liga de la Leche Laguna](#)

Mail: diana.mlo14@gmail.com

## APOYO TELEFÓNICO

### **Doralee González**

Cel. 044 (871) 211 35 98

### **Mariela Castañeda**

Cel. 044 (871) 133 26 79

### **Diana Magaña López**

8712517029

### **Nancy Padilla Jaik**

871176 8169

## COLIMA, Colima

## GRUPOS DE APOYO

### **Grupo Colima**

Último sábado de mes

10:00 a 12:00 hrs

Ignacio Manuel Altamirano #1418, Razo Atención Integral

Dirigido por Itzul Bayardo

Tel. (33) 10 28 58 85

Cel. 044 (33) 14 66 42 62

Correo: itzulb@gmail.com

## ESTADO DE MÉXICO, Toluca -Metepec

## GRUPOS DE APOYO

### **Grupo Metepec-Toluca**

Segundo lunes de mes

10:30 a 12:30 hrs

Centro de Kundalini Yoga

Av. Guadalupe Victoria 227, Fracc. Los Cedros (frente al Colegio Argos)

Dirigido por Edith Catarrivas

Tel. 01 (722) 2 71 42 24

Ligia Reyes 044 (722) 204 13 04

Tania Portillo Cel. 044 (722) 555 87 80

### **Grupo Tardes**

Tercer martes de mes

18:30 a 20:30 hrs

Embarazo Feliz, Plaza Villas Kent, local 9, Adolfo López Mateos 1100, por La Asunción (atrás de las canchas de fútbol)

Dirigido por Edith Catarrivas

Tel. 01 (722) 2 71 42 24 (Favor de llamar para confirmar que no hay cambios)

Ligia Reyes 044 (722) 204 13 04

Mariana Cortina Cel. 044 (55) 25 74 58 97

### **Grupo Sabatino**

Cuarto sábado del mes

11:00 a 13:00 hrs

Centro Balance Cube, Agustín de Iturbide 16 (Por Libramiento Bicentenario o por Carretera Tenango-Vialidad Metepec), San Lorenzo Coacalco

Dirigido por Edith Catarrivas

Tel. 01 (722) 2 71 42 24

Ligia Reyes 044 (722) 204 13 04

Carmen María Zamudio Tel. 6245731

## **APOYO TELEFÓNICO**

Carmen María Zamudio

Tel. 6245731

Diana García

Cel. 044 (722) 290 50 25

Edith Catarrivas

Tel. 01 (722) 271 42 24

Haydée Escárcega

01 (722) 210 42 87

Ligia Reyes

044 (722) 204 13 04

Mariana Cortina

Cel. 044 (55) 25 74 58 97

Miriam de la Cruz

Cel. 044 (722) 157 39 63

Tania Portillo

Cel. 044 (722) 555 87 80

## ESTADO DE MÉXICO, Satélite

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Satélite

Tercer martes del mes

11:00 a 13:30 hrs

Salón Ajedrez del Centro Cultural Ágora; en el parque Naucalli.

Dirigido por Oriana Sánchez Iriarte

Cel. 044 55 45 55 92 96

Tania Chapa Next. 46 14 58 62

## ESTADO DE MÉXICO, Valle de Bravo

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Valle de Bravo

Último martes de mes

11:00 a 13:00 hrs

Bld. Juan Herrera y Piña 49 (frente a CROSA), Col. Centro

Valle de Bravo

Dirigido por Dalia Pérez

Tel. 01 (722) 245 26 28

### APOYO TELEFÓNICO

Dalia Pérez

Cel. 044 (722) 245 26 28

## ESTADO DE MÉXICO, Zumpango

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Zumpango

Segundo miércoles del mes

17:00 hrs

Centro de estimulación EMotion

Llamar para pedir dirección

Dirigido por Bárbara Toral

Cel. 044 (55) 34 08 61 16

Correo barbaratoral@hotmail.com

## **APOYO TELEFÓNICO**

### **Ciudad Atizapán**

Bárbara Toral  
Tel. 01 (55) 58 95 07 20  
Cel. 044 (55) 34 08 61 16

Tania Chapa  
Next. (55) 46 14 58 62

### **Ciudad Cuautitlán Izcalli**

Bárbara Toral  
Tel. 01 (55) 58 95 07 20  
Cel. 044 (55) 34 08 61 16

### **Ciudad Huixquilucan**

Mónica L. Flores  
Cel. 044 55 5409 12 75

### **Ciudad Interlomas**

Mónica L. Flores  
Cel. 044 55 5409 12 75

Ciudad Naucalpan

Mónica Ward  
Cel. 044 (55) 67 36 36 25

Oriana Sánchez  
Cel. 044 (55) 45 55 92 96  
Correo: orianasiriarte@gmail.com

### **Ciudad Tepozotlán**

Bárbara Toral  
Tel. 01 (55) 58 95 07 20  
Cel. 044 (55) 34 08 61 16

## **GUANAJUATO, Celaya**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Celaya**

Búscanos en Facebook Liga de la Leche Celaya, Gto., México  
Último miércoles de mes  
10:30 a 12:30 hrs  
Hospital San José de Celaya  
Tel. 01 (461) 192 12 00  
Eje vial Nor-Poniente 200, Col. Villas de la Hacienda  
Dirigido por Blanca Reyes  
Tel. 01 (461) 6 14 88 56  
Mabel Medina 044 (461) 116 04 47

## **APOYO TELEFÓNICO**

Blanca Reyes  
Tel. 01 (461) 6 14 88 56

Mabel Medina  
Tel. 01 (461) 116 04 47

## **GUANAJUATO, Irapuato**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Lazos de Amor**

Para mayores datos comunicarse con Sucel González  
Tel. 01 (462) 4 90 39 01

## **HIDALGO, Pachuca**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Pachuca**

Últimos jueves del mes  
10:00 hrs

Biblioteca del Estado "Ricardo Garibay", Parque cultural David Ben Gurion s/n, Zona Plateada  
Teléfono de la biblioteca 13 83 083

Dirigido por Marta Leticia Sierra

Cel. 044 (771) 136 59 62

Fanny Muñoz Cel. 044 (771) 160 27 91

## **APOYO TELEFÓNICO**

Fanny Muñoz  
Cel. 044 (771) 160 27 91

Marta Leticia Sierra  
Tel. 01 (771) 7 16 24 11  
Cel. 044 (771) 136 59 62

## JALISCO, Guadalajara

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Analco

Tercer sábado de mes

10:00 a 12:00 hrs

Matamoros 342, entre constitución y revolución, Barrio de Analco

Dirigido por Itzul Bayardo

Cel. 044 (33) 14 66 42 62

Bety Barajas Tel. 01 (33) 36 18 30 92, cel. 044 (33) 16 00 86 86

#### Grupo Santa Elena

Primer sábado de mes

11:00 a 13:00 hrs

Toledo 2562, entre Fidel Velázquez e Irene Robledo, col. Santa Elena Alcalde

Dirigido por Lulú Ortiz

Tel. 01 (33) 33 36 57 56

Alicia Leo Tel. 01 (33) 38 23 68 48

#### Grupo Vínculos

Segundo martes de mes

10:00 a 12:00 hrs

El Carmen 765, a un lado del 651-A, entre Av. Guadalupe y Santo Tomás, Fracc. Camino Real. (El Carmen es la segunda calle a espaldas del Wal Mart ubicado en Av. Niño Obrero).

Dirigido por Abril Cantarell

Cel. 044 (33) 31 27 56 94

Cathy Urroz

Cel. 044 (33) 16 99 13 50

### APOYO TELEFÓNICO

Abril Cantarell

Tel. 01 (33) 31 27 56 94

Alejandra Medina

Tel: 01 (33) 316 83 70

Alicia Leo

Tel. 01 (33) 38 23 68 48

Cathy Urroz

Tel. 01 (33) 16 99 13 50

Favor de mandar mensaje de texto o whatsapp en caso de no recibir respuesta inmediata gracias.

Chely Márquez

Cel. 044 (33) 31 57 46 28

Itzul Bayardo

Tel. 01 (33) 10 28 58 85

Cel. 044 (33) 14 66 42 62

Correo: itzulb@gmail.com

Julia Hidalgo  
Cel. 044 (33)  
3315442571  
Correo: julia.hidalgo@laligadelaleche.org.mx

Lulú Ortiz  
Tel. 01 (33) 33 36 87 56

## **JALISCO, Tlajomulco**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Monteverde**

Último miércoles de mes  
10:00 a 12:00 hrs

Fracc. Senderos de Monteverde, Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco (ZMG)  
(Favor de llamar para dar ubicación exacta dentro del fraccionamiento)

Dirigido por Chely Márquez

Tel. 01 (33) 96 88 07 98

Cel.044 (33) 31 57 46 28

Correo: r1marquez@hotmail.com

#### **JALISCO, Villa Hidalgo**

Tere Ortega

Tel. 01 (449) 912 32 14

Cel 044 (449) 108 44 81

Correo: tereortegall@outlook.com

#### **Grupo Lluvia**

Segundo jueves de mes

17:00 a 19:00 hrs

Montes Himalaya 817, Fracc. Jardines de la Concepción II Sec. Instalaciones del Kinder Family Garden

Dirigido por Tere Ortega

Tel. (449) 912 32 14, cel. 044 (449) 108 44 81

Correo: tereortegall@outlook.com

## MICHOACÁN, Erongaricuaró

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Naandi Uinhapiti

Búscanos en Facebook La Liga de la Leche Michoacán México

Todos los miércoles

10:00 hrs

Salón de Asociación Mujeres Aliadas MINTZITAUARHITI

Calle María Luisa Martínez No. 73, Colonia Centro

Dirigido por Andreja Erste Brito

Tel. 01 (434) 106 47 05

Correo: anersbrit@gmail.com

Favor de verificar el día de la reunión por celular, correo o viendo la página de Facebook.

### APOYO TELEFÓNICO

Andreja Erste Brito

Tel. 044 (434) 106 47 05

## MICHOACÁN, Morelia

Búscanos en Facebook La Liga de la Leche Michoacán México

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Characu

Tercer lunes de mes

12:00 a 14:00 hrs

Centro Nacser, Tihuapú 173, Col. Lomas de Vista Bella

Dirigido por Alejandra Olvera

Tel. 044 44 33 54 39 Correo: 97alejandraolverarIII@gmail.com

#### Grupo Nicolaita

Primer lunes de mes

11:00 a 13:00 hrs

Avenida Francisco, J. Mugica S/N Ciudad Universitaria, Salón K (Planta alta), Edificio A3 (Bellas Artes) UMSNH

Dirigido por Alejandra Olvera

Tel. 044 44 33 54 39 97

Correo: alejandraolverarIII@gmail.com

## APOYO TELEFÓNICO

Alejandra Olvera Rabadán  
Tel. 01 (443) 353 29 66  
Cel. 044 (443) 354 39 97

Elizabeth Ramos  
Tel. 01 (443) 326 07 05

## MICHOACÁN, Pátzcuaro

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Pátzcuaro

Tercer jueves de mes  
10:00 hrs  
Foro Cultural El Gran Calavera, Ahumada 11, Col. Centro  
Dirigido por Andreja Erste Brito  
Cel. 044 (434) 106 47 05  
Correo: anersbrit@gmail.com

## MICHOACÁN, Tarimbaro

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Más que Alimento

Primer martes de mes  
9:30 a 11:30 hrs  
Gral. Mariano Monteverde 409, Col. Chapultepec Norte  
Dirigido por Elizabeth Ramos Servín  
Tel. 01 (443) 326 07 05  
Correo: liz\_ramser@hotmail.com

#### Amamantar

Último miércoles de mes  
9:00 a 11:00 hrs  
Silvestre Guerrero 369, Col. 5 de Diciembre  
Dirigido por Elizabeth Ramos Servín  
Tel. 01 (443) 326 07 05  
Correo: liz\_ramser@hotmail.com

## **APOYO TELEFÓNICO**

Fabiola Torres  
Tel. 01 (443) 274 93 28  
Cel. 044 (443) 379 98 02

## **MORELOS, Cuernavaca**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Cuernavaca**

Segundo lunes de mes  
10:00 a 11:30 hrs  
Parroquia Sagrada Familia, calle Hule 27, Jardines las Delicias  
Dirigido por Guille Vázquez  
Tel. 01 (777) 3 16 62 48  
Lourdes Bravo 01 (777) 3 15 13 62

## **APOYO TELEFÓNICO**

Guille Vázquez  
Tel. 01 (777) 316 62 48

Lourdes Bravo  
Tel. 01 (777) 315 13 62

## **NUEVO LEÓN, Monterrey**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Amamantarte**

Tercer viernes de mes  
10:00 hrs  
Sur de Monterrey (Casa particular en Mirador Residencial)  
PARA MAYORES DATOS DIRIGIRSE CON  
Laura Sepúlveda  
Tel. 01 (81) 13 5145 12, cel: 811 5448120

### **Grupo Lazo Dorado, para madres que trabajan fuera de casa**

Último sábado de mes

11:00 hrs

Recreativo Nova, del Bosque 139, Col. Cuauhtémoc.

Dirigido por Perla Alatorre

Cel: 044 (81) 12 99 99 79

Grace Bajo

Cel: 044 (81) 2432 30 74

### **Grupo Lactancia en Nova, San Nicolás**

Segundo lunes de mes

10:30 hrs

Recreativo Nova, del Bosque 139, Col. Cuauhtémoc

Dirigido por Perla Alatorre

Cel: 044 (81) 12 99 99 79

Fernanda Morales

Cel: 045 (55) 38 42 89 70

Búscanos en Facebook: ligadelaleche.lactancia

## **APOYO TELEFÓNICO**

Grace Bajo

Tel. 01 (81) 83 32 51 14, cel. 044 (81) 24 32 30 74

Fernanda Morales

Cel. 044 (55) 38 42 89 70

Laura Sepúlveda

Tel. 01 (81) 13 51 45 12

Cel. 044 (81) 15 44 81 20

Perla Alatorre

Cel. 044 (81) 12 99 99 79

Veronique Lesoinne

Tel. 01 (81) 83 46 53 05

## **PUEBLA, Puebla**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Calma**

Búscanos en Facebook: LLL-Grupo Calma

Segundo sábado de mes

11:00 a 1:00 hrs

33 Sur 2505 (entre 27 y 25 poniente), Col. Santa Cruz Los Ángeles

Dirigido por Ángeles Romero

Tel. 01 (222) 2 28 29 04

Bea Pineda Cel. 044 (222) 385 57 32,

correo: bmpineda@gmail.com

Carla Zuria Cel.045 (461) 1 12 57 76

### **Grupo Juntas**

Búscanos en Facebook Liga de La Leche Puebla Mx, Grupo Juntas  
Último lunes de mes  
19:00 hrs  
Av. 16 de Septiembre 5106, Col. Las Palmas  
Dirigido por Marcela Limón  
Cel. 044 (222)1 52 87 26

### **APOYO TELEFÓNICO**

Abril Valencia  
Tel. 01 (222) 226 94 87, cel. 044 (222) 670 76 68

Ángeles Romero  
Tel. 01 (222) 228 29 04

Bea Pineda  
Cel. 044 (222) 385 57 32  
Correo: bmpineda@gmail.com

Carla Zuria  
Cel.044 (461) 1 12 57 76

Lili Salinas  
Cel. (81) 16 00 98 47

Marcela Limón  
Cel. 044 (222) 1 52 87 26  
Correo: marcela.limon@laligadelaleche.org.mx

## **QUERÉTARO, Querétaro**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Budapest/Tejeda (matutino)**

Segundo martes de mes  
10:30 a 12:30 hrs  
Paseo de Budapest 278, Col. Tejeda  
Dirigido por Lorena Campos  
Tel. (442) 3 51 43 91 y 01 (42) 2 28 17 75 (solo por las noches. Después de las 20:00 hrs)  
Correo bebemamaqueretanos@hotmail.com.mx

#### **Grupo Budapest/Tejeda (vespertino)**

Último jueves de mes  
20:00 a 22:00 hrs  
Paseo de Budapest 278, Col. Tejeda  
Dirigido por Lore Campos  
Tel. (442) 3 51 43 91 y 01 (42) 2 28 17 75 (solo por las noches, después de las 20:00 hrs)  
bebemamaqueretanos@hotmail.com.mx

### **Grupo Centro**

Último jueves de mes

16:00 a 18:00 hrs

Biblioteca Josefa Ortiz de Domínguez, Hidalgo 93, antes Ezequiel Montes

Dirigido por Lilita Olvera Chacón

Tel. 01 (442) 295 51 86 (por las tardes), cel. 044 (442) 447 63 84

### **Grupo Gómez Morín/Campestre**

Búscanos en Facebook Liga de la Leche Querétaro

Primer sábado de mes

12:30 a 14:30 hrs

Centro Educativo y Cultural Manuel Gómez Morín Av. Constituyentes frente a la Alameda

Dirigido por Eva López

Tel. 01 (442) 2 35 22 77

Vanesa García Chacón cel. 044 (442) 439 42 20, correo: chacon1315@hotmail.com

### **Grupo Huertas**

Segundo miércoles de mes

17:00 a 19:00 hrs

Av. Rocallosa # 122 Fracc. Huertas la joya (carretera a Tlacote)

Dirigido por Concepción Toledo

Tel. 01(442) 2 35 01 46, cel. 044 (442) 3 47 0215

### **Grupo Jardines**

Primer martes de mes

10:00 a 12:00 hrs

Hacienda Escolásticas No. 301, Jardines de la Hacienda, Frente al Jardín

Dirigido por Concepción Toledo

Tel. 01(442) 2 35 01 46, cel. 044 (442) 3 47 0215

### **Grupo Jurica**

Búscanos en Facebook Liga de la Leche Querétaro

Tercer lunes de mes

11:00 a 12.30 hrs

Palma Cyca 2002, Palmas 2, Int. 58-B, Fracc. Palmares

Dirigido por Patricia Zermeño

Cel. 044 (442) 280 08 29

Eva López Tel. 01 (442) 231 70 30

### **Grupo Juriquilla**

Último martes de mes

18:00 hrs a 19:30 hrs

CAC de la UNAM, aula D4, Campus Juriquilla

Dirigido por Vanesa García

Cel.044 (442) 439 42 20, correo: chacon1315@hotmail.com

Bibiana Moreno Cel. (442) 322 75 08

### **Grupo Mater Vida (matutino)**

Tercer viernes de mes

11:30 a 13:30 hrs

Centro Educativo y Cultural del Estado de Querétaro (CECEQ) "Manuel Gómez Morín"

Dirigido por Silvia Ruiz

Tel. 01 (442) 223 73 32

Cel. 044 (442) 352 56 02

### **Grupo Mater Vida (vespertino)**

Cuarto miércoles de mes  
17:00 PM a 19:00 hrs  
Centro Cultural del Estado de Querétaro (CECEQ) "Manuel Gómez Morín"  
Dirigido por Silvia Ruiz  
Tel. 01 (442) 223 73 32, cel. 044 (442) 352 56 02

### **Grupo Milenio**

Primer viernes de mes  
18:00 a 19:30 hrs  
Casita de Sol y Angie, Senda del Carruaje 92  
Col. Milenio III  
Dirigido por Vanesa García  
Tel. 044 (442) 439 42 20  
Lupita Garduño 044 (442) 270 39 31

### **Puerta Real**

Segundo sábado de mes  
11:00 a 12:30 hrs  
Fray Sebastian de Gallegos No. 93 Col Ejido el Retablo, Coregidora Querétaro  
Dirigido por Vanesa García  
Tel. 044 (442) 439 42 20

## **APOYO TELEFÓNICO**

Bibiana Moreno  
Cel. (442) 322 75 08

Conchita Toledo  
Tel. 01 (442) 235 01 46  
Cel. 044 (442) 347 02 15

Esme Maldonado  
Tel. 01 (442) 218 19 44

Eva López  
Tel. 01 (442) 235 22 77

Liliana Olvera  
Tel. (442) 295 51 86, horario de 11:00 a 20:30 hrs, de lunes a viernes  
Cel. 044 (442) 447 63 84  
Whatsapp 044 (442) 106 38 22

Lore Campos  
Tel. 01 (442) 228 17 35

Lupita Garduño  
el: 01 (442) 260 92 22

Paty Zermeño  
Tel. 01 (442) 231 70 30

Silvia Ruiz  
Tel. 01 (442) 223 73 32  
Cel. 044 (442) 352 56 02

Vanessa García  
Cel. 044 (442) 439 42 20  
Correo: chacon1315@hotmail.com

## QUERÉTARO, San Juan del Río

### GRUPOS DE APOYO

Grupo San Juan

Último martes de mes, excepto diciembre que es el segundo martes

10:00 a 12:00 hrs y 17:00 a 19:00 hrs

Zaragoza 37, Col. Centro, entre Cuahutémoc y Corregidora

Dirigido por Martha Liliana López

Tel. 01 (427) 2 72 13 82

Cel. 044 (427) 118 16 82

Correo: lopezgarfias@yahoo.com.mx

### APOYO TELEFÓNICO

Martha Liliana López

Tel. 01 (427) 2 72 13 82

## QUINTANA ROO, Cancún

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Lactancia en Cancún

Segundo jueves de mes

10:00 a 12:00 hrs

Calle 63N SM 61 MZA 10

Dirigido por Anitzia Quiñones

Cel 044 (998) 133 78 78

### APOYO TELEFÓNICO

Anitza Quiñones

Cel. 044 (998) 133 78 78

Correo: ligadelalechecancun@hotmail.com

## SAN LUIS POTOSÍ, San Luis Potosí

Búscanos en facebook LLL San Luis Potosí

## GRUPOS DE APOYO

### Grupo San Luis

Primer lunes del mes

18:00 a 19:30 hrs

Heróico Colegio Militar 510, cCol. Niños Héroes

Dirigido por Mónica Orozco

Cel. (444) 829 8034, Tel. (444) 820 3622, monyk\_ozco@hotmail.com

Melvina Orozco Cel. (444) 323 1014, melvinaorozco@hotmail.com

## APOYO TELEFÓNICO

Melvina Orozco

Cel. 044 (444) 323 1014

Mónica Orozco

Tel. 01 (444) 820 3622

## SINALOA Culiacán

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Gotitas de Amor

Primer martes de mes

17:00 hrs

COMUNICARSE PARA SOLICITAR INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN

Dirigido por Lucía Echavarría

Tel. 01 (667) 7 12 06 17

Martha Fragozo

Tel. 01 (667) 7 44 26 70

Cel. 044 (667) 1 36 95 23

Selene Salmorán Correo: selenesalmoran7@yahoo.com.mx

#### Grupo Plenitud

Último miércoles de mes

17:00 a 19:00 hrs

Riva Palacio e Hidalgo, Col. Centro

Dirigido por Martha Fragozo

Tel. 01 (667) 7 44 26 70

Cel. 044 (667) 1 36 95 23 Correo martha\_fragozo@hotmail.com

#### Grupo Río Lácteo

Segundo martes de mes

17:00 a 19:00 hrs

Edo. de Chihuahua 1636, Col. Las Quintas

Dirigido por Miriam Navarro

Tel. 01 (667) 7 16 64 56

### **Grupo Estrella**

Tercer miércoles de mes  
10:30 a 12:00 PM

Calle Francisco Márquez 9, Col. Chapultepec, Culiacán Sinaloa  
Dirigido por Carolina Gutierrez y Lucía Echavarría

Caro Gutiérrez

Cel. 044 (667) 151 73 31

Lucía Echavarría

Tel. 01 (667) 7 12 06 17

## **APOYO TELEFÓNICO**

Caro Gutiérrez

Cel. 044 (667) 151 73 31

Lucía Echavarría

Tel. 01 (667) 7 12 06 17

Martha Fragozo

Tel. 01 (667) 744 26 70

Cel. 044 (667) 136 95 23

Miriam Navarro

Tel. 01 (667) 7 16 64 56

Selene Salmorán

Correo: selenesalmoran7@yahoo.com.mx

## **SINALOA, Mazatlán**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Embarazadas**

Primer martes de cada mes

17:00 a 19:00 hrs

CASA HERA

Carnaval No 501, depto. 1

Playa Gemelas y Playa Las Hadas, Playa Sur

Dirigido por Alicia González Cussin

Tel. 01 (669) 173 25 99

Correo: alis.gcussin@gmail.com

Micelys Torres Sánchez

Tel. 01 (669) 910 37 35, cel. 044 (669) 933 2784

## **Grupo Libemor**

Tercer sábado del mes  
11:00 a 13:00 hrs  
Museo de Arqueología INAH, Sixto Osuna 76, Col. Centro  
Dirigido por Micelys Torres  
Tel. 01 (669) 910 37 35  
Cel. 044 (669) 933 27 84  
Alicia González  
Cel. 044 (669) 173 25 99 Correo: alis.gcussin@gmail.com

## **APOYO TELEFÓNICO**

Alicia González  
Cel. 044 (669) 173 25 99  
Correo: alis.gcussin@gmail.com

Micelys Torres  
Tel. 01 (669) 910 3735  
Cel. 044 (669) 933 27 84

## **SINALOA, Mochis**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Mochis**

Álvaro Obregón 1391, local 2 Altos. C.P. 81271  
Dirigido por Miriam Navarro  
Tel. 01 (667) 716 64 56, cel. 044 (667) 1 43 1817  
Llamar a la Líder para mayor información.

## **SONORA, Nogales**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo de apoyo Nogales**

Primer Jueves del mes  
19:00 a 21:00 hrs  
Lugar: Salon Usos multiples en Hotel Plaza Nogales, Ave. Alvaro Obregon 4190 Colonia Nuevo Nogales  
Tel. 631 318 4249  
Correo electronico:  
monicalllison@gmail.com  
Facebook: Liga de la Leche Mx Sonora  
<https://www.facebook.com/LigaLecheSonoraMx>  
email: monica.orozco@laligadelaleche.org.mx monicalllison@gmail.com  
Dirigido por: Monica Cristina Orozco

## APOYO TELEFÓNICO

Monica Cristina Orozco  
Tel. 631 318 4249

## TABASCO, Villahermosa

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo de apoyo Madre a Madre

Cuarto miércoles de mes  
17:00 a 19:00 hrs  
Información: 993 198 4233  
Dirigido por Mónica Ward  
Cel. 045 (55) 67 36 36 25  
Correo: monicaiwards@yahoo.com.mx

## TAMAULIPAS, Reynosa

### GRUPOS DE APOYO

#### Grupo Reynosa

Segundo miércoles de mes  
18:00 a 20:00 hrs  
Dirección: Macuspana, José de Escandón, 88680 Reynosa, Tamps.  
Dirigido por Ale Apolinar  
Correo: lllmxreynosa@gmail.com  
Búscanos en Facebook. La Liga de La Leche Mx, Tamaulipas

## Veracruz

### APOYO TELEFÓNICO

#### Ale Delgado

Tel. 044 (229) 213 79 06  
Correo: aledelgadosll@yahoo.com

## **YUCATÁN, Mérida**

### **GRUPOS DE APOYO**

#### **Grupo Mérida**

Tercer jueves del mes

9:00 a 10:30 hrs

Calle 22 No. 273, Loc. 3-5, Fracc.Monterreal

The Little Gym Mérida

Dirigido por Elisa Ortiz 044 (999) 162 76 13

### **APOYO TELEFÓNICO**

Cecilia Hernández

Cel. 044 (999) 330 04 31

Elisa Ortiz

Cel. 044 (999) 162 76 13

# ANEXO 4

## Directorio ACCLAM

### Aguascalientes

**Dra. Aurelia Flores Álvarez**

Certificación: L-113676  
Profesión: Anestesióloga  
Trabajo: Consulta privada  
Teléfono: (449) 9143517  
Celular: (449) 198 6046  
Correo: maternidadenplenitud@yahoo.com  
Página web: www.maternidadenplenitud.com  
Facebook: Dra. Aurelia Flores / Maternidad en Plenitud  
Twitter: @draaurelia

### Baja California

**Dra. Adriana Guillén Chávez**

Certificación: L-67397  
Profesión: Médico Pediatra  
Trabajo: Centro Médico Torre Norte Diego Rivera 2351, Consultorio 206 y consultas a domicilio  
Teléfono: (664) 6343321  
Celular: (664) 364 6377  
Correo: clinicalactanciatj@gmail.com

### Coahuila

**Ing. Olga Isabel Rosales Saade**

Certificación: L-33558  
Profesión: Ingeniera en alimentos  
Trabajo: Consultas a domicilio en Saltillo y zonas conurbadas  
Lider de La Liga de La Leche en México desde 1992  
Celular: (884) 2035837  
Teléfono: (884) 1351819

### Ciudad de México

**Lic. Rosy Guerrero Amaya**

Certificación: L-1433444  
Profesión: Comunicóloga  
Trabajo: Consultas a domicilio zonas Centro y Sur, hospitales. Cursos y conferencias de lactancia y lactancia laboral  
Celular: (55) 18491425  
Correo: rosyhoo@yahoo.com  
Facebook: Rosy Guerrero Amaya IBCLC

**Dra. Mariana Colmenares Castaño**

Certificación: L-15162  
Profesión: Médico Pediatra  
Trabajo: Hospital Médica Sur Tlalpan  
Teléfono: (55) 26525052  
Correo: consultoriodelactancia@gmail.com

**Ana María Charfén Norma**

Certificación: L-87834  
Trabajo: Consultas a domicilio Zona Poniente y Centro-Norte. Sábado en la Colonia Roma  
Teléfono: (55) 21631100  
Celular: (55) 21097551  
Página Web: [www.cozybebe.org](http://www.cozybebe.org)  
Tienda: [www.cozybebe.org/compra](http://www.cozybebe.org/compra)  
Facebook: [www.facebook.com/cozybebe.org](http://www.facebook.com/cozybebe.org)  
Twitter: @cozybebe

**Ing. Mónica Laura Flores González**

Profesión: Ingeniera Ui Senior Mentor  
Trabajo: Consultas a domicilio, Hospital de México, por Skype y cursos propedéuticos de lactancia Zonas Poniente y Centro-Norte  
Teléfono: (55) 54091275  
Correo: infolactanciasi@gmail.com

**Graciela Hess Carrillo**

Certificación: L-17282  
Trabajo: Consultas en el Hospital Médica Sur y Lomas a domicilio  
Celular: (55) 54171297  
Correos: [gnessmx@yahoo.com.mx](mailto:gnessmx@yahoo.com.mx) / [gness@amamantando.com.mx](mailto:gness@amamantando.com.mx)  
Página web: [www.amamantando.com.mx](http://www.amamantando.com.mx)

**LE. Michelle Klapp Sasson**

Profesión: Lactation Educator (LE)  
Trabajo: Consultorio Interlomas, Bosques, Polanco y Condesa. Consultas a Domicilio. Idiomas: Español e Inglés  
Celular: (55) 64219368  
Correo: [mamabebeylactancia@gmail.com](mailto:mamabebeylactancia@gmail.com)  
Facebook: Mama, Bebe y lactancia

**Paloma Lerma Bergua**

Certificación: L-11918  
Trabajo: Consultas en consultorio, a domicilio, por teléfono y vía Skype  
Teléfono: (55) 55348923  
Correo: [palomalerma@gmail.com](mailto:palomalerma@gmail.com)  
Página Web: <http://consultoriodelactancia.com>

**Dra. Sandra Massry Dana**

Certificación: L-28397  
Profesión: Médico Cirujano Homeópata  
Trabajo: Consulta privada, Lomas de Chapultepec  
Teléfono: (55) 50723250  
Correo: [sandramassry@gmail.com](mailto:sandramassry@gmail.com)  
Página Web: [www.tufamilianatural.com](http://www.tufamilianatural.com)  
Twitter: @dr\_mom\_

**Biol. Claudia J. Sierra Morales**

Certificación: L-32041

Profesión: Bióloga

Trabajo: Consultas a domicilio y Hospitales, Área Metropolitana. Cursos Prenatales, Grupo de Apoyo. Lactarios. Entorno Laboral

Celular: (55) 20485625

Correo: clausiemx@yahoo.com

Facebook: claudiajudith.sierramorales

**Dra. Nicole Zaltzman Oynick**

Certificación: L-67397

Profesión: Médico Cirujano Homeópata. Hypnobirthing Practitioner

Trabajo: Consulta privada. Lomas de Chapultepec

Celular: (55) 54142345

Teléfono: (55) 55403856

Correo: dranicolezaltzman@gmail.com

Página Web: www.tufamilianatural.com

**Lic. Lilian Levy Dabbah**

Certificación: L-56397

Profesión: Licenciada en nutrición y ciencia de los alimentos

Trabajo: Consulta a domicilio y a hospitales de la zona poniente

Teléfono: (55) 30437573

Correo: levylilian@gmail.com

## Guanajuato

**Blanca Esthela Reyes Delgado**

Certificación: L-28224

Profesión: Educadora perinatal en capacitación Lamazae. Certificada en Psicología Perinatal y líder de La Liga de La Leche México

Trabajo: Consulta Privada. Cursos prenatales de lactancia y capacitación a personal de salud.

Atención domiciliaria en Hospitales en Celaya, Guanajuato y ciudades vecinas

Celular: (461) 2102069

Correo: blancareyest@gmail.com

Facebook: Natural Momm

## Hidalgo

**Quím. Marta Leticia Sierra Morales**

Profesión: Química Bacterióloga Parasitóloga, Educadora Perinatal, Doula, Licenciada en Educación Preescolar

Trabajo: Atención a Domicilio

Celular: (771) 1365962

Facebook: martaleticia.sierramorales

## Jalisco

### **Abril Cantarell Salazar**

Certificación: L-12235

Profesión: Especialista en Psicoterapia, consultorio en Lomas del Bosque, Zapopan

Celular: (333) 1275694

Correo: cantarellabril@yahoo.com.mx

### **Mtra. Bárbara Oñate**

Profesión: Ciencias de la Familia. Maestra en Desarrollo Humano. Educadora en Lactancia Materna

Trabajo: Directora de Biolacta, consultas hospitalarias, consulta privada programas corporativos de lactancia, lactancia en el entorno laboral, Guadalajara, Jalisco

Teléfono: (33) 20010030

Correo: barbara.onate@biolacta.com.mx

Página Web: [www.biolacta.com.mx](http://www.biolacta.com.mx)

Facebook: Biolacta

### **Catalina Urroz Thompson**

Certificación: L-34695

31 años como líder de la Liga de La Leche México, primera certificación como IBCLC en 1989

Trabajo: Consulta privada

Celular: (33) 16991350

Correo: urroz.cathy@gmail.com

## Nayarit

### **Dr. Miguel Licea Pérez Peña**

Certificación: L-70586

Profesión: Pediatra-Neonatólogo

Trabajo: Consultas sobre apoyo a la lactancia materna en clínica San Rafael; Tepic Nayarit.

Hospital civil de Tepic SSA

Teléfono: (311)2100463

Celular: (311) 246 0343

Correo electrónico: mlicea008@hotmail.com

## Nuevo León

### **Claudia I. Polina Quijano**

Certificación: L-33463

Profesión: Educadora Perinatal Lamaze

Trabajo: Consulta de lactancia en casco de San Pedro. Consultas a hospitales y domicilios cercanos

Celular: (81)16025289 y (81) 83367736

Correo electrónico: claudiapolina@hotmail.com y claudiapolinta@gmail.com

Sitio Web: [www.claudiapolina.com](http://www.claudiapolina.com) y <http://claudiapolina.wordpress.com>

Facebook: Esperando y Aprendiendo

**Dr. J. Diego Benavides Hernández**

Certificación: L-107818

Profesión: Médico Pediatra y Neonatólogo con Especialidad en Nutrición Clínica

Trabajo: Consultas Prenatales, de lactancia y de Control Pediátrico en consultorio particular.

Atención a recién nacidos con apego inmediato. Conferencista de Lactancia y Nutrición

Oficina: Doctors Hospital, calle Ecuador 2331, consultorio 289, en Monterrey, Nuevo León

Teléfonos: (81) 13660177 y (81) 13660178

Correo electrónico: doctordiegob@hotmail.com

Facebook: Diego Benavides

## Querétaro

**Concepción Toledo Hernández**

Certificación: L-112272

Profesión: Médico Veterinario

Trabajo: Consulta a domicilio

Teléfono: (442) 3470215

Correo electrónico: contoh2008@hotmail.com

Facebook: Concepción Toledo

**Dra. Alejandra Gutiérrez Montero**

Certificación: L-14412

Profesión: Médico General

Trabajo: Consulta a domicilio, hospital y consultorio particular en Colonia Pathé, Querétaro

Teléfono: (442) 213710

Celular: (442) 3317012

Correo electrónico: alegmont@hotmail.com

Facebook: Lactancia Materna

## San Luis Potosí

**Dra. Zoraida Banda Almazán**

Certificación: L-109577

Profesión: Médico Pediatra

Trabajo: Centro de atención multidisciplinaria infantil, consulta privada, capacitación a personal de salud, curso prenatal de lactancia

Teléfono: (444) 8333817

Celular: (444) 1748294

Correo electrónico: consultalactanciacami@gmail.com

## Veracruz

**Ernestina Edith Nava Bustos**

Certificación: L-24306

Profesión: Psicología y Pedagogía. Educadora en psicoprofilaxis perinatal

Trabajo: Consulta en consultorio y a domicilio. Clínica de Lactancia Baby Natal, Colonia Indeco Ánimas, Xalapa

Teléfono: (228) 8125955 y (228)1671548

Celular: (228) 1167616

**Martha Alicia Ferráez de Lee**

Certificación: L-16854

Profesión: Enfermera registrada. Maestría en Salud Pública

Trabajo: Consultorio Clara Luna Hotel, Col. Centro, Xalapa

Teléfono: (228) 1678000

Celular: (228) 1528596

Correo electrónico: mafmlee@gmai.com

## **Yucatán**

**Roberta Graham de Escobedo**

Certificación: L- 17140

Trabajo: Consulta a hospitales y domicilio. Cursos prenatales, programas de lactancia en el entorno laboral. Mérida, Yucatán

Teléfono: (999) 9251844

Celular: (999) 1465774

Coreo electrónico: roberta@ecoyuc.com

## ANEXO 5

**Directorio de ACCLAM dedicado a la ayuda de áreas de desastre a partir del terremoto del 7 y 19 de septiembre de 2017 en México**

Si estás en alguna de las áreas de desastre y necesitas apoyo con tu lactancia



**ACCLAM**  
Asociación de Consultores  
Certificados en Lactancia Materna  
MÉXICO

te ofrecemos apoyo vía Whatsapp

- |                   |            |                         |            |
|-------------------|------------|-------------------------|------------|
| ▪ Graciela Hess   | 5554171297 | ▪ Ana Charfén           | 5521097551 |
| ▪ Michelle Klapp  | 5564219368 | ▪ Sandra Massry         | 5550723250 |
| ▪ Blanca Reyes    | 4612102069 | ▪ Claudia Sierra        | 5520485625 |
| ▪ Aurelia Flores  | 4499083827 | ▪ Zoraida Banda         | 4441748294 |
| ▪ Olga Rosales    | 8442035837 | ▪ Adriana Guillén       | 6643646377 |
| ▪ Cathy Urroz     | 3316991350 | ▪ Nicole Zaltzman       | 5554142345 |
| ▪ Abril Cantarell | 3331275694 | ▪ Rosy Guerrero         | 5518491425 |
| ▪ Conchita Toledo | 4423470215 | ▪ Martha Alicia Ferráez | 2281528596 |
| ▪ Edith Nava      | 2281167616 | ▪ Alejandra Gutiérrez   | 4423317012 |
| ▪ Bárbara Oñate   | 3315358939 | ▪ Mariana Colmenares    | 5540169521 |
| ▪ Claudia Polina  | 8116025289 | ▪ Martha Leticia Sierra | 7711365962 |
| ▪ Miguel Licea    | 3112460343 | ▪ Roberta Graham de E.  | 9991465774 |

**¡Continúa amamantando!  
La leche materna salva vidas**

# ANEXO 6

## Consultores de APROLAM en México

### Aguascalientes

Dra. Martha de Loera

Correo electrónico: deloeramarta@yahoo.com.mx

### Baja California

Dr. Enrique Sicardi

Correo electrónico: sicardi53@gmail.com

### Baja California Sur

José Luis Ortega

Correo electrónico: joluisor10@gmail.com

### Chiapas

Dr Daniel Gómez Ozuna

Correo electrónico: darinelissac@gmail.com

### Distrito Federal

Mtra. Luz Adriana Rodríguez

Correo electrónico: luza62@prodigy.net.mx

### Durango

Dr. Esteban Montoya

Coreo electrónico: dresteban412@hotmail.com

### Guerrero

Jovita Salgado

Correo electrónico: jovisgro@yahoo.com.mx

## **Jalisco**

**Dra. Laura López Vargas**

Correo electrónico: dralauralopezv@hotmail.com

## **Michoacán**

**Ped. Federico Briviesca**

Correo electrónico: fbribiesca@gmail.com

## **México**

**Dra. Roxana García López**

Correo electrónico: dra.roxana\_garlo@hotmail.com

## **Morelos**

**Dra. Ludmila Vite Torres**

Correo electrónico: dra.ludmila.vite@gmail.com

## **Nayarit**

**Miguel Licea Peña**

Correo electrónico: mlicea007@hotmail.com

## **Nuevo León**

**Ped. Enrique Mendoza**

Correo electrónico: enrique@pediatramendoza.com

## **Oaxaca**

**Silvia Guevara Contreras**

Correo electrónico: chivis1125@hotmail.com

## **Puebla**

**Dr. Darío Papaqui**

Correo electrónico: doctorpapaqui@gmail.com

## **Querétaro**

**Guadalupe Lovatón**

Correo electrónico: lupitac11@hotmail.com

## **Quintana Roo**

**Dra. Laura Alfaro**

Correo electrónico: lalis\_lalisalfaro@yahoo.com.mx

## **San Luis Potosí**

**Dra. Perla Leticia Ochoa**

Correo electrónico: dra.perlaleticiapl.ocho@hotmail.com

## **Sinaloa**

**Alfredo Lomelí Meillon**

Correo electrónico: dr\_lomeli@hotmail.com

## **Tabasco**

**Norma Ávalos**

Correo electrónico: avalossalazarnorma@yahoo.com.mx

## **Tlaxcala**

**Rosaura del Valle Avilés**

Correo electrónico: dra.rosauradelvalleaviles@hotmail.com

## **Yucatán**

**Manuel Baeza Bacab**

Correo electrónico: dr.mbaezabacab@gmail.com

## **Zacatecas**

**María Elena Luevano**

Correo electrónico: orobiancozac@hotmail.com

# ANEXO 7

## Directorio Grupo Lactancia Mamantial

**Mexicali, Baja California**

**Oly de Díaz (Lactivista y asesora)**

Teléfono: (044) 686175 2645

Correo electrónico: [mamantial.lactancia@gmail.com](mailto:mamantial.lactancia@gmail.com) y [mamantial.mexical@gmail.com](mailto:mamantial.mexical@gmail.com)

Facebook: Grupo Lactancia Mamantial AC

# Glosario

- **Alimentación complementaria:** También conocida como ablactación, es la administración de alimentos diferentes a la leche, que se proporcionan al bebé cuando sus necesidades nutricionales son mayores a las que pueden cubrir la leche materna o la fórmula. Esta etapa comienza a partir de los seis meses según recomendaciones de la OMS.
- **Alojamiento conjunto:** Atención hospitalaria en la que el bebé permanece con su madre desde que nace hasta que se da de alta al binomio. Durante la estancia en el hospital que puede ser de dos o tres días, el bebé permanece junto a su mamá de día y de noche.
- **Amastia:** La amastia es la ausencia unilateral de una mama, tanto en mujeres como en varones. Se trata de una malformación congénita que se caracteriza, además por una anomalía ipsilateral de la pared torácica y la mano.
- **Banco de leche:** Los bancos de leche son establecimientos donde se recolecta, procesa, realiza control de calidad y almacena la leche de humana de madres donantes; para su posterior distribución y consumo.
- **Benzodiazepinas:** Son medicamentos psicotrópicos que actúan en el sistema nervioso central. Las benzodiazepinas se utilizan comúnmente para tratar los ataques de pánico, insomnio, comportamiento compulsivo y ansiedad generalizada.
- **Bisfenol A:** Es un químico esencial extremadamente estudiado que se usa principalmente para la fabricación de resinas epoxi duraderas y plástico de policarbonato transparente y resistente.

- **Bilirrubina:** Es un pigmento amarillo que se encuentra en la bilis y se forma por la degradación de la hemoglobina, cuando se acumula en la sangre es señal de que algo no va bien, y se puede producir ictericia, un trastorno muy frecuente entre los recién nacidos durante sus primeros días de vida, especialmente si son prematuros, porque su hígado todavía no está maduro.
- **Calostro:** Líquido de color amarillento predecesor de la leche materna. Dicho líquido es segregado por las glándulas mamarias durante el embarazo y los días posteriores al parto.
- **Comadronas:** La comadrona ejerce como asistente de la madre desde el inicio del embarazo hasta el día del parto y posterior a él. Además del parto, asesoran y acompañan la introducción al seno materno.
- **Conductos galactóforos:** Son ductos por donde viaja la leche materna ya que conectan los lóbulos mamarios con el pezón.
- **Consultor de lactancia:** Profesionista de salud con conocimientos especializados y experiencia en el manejo clínico de la lactancia materna.
- **Cremas con lanonina:** La lanonina es un aceite segregado de manera natural por animales lanudos, y se usa comúnmente en productos para belleza o de salud. Cremas con lanonina para la lactancia ayudan a proteger la delicada piel del pezón ante las grietas provocadas por una mala técnica de amamantamiento.
- **Daidzeína:** Este compuesto se encuentra en los productos de la soja. Las isoflavonas de soja están en estudio para la prevención del cáncer.
- **Dermatitis atópica:** La dermatitis atópica, también conocida como Eczema es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel, intensamente pruriginosa, que afecta fundamentalmente las superficies flexoras de codos y rodillas, el cuero cabelludo, la cara y el torso. Se presenta a menudo en familias con enfermedades atópicas

(dermatitis atópica, asma bronquial y/o rinoconjuntivitis alérgica). Es una de las enfermedades cutáneas más frecuentes. No se conoce su causa exacta, pero se cree que están involucrados con factores genéticos y/o disfunciones del sistema inmunitario.

- **Diabetes gestacional:** La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que aparece por primera vez durante el embarazo en mujeres que nunca padecieron esta enfermedad. En algunas mujeres, la diabetes gestacional puede afectarles en más de un embarazo y ésta suele detectarse en las primeras semanas de gestación.
- **Doula:** Es una persona, generalmente mujer, que informa y acompaña en el proceso vital de la maternidad. Actualmente no hay una formación reglada y aunque en muchos países europeos sea algo habitual e incluso esté cubierto por la seguridad social, en México la profesión no está oficialmente reconocida de momento.
- **Eczema:** Lesión inflamatoria en la piel que se suele producir a causa de una dermatitis de contacto causado por una sustancia o una dermatitis endógena, causada por una reacción del propio organismo como es la dermatitis atópica.
- **Enfermedad de orina de jarabe de arce:** La enfermedad de la orina con olor a jarabe de arce (EOOJA) es hereditaria, lo que significa que se transmite de padres a hijos. Es causada por un defecto en 1 de 3 genes. Las personas con esta afección no pueden metabolizar los aminoácidos leucina, isoleucina y valina.
- **Enterocolitis necrotizante:** Es una enfermedad grave en los bebés recién nacidos. Ésta se produce cuando el tejido del colon (el intestino grueso) se inflama. Este padecimiento daña, y en ocasiones mata el tejido del colon. Los bebés recién nacidos tienden a padecerla, sobre todo los prematuros.
- **Fenilcetonuria:** Es un trastorno genético en el cual el organismo no puede procesar parte de una proteína llamada fenilalanina.

- **Fitoestrógenos:** Los fitoestrógenos son compuestos químicos no esteroideos, que se encuentran en los vegetales, pero son similares a los estrógenos humanos y con acción similar (efecto estrogénico) u opuesta (efecto antiestrogénico) a éstos. Normalmente se encuentran en muy pequeñas cantidades en los alimentos.
- **Fular:** Pañuelo de forma generalmente alargada, de muselina de seda o algodón, que se lleva al cuello como adorno. Hay fulares portabebés que ayudan a portear al bebé de manera segura.
- **Galactosemia:** Es una afección en la cual el cuerpo no puede utilizar (metabolizar) el azúcar simple galactosa. La galactosa compone la mitad de la lactosa, el azúcar que se encuentra en la leche.
- **Genisteína:** Es un fitoestrógeno que entra en la categoría de las isoflavonas, éste se produce de manera natural en la soya.
- **Hipogalactia verdadera:** Es otra manera de nombrar la incapacidad de producir suficiente leche materna o nada en lo absoluto. La hipogalactia verdadera puede ser originada por distintos factores, entre ellos la falta de una succión eficiente a través de la alimentación a demanda (porque el bebé tiene frenillo corto, mandíbula retraída o reducida, debilidad por inmadurez o enfermedad, malformaciones orofaciales, traumas o lesiones relacionados con el nacimiento, entre otros); y en situaciones de la madre por la hipoplasia mamaria, hemorragias durante o después del parto, anemia intensa, alteraciones tiroideas, síndrome de ovario poliquístico, hipertensión, obesidad mórbida, etc.
- **Hipoglicemia:** Baja de azúcar en la sangre.
- **Hipoplasia mamaria:** Nombre dado al crecimiento imperfecto e insuficiente en una o ambas mamas, éstas pueden ser de tamaño y características irregulares, con escaso tejido mamario en su interior.
- **Ingurgitación mamaria:** Es una acumulación de leche en los conductos lácteos que se produce durante la primera semana

después del parto, debido al cambio de calostro a leche. El bebé no puede no puede succionar toda la leche; como resultado los alveólos mamarios acumulan el alimento y los senos se endurecen, enrojecen y se siente dolor.

- **Inmunoglobinas:** Conocidas también como anticuerpos, son parte fundamental del sistema inmunológico, encargado de brindar las defensas a nuestro organismo contra virus, bacterias y hongos. La leche humana contiene cantidades importantes de inmunoglobulinas como lisozima, lactoferrina, receptores análogos y leucocitos representados por linfocitos T y B, macrófagos, granulocitos y neutrófilos todos ellos encargados de proteger contra infecciones tanto locales como generales.
- **Isoflavonas:** Son sustancias vegetales secundarias, que pueden actuar como estrógenos en el cuerpo y tener funciones protectoras. Las isoflavonas se encuentran principalmente en la soya y su capacidad terapéutica es mayor que la de otras sustancias fitoestrogénicas como los lignanos.
- **Labio leporino y paladar hendido:** El labio leporino ocurre cuando el tejido que forma el paladar y el labio superior no se unen antes del nacimiento. Esto causa una abertura en el labio superior, la cual puede ser pequeña o puede ser una grande, yendo desde el labio hasta la nariz. Puede ser en un lado u otro del labio, y con menor frecuencia, en el medio.
- **Lactancia tándem:** Cuando la madre que amamanta su hijo vuelve a quedar embarazada, ésta decide no interrumpir la lactancia y seguir dando el pecho durante todo el embarazo. Una vez nacido el bebé, amamanta a sus dos hijos de manera conjunta o por separado.
- **Lactario:** También conocido como Sala de Lactancia, es un espacio digno, cálido, cómodo, limpio y seguro para la extracción y almacenamiento de leche materna, dentro de un centro de trabajo o centros de salud.

- **Lactivistas:** Son activistas que promueven la lactancia materna, conocidos también como activistas en lactancia.
- **Leptina:** También conocida como proteína PN, es una hormona producida en su mayoría por los adipocitos (células grasas) aunque también se expresa en el hipotálamo, el ovario y la placenta.
- **Licencia de maternidad:** La licencia de maternidad o incapacidad por maternidad es un derecho que tienen todas las madres trabajadoras en México durante la última fase del embarazo y después del parto, para que puedan cuidar a su bebé. Obligatoriamente, las mujeres mexicanas deberán disfrutar de un descanso, además de recibir íntegramente su salario, y por supuesto a conservar su puesto de trabajo. Se les concede 84 días de acuerdo con el Instituto Mexicano de la Seguridad Social.
- **Linfomas:** El linfoma es un cáncer de una parte del sistema inmunitario llamado sistema linfático. Existen muchos tipos de linfoma. Un tipo se denomina enfermedad de Hodgkin. El resto se conoce como linfoma no Hodgkin.
- **Mastitis:** La mastitis puede estar debida a una infección causada, generalmente, por la penetración de microbios en el interior de la glándula mamaria, a través de grietas o de cortes en los pezones. Así mismo, la mastitis puede estar provocada por el estancamiento de leche en el interior del seno, debido al salto de una o más tomas. Este padecimiento también puede ser provocado por la costumbre de llevar sujetadores ajustados o por sostener el pezón a modo de "pinza" al amamantar. En algunos casos, se debe a un descenso temporal de las defensas inmunitarias de la mamá.
- **Melanina:** Pigmento oscuro que se encuentra en algunas células del cuerpo de los mamíferos y que produce la coloración de la piel, el pelo y los ojos.
- **Meningitis:** Inflamación del tejido delgado que rodea el cerebro y la médula espinal, llamada meninge. Existen varios tipos de meningitis. La más común es la meningitis viral, que ocurre cuando un virus

penetra en su organismo a través de la nariz o la boca y se traslada al cerebro.

- **Método canguro:** El Método madre canguro es la atención a los niños prematuros manteniéndolos en contacto piel a piel con su madre. Se trata de un método eficaz y fácil de aplicar que fomenta la salud y el bienestar tanto de los recién nacidos prematuros como de los nacidos a término.
- **Microbiota intestinal:** Comunidad de microorganismos vivos residentes en el tubo digestivo. La microbiota es indispensable para el correcto crecimiento corporal, el desarrollo de la inmunidad y la nutrición. Las alteraciones en la microbiota podrían explicar, por lo menos en parte, algunas epidemias de la humanidad como el asma y la obesidad.
- **Oxitocina:** Es la hormona secretada por la hipófisis que tiene la propiedad de provocar contracciones uterinas y estimular la subida de la leche; también se prepara farmacológicamente para ser administrada por inyección intramuscular o intravenosa con el fin de inducir el parto, aumentar la fuerza de las contracciones en el parto, controlar la hemorragia posparto y estimular la subida de la leche.
- **Parto humanizado:** Durante el alumbramiento, la paciente que está por recibir a su bebé está en todo su derecho para poder elegir la manera en la que dará a luz, ya sea de pie, caminando, en su habitación, en una tina con agua, entre otras. Esta situación se presta para el alojamiento conjunto.
- **Patología:** Sinónimo de enfermedad y padecimiento, comúnmente usada en el lenguaje médico.
- **Pezoneras:** Las pezoneras son unos moldes, generalmente hechos de silicona que se usan para proteger al pezón durante la lactancia materna. Hay muchas marcas en el mercado con pequeñas variaciones en cuanto a la forma, y la mayoría de las veces es utilizada

para ejercitar a los pezones planos o invertidos en la práctica de la lactancia.

- **Porteo:** Es un sistema para que la madre o cualquier familiar pueda llevar consigo a su bebé de manera cercana y segura. Se portea a través del rebozo, el fular, entre otros. Esta práctica no es nueva, es herencia de nuestros antepasados, ya que en regiones no urbanas se sigue practicando.
- **Preeclamsia:** Afección propia de las mujeres embarazadas, que se caracteriza por la aparición de hipertensión arterial y proteinuria, es decir, presencia de proteínas en la orina.
- **Prolactina:** También llamada hormona luteotropin, es una hormona proteica producida por la glándula pituitaria de los mamíferos, que actúa junto a otras hormonas para iniciar la secreción de leche por las glándulas mamarias.
- **Relactancia:** La relactancia es el restablecimiento de la lactancia cuando la producción de la leche ha disminuido, la lactancia ha sido suspendida, o no ha podido iniciarse en una mujer que ha estado preñada previamente.
- **Septicemia neonatal:** Infección provocada por la presencia de bacterias en el torrente sanguíneo. Suele llamársela infección en la sangre, sin embargo, este no es en realidad un término médico, pero los profesionales médicos lo usan con frecuencia para referirse a la septicemia.
- **Subida de la leche:** La subida de la leche se produce entre las 30 y las 72 horas posteriores al parto. En madres primíparas (han sido madres por primera vez) suele darse más tarde, mientras que en multíparas (que ya han sido madres con anterioridad), antes.
- **Sucedáneo de la leche materna:** Producto alimenticio que se presenta como sustituto parcial o total de la leche materna, sea o no adecuado para ese fin.

- **Teta:** Órgano glandular de las hembras de los mamíferos que produce la leche que sirve para alimentar a las crías.
- **Tiamina:** La tiamina (vitamina B1) ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía. El papel principal de los carbohidratos es suministrar energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. La tiamina también juega un papel en la contracción muscular y la conducción de las señales nerviosas.