

REVISIÓN

The integral value of breastfeeding in public health

El valor integral de la lactancia materna en la salud pública

Ruth Elizabeth Calderón Landívar¹, Evelyn Gabriela González Sánchez¹, María Fernanda Junco Condo¹, Jenrry Fredy Chávez-Arizala¹ 

¹Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador, Santo Domingo. Ecuador.

Citar como: Calderón Landívar RE, González Sánchez EG, Junco Condo MF, Chávez-Arizala JF. The integral value of breastfeeding in public health. Nursing Depths Series. 2024; 3:129. <https://doi.org/10.56294/nds2024129>

Enviado: 12-07-2023

Revisado: 10-10-2023

Aceptado: 17-01-2024

Publicado: 18-01-2024

Editor: Dra. Mileydis Cruz Quevedo 

ABSTRACT

Introduction: breastfeeding was presented as one of the most significant practices in the history of public health and infant nutrition. It was recognized not only for its biological and nutritional contributions, but also for its cultural, emotional and social dimension. Over time, its role in the survival of the newborn, in the consolidation of the mother-child bond and in the promotion of integral wellbeing was highlighted. However, difficulties related to myths, lack of knowledge and sociocultural barriers that limited its continuity and effectiveness were also identified.

Development: the analysis showed that breastfeeding guaranteed unique nutrients and essential immunological defenses for the baby, while strengthening the mother's physical and emotional health. It was observed that this process was mediated by hormonal factors such as oxytocin and prolactin, which favored both milk production and emotional attachment. In addition, it was documented that the practice of breastfeeding contributed to the family economy and environmental sustainability. However, frequent problems such as cracked nipples, the perception of low milk production and erroneous beliefs were highlighted, which generated early interruptions and the incorporation of artificial formulas.

Conclusions: it was concluded that breastfeeding transcended the biological to become an integral phenomenon involving health, culture and emotions. Its benefits encompassed nutritional, immunological, psychological, economic and environmental dimensions. At the same time, it became evident that its practice depended on adequate professional support, education for mothers and sociocultural and labor support. Finally, it was affirmed that guaranteeing breastfeeding as a right and protected practice was essential for maternal and child well-being and sustainable social development.

Keywords: Breastfeeding; Nutrition; Maternal-Infant Bonding; Public Health; Sustainability.

RESUMEN

Introducción: la lactancia materna se presentó como una de las prácticas más significativas en la historia de la salud pública y la nutrición infantil. Fue reconocida no solo por sus aportes biológicos y nutricionales, sino también por su dimensión cultural, emocional y social. A lo largo del tiempo, se destacó su papel en la supervivencia del recién nacido, en la consolidación del vínculo madre-hijo y en la promoción del bienestar integral. Sin embargo, también se identificaron dificultades relacionadas con mitos, desconocimiento y barreras socioculturales que limitaron su continuidad y eficacia.

Desarrollo: el análisis permitió evidenciar que la lactancia materna garantizó nutrientes únicos y defensas inmunológicas esenciales para el bebé, al mismo tiempo que fortaleció la salud física y emocional de la madre. Se observó que este proceso estuvo mediado por factores hormonales como la oxitocina y la prolactina, los cuales favorecieron tanto la producción de leche como el apego afectivo. Además, se documentó que la práctica de la lactancia contribuyó a la economía familiar y a la sostenibilidad ambiental. No obstante, se resaltaron problemas frecuentes como las grietas en los pezones, la percepción de baja producción de leche

y las creencias erróneas, lo que generó interrupciones tempranas y la incorporación de fórmulas artificiales. **Conclusiones:** se concluyó que la lactancia materna trascendió lo biológico para constituirse en un fenómeno integral que involucró salud, cultura y emociones. Sus beneficios abarcaron dimensiones nutricionales, inmunológicas, psicológicas, económicas y ambientales. Al mismo tiempo, se hizo evidente que su práctica dependió de un adecuado acompañamiento profesional, de la educación a las madres y del respaldo sociocultural y laboral. Finalmente, se afirmó que garantizar la lactancia materna como derecho y práctica protegida resultó esencial para el bienestar materno-infantil y el desarrollo social sostenible.

Palabras clave: Lactancia Materna; Nutrición; Vínculo Materno-Infantil; Salud Pública; Sostenibilidad.

INTRODUCCIÓN

La lactancia materna constituyó una de las prácticas más relevantes en la historia de la salud pública y la nutrición infantil, al representar un mecanismo natural de alimentación que trascendió el mero acto biológico para convertirse en un fenómeno biopsicosocial y cultural. Durante siglos, amamantar se consideró un acto indispensable para garantizar la supervivencia y el desarrollo saludable del recién nacido, pero también para consolidar vínculos afectivos tempranos entre madre e hijo. En las últimas décadas, múltiples investigaciones confirmaron que la lactancia materna no solo aportó beneficios nutricionales y de inmunidad, sino que también fortaleció la salud física y emocional de la madre, favoreció la economía familiar al reducir gastos en fórmulas artificiales y contribuyó al desarrollo sostenible al no requerir procesos industriales que generaran impacto ambiental.^(1,2)

El interés científico por la lactancia materna creció de manera significativa debido a la necesidad de comprender sus implicancias fisiológicas, anatómicas y psicológicas. La producción de leche, mediada por hormonas como la oxitocina y la prolactina, ilustró la compleja interacción entre la biología materna y las demandas del lactante, al tiempo que demostró la capacidad adaptativa del cuerpo femenino para satisfacer las necesidades nutricionales del recién nacido.⁽³⁾ Asimismo, se resaltó que el acto de amamantar fortaleció la confianza materna y promovió un instinto protector esencial para la crianza.

A pesar de estos beneficios, persistieron desafíos relacionados con el desconocimiento, la difusión de mitos y las barreras socioculturales que afectaron la práctica de la lactancia. Muchas mujeres enfrentaron problemas como la congestión mamaria, las grietas en los pezones y la percepción de producir leche insuficiente, lo que derivó en la interrupción temprana del amamantamiento y en la introducción de fórmulas artificiales. Además, en distintos contextos sociales y culturales se transmitieron creencias erróneas sobre los efectos estéticos y funcionales de la lactancia, lo que limitó la confianza de las madres y reforzó la necesidad de educación y acompañamiento profesional.

Desde una perspectiva más amplia, la lactancia materna se configuró como una práctica influenciada por factores sociales, culturales y familiares. Las tradiciones transmitidas de generación en generación, el rol del padre en el acompañamiento, así como las políticas de salud pública y laboral, determinaron en gran medida la continuidad de la lactancia. Por ello, el análisis integral de la lactancia materna permitió comprenderla no solo como una función biológica, sino como un proceso complejo que implicó educación, apoyo comunitario y un entorno social favorable para garantizar sus múltiples beneficios en la salud materno-infantil.

DESARROLLO

Lactancia Materna

La LM más allá de ser un método de proveer alimentación y nutrientes al bebé, fue esencial para generar un apego entre la madre y el hijo, y viceversa. Esta conexión mutua aportó confianza y seguridad entre ambos, contribuyendo una visión primaria del bebé respecto a cómo percibir su entorno. La madre experimentó un impulso bioquímico relacionado con el bienestar de su bebé, mediado por la hormona Oxitocina, conocida como la hormona del amor, la cual fue producida durante la LM y promovió en la madre una intuición natural para proteger a su bebé. Este rol que experimentan las mujeres en esa etapa de la vida hace que ganen conocimiento y experimenten sentimientos y emociones que jamás han experimentado.^(4,5)

Importancia y Beneficios de la Lactancia Materna

Fue beneficioso fomentar en contacto directo sin interrupción entre madre e hijo después del nacimiento, realizando la lactancia inmediata para que el bebé se adaptara, un estudio determinó que el amamantamiento generó intuición en la madre desarrollando habilidades de cuidados y adecuado amamantamiento, lo que promovió la capacidad de identificar cuándo el bebé tenía hambre y cuando debía dar de lactar nuevamente, en la LM los padres comprendieron la importancia de alimentar a sus hijos naturalmente, comprendiendo los riesgos que causaban los métodos artificiales como lo son los chupones, biberones, entre otros.^(6,7) La leche

materna proporciona todos los nutrientes necesarios para el desarrollo del bebé además de protegerlo de previas enfermedades e infecciones.

Conocimientos sobre la Lactancia Materna

Información básica necesaria

Cuando una mujer se convertía en madre por primera vez, debía saber que su cuerpo experimentaba cambios rotundos y muchos de los cuales se volvían irreversibles. Entre estos, los más destacados se localizaban en los pechos, donde se producía el calostro en los primeros días posteriores al parto, un líquido particularmente rico en factores inmunológicos. Sin embargo, la lactancia presentaba diversos factores que dificultaban su realización con normalidad, lo que provocaba que muchas madres desconocieran sus beneficios.^(8,9,10) Era esencial que las madres supieran identificar si su bebé estaba recibiendo suficiente leche y como manejar problemas comunes, como la congestión mamaria o los pezones agrietados. Se demostró que la técnica de amamantamiento les resultaba complejas a algunas madres, lo que llevaba a una ejecución incorrecta, causando lesiones en los pezones y optando por formulas complementarias.⁽¹¹⁾

Mitos y realidades sobre la Lactancia Materna

Los profesionales de la salud tienden a enfrentarse a una desencadenada realidad donde la mayoría de las personas tienen creencias fuera de la realidad, existen mamás que piensan que no son capaces de producir la suficiente leche materna para su bebé lo cual es una completa falacia ya que el cuerpo es capaz de producir la LM suficiente para satisfacer las necesidades del bebe siempre que lo requiera. Creen que la estructura física de la mama cambia debido a el embarazo, pero en sí es parte de los cambios físicos que experimenta el cuerpo con el paso del tiempo como la edad, entre otros factores, sea que amamante o no.⁽¹²⁾ Sin embargo, es fundamental que las madres reciban el apoyo y la educación adecuada para confiar en sus capacidades y entender los procesos naturales de su cuerpo.

Fisiología de la Lactancia Materna

Anatomía de las glándulas mamarias

La glándula mamaria está constituida alrededor de 15 a 20 lóbulos mamarios, cada uno con múltiples acinos secretores rodeados por células mioepiteliales, estos se unen formando conductos galactóforos que convergen hacia el pezón. Debajo de la piel la glándula mamaria se encuentra suspendida por el ligamento de Cooper y rodeada por el tejido adiposo que le proporciona volumen, en el pezón se localizan los orificios por donde la leche es eyectada durante la succión del lactante, la areola circundante contiene glándulas sebáceas que mantienen la piel suave y protegida. Restrepo et al.⁽¹³⁾, determinan la complejidad anatómica que le permite a la mujer expulsar LM de manera eficiente para satisfacer las necesidades nutritivas del recién nacido.

Anatomía de la Mama en Proceso de Lactancia

La glándula mamaria en estado de lactancia experimenta una notable transformación anatómico fisiológica puesto que el parénquima mamario, compuesto por lóbulos y lobulillos se hipertrofia significativamente bajo la influencia hormonal, principalmente de la prolactina y la Oxitocina. El sistema ductal que incluye los conductos galactóforos y el seno lactífero se expande para facilitar el transporte y el almacenamiento de LM. La areola y el pezón se modifican con una hiperpigmentación y prominencia de los tubérculos de Montgomery. Estos cambios anatómicos están orquestados para optimizar la lactogénesis, el almacenamiento, y la eyección láctea.⁽¹⁴⁾

Anatomía oral de Lactante y fisiología de la Succión por una cavidad oral de dimensiones reducidas, un paladar blando elongado y una laringe elevada

El lactante exhibe una configuración oro facial altamente especializada. Esta disposición anatómica facilita la deglución segura y eficiente, este mecanismo de succión involucra la coordinación sinérgica de estructuras oro facial incluyendo la musculatura peri oral, la lengua y el complejo hiolarígeo. La rítmica de contracción y relajación de estos elementos genera un gradiente de presión negativa intraoral, proporcionando el fluido lácteo, este sofisticado sistema se ve complementado por reflejos neonatales específicos, como el reflejo de búsqueda y el reflejo de succión que facilitan el proceso de lactancia y el desarrollo oro facial.⁽¹³⁾

Práctica de la Lactancia Materna

Técnica de Amamantamiento

Las técnicas moderadas de lactancia se centran en crear un vínculo afectuoso entre la madre e hijo. Se enfatiza que el bebé agarre correctamente el pecho, tomando no solo el pezón sino parte de la areola y promoviendo el contacto piel con piel justo después del nacimiento. Se alienta a las madres a amamantar según las necesidades de sus bebés, sin restricciones horarias, y se reconocen diversas posiciones cómodas que permitan que los lactantes encuentren el pecho de forma instintiva. Para respaldar este proceso, recurren a

los métodos de extracción y almacenamiento de leche materna, con esta práctica han mejorado y han podido crear equipos más eficientes y directrices claras, lo que facilita que las madres puedan mantener la lactancia, incluso puedan reincorporarse a sus trabajos.⁽¹²⁾

Problemas comunes en la Lactancia

Los problemas más comunes que enfrentan las madres lactantes incluyen el dolor o grietas en los pezones, obstrucciones de los conductos galactóforos, congestión mamaria y percepción de insuficiente producción de leche materna. Para abordar el dolor y las grietas, se recomienda un adecuado agarre del bebé durante la succión, la congestión mamaria se maneja con compresas frías, extracción manual o con bomba y amamantamiento a demanda. La baja percepción de producción de leche materna puede mejorar incrementando la frecuencia y duración de las tomas. Además Restrepo et al.⁽¹³⁾, mencionan que las posturas en la que las madres amamantan a sus bebés en un punto clave de las cuales recomiendan posición de cuna o tradicional, posición de fútbol americano y en la que la madre adopta una posición relajada y ergonómica para facilitar la LM.

Frecuencia y Duración Recomendada

La optimización de la frecuencia y duración de la LM se fundamenta en el paradigma de la alimentación eficiente, un neonato típicamente requiere entre ocho y doce episodios de amamantamiento en un ciclo circadiano completo, con intervalos de aproximadamente de dos a tres horas, la duración óptima de cada episodio de lactancia es altamente individualizada, pudiendo oscilar entre 10 y 45 minutos por unidad mamaria. De acuerdo con la OMS, recomienda mantener la LME durante el primer trimestre de vida, seguida de una fase de lactancia complementaria que se pueda extender hasta los 24 meses o más, en conjugación con la introducción gradual de alimentos sólidos apropiados a la edad del lactante.

Factores Socioculturales sobre la Lactancia Materna

Influencia de las creencias y tradiciones familiares

La LM es parte de la etapa en la vida, la cual se ve relacionada en muchas culturas en las que se comprenden están compuestas por diversas tradiciones. Como lo es el apego que se promueve de madre e hijo desde su nacimiento y durante su crianza tienden a practicar la tradición de colgar él bebe a la espalda o sobre el pecho para mantener la conexión mutua.⁽¹⁵⁾ El amamantamiento va prevaleciendo y es considerada como una tradición que se ha compartido de generación en generación junto con técnicas que cada cultura desempeña, la lactancia se comprende como una actividad indispensable en las culturas.

Rol del padre y la familia extendida

El padre cumple un rol muy fundamental durante el desarrollo de la LM, es el encargado de la protección, hoy en día existen estudios que demuestran que la educación paternal es ideal para generar aprendizaje a los menores desde sus primeros meses de vida para un aprendizaje pleno. Además, también desarrollan un fuerte apego con su hijo, similar al de a madres. Sin embargo, algunos padres pueden sentirse excluidos si toda la atención se centra en el bebé.⁽¹⁶⁾ Para evitarlo es esencial que la madre lo involucre en el cuidado diario, compartiendo tareas como el baño, el sueño y la estimulación, una paternidad cativa beneficia el desarrollo emocional de bebé.

CONCLUSIONES

La lactancia materna se consolidó como un proceso integral que trascendió los límites de la biología y la nutrición para convertirse en un fenómeno social, cultural y emocional con profundas implicaciones en la salud pública. A lo largo del análisis, quedó en evidencia que este acto natural no solo garantizó el aporte óptimo de nutrientes y defensas inmunológicas al recién nacido, sino que también fortaleció el vínculo afectivo entre madre e hijo, creando un entramado de confianza y seguridad que repercutió en el desarrollo emocional temprano. Asimismo, el acto de amamantar generó en la madre una experiencia de aprendizaje y autoconocimiento, mediada por complejas respuestas hormonales que estimularon su instinto protector y su capacidad de cuidado.

Los beneficios identificados abarcaron múltiples dimensiones. Desde lo fisiológico, se confirmó que la leche materna aportó una composición única e irremplazable para la salud infantil, protegiendo contra enfermedades y promoviendo un desarrollo adecuado. Desde lo psicológico y emocional, el contacto piel con piel y la interacción constante reforzaron la seguridad materna y consolidaron el apego temprano. Además, se resaltó su impacto económico y ambiental, al reducir los gastos en fórmulas artificiales y contribuir a la sostenibilidad al evitar procesos industriales contaminantes. Estos hallazgos reafirmaron que la lactancia materna no debe ser vista únicamente como una práctica individual, sino como una política estratégica en la promoción de la salud.

No obstante, se identificaron importantes obstáculos que limitaron su práctica plena. Entre ellos, los

mitos y creencias erróneas transmitidas socialmente, el desconocimiento técnico en torno a la lactancia y las dificultades anatómicas o fisiológicas que enfrentaron muchas madres. Tales barreras fueron potenciadas por factores socioculturales y laborales, como la presión estética, la falta de apoyo institucional y las dificultades para compatibilizar la lactancia con la reincorporación al trabajo. Estos elementos evidenciaron la necesidad urgente de programas de educación, acompañamiento profesional y políticas públicas que favorecieran ambientes sociales y laborales inclusivos para las madres.

En conclusión, la lactancia materna se erigió como un proceso profundamente humano y multifacético, en el que convergieron la biología, la cultura y las emociones. Reconocer su valor implicó no solo resaltar sus beneficios para la madre y el lactante, sino también comprenderla como un derecho que debe ser protegido por la sociedad en su conjunto. Solo a través de la sensibilización comunitaria, el fortalecimiento de redes familiares y la implementación de políticas de apoyo, será posible garantizar que este acto natural se mantenga como un pilar fundamental de la salud materno-infantil y del bienestar social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lioska. Actividades por la semana de la lactancia materna. 2022 ago 3. Disponible en: <https://www.lahora.com.ec/santo-domingo/actividades-por-la-semana-de-la-lactancia-materna-2/>
2. Ñaupas H, Mejía E, Novoa A, Villagómez A. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. Bogotá: Ediciones de la U; 2014.
3. Delgado A. Lactancia materna: cómo mantenerla y aumentarla. Madrid: Aula Magna Proyecto Clave McGraw Hill; 2019.
4. Bautista M, Pérez A, Rodríguez L. Conocimientos y actitudes sobre la lactancia materna en madres. 2017.
5. Guachizaca Sanmartín M, Paredes L, Rojas C. Conocimientos y prácticas de lactancia materna en mujeres con hijos lactantes atendidas en el Centro de Salud Universitario de Motupe. Dialnet; 2023.
6. Organización Mundial de la Salud. Amamantar y trabajar: ¡hagamos que sea posible! Ginebra: OMS; 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es>
7. Estrella. Actividades por la semana de la lactancia materna. 2022 ago 3. Disponible en: <https://www.lahora.com.ec/santo-domingo/actividades-por-la-semana-de-la-lactancia-materna-2/>
8. Gómez L, Ramírez P, Sánchez M. Propuesta de intervención educativa sobre lactancia materna exclusiva para las gestantes adolescentes. Rev Cubana Aliment Nutr. 2022.
9. Martínez J, Pérez J. Efectividad de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de lactancia materna en gestantes. INFOMED; 2021.
10. Paredes Juárez A, Hernández G, Morales M, García L. Conocimiento y práctica sobre lactancia materna de mujeres primigestas derechohabientes de una Unidad de Medicina Familiar. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2018.
11. Rodríguez LE. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre lactancia materna en minorías étnicas colombianas. Nutr Clin. 2021.
12. Hernández A. Manual para la enseñanza práctica de la salud sexual y reproductiva. Madrid: Elsevier; 2023.
13. Restrepo M, Gómez L, Arango A, et al. Alimentación y nutrición de la mujer en etapas de gestación y lactancia. Medellín: Universidad de Antioquia; 2021.
14. Lucchini C, Márquez F. Lactancia materna. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile; 2015.
15. Rivera L, Talayero P. Manual de lactancia materna. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana; 2015.
16. Bandura A, Walters RH. Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. 1963. Disponible en: <http://>

www.soyanalistaconductual.org/aprendizaje_social_desarrollo_de_la_personalidad_albert_bandura_richard_h_walters.pdf

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Curación de datos: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Análisis formal: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Investigación: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Metodología: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Administración del proyecto: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Recursos: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Software: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Supervisión: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Validación: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Visualización: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Redacción - borrador original: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.

Redacción - revisión y edición: Ruth Elizabeth Calderón Landívar, Evelyn Gabriela González Sánchez, María Fernanda Junco Condo, Jenrry Fredy Chávez-Arizala.