
Continuar la lactancia materna después del primer año

¿Hasta cuándo es bueno que mame mi hijo?

La *Organización Mundial de la Salud (OMS)* recomienda que la leche materna sea el alimento exclusivo desde el nacimiento hasta los seis meses de vida y después se mantenga, complementada con alimentos adecuados, oportunos y seguros, hasta los dos años de edad o más, si la madre y el niño así lo quieren.

La mayor parte de las mujeres en las sociedades occidentales dejan la lactancia en los primeros meses. Dar de mamar a un niño que anda, habla y come de todo, supone un nuevo reto para la madre y el profesional, que debe estar capacitado para apoyarla, ya que el entorno social y familiar muchas veces no es favorable.

No hay consenso ni evidencia científica que demuestren que, a partir de un momento dado, la lactancia materna tiene inconvenientes o pierde propiedades. Tampoco, que la lactancia prolongada cause enfermedad física o psíquica ni al hijo ni a la madre, por lo que no hay razones médicas para recomendar ni imponer el destete por motivos de edad.

El desarrollo psicomotor y físico sugieren que la lactancia prolongada es la norma biológica. El niño pequeño continúa, a lo largo de varios años, necesitando el calor y el contacto del cuerpo materno, por lo que muchos de ellos buscan el pecho cuando necesitan el contacto con la madre o tras la ausencia de ésta. El amamantamiento les da seguridad y les conforta. Las madres que amamantan a estas edades expresan a menudo como su hijo calma sus temores y miedos al pecho.

A partir de los 12 meses, el pediatra puede aconsejar que se ofrezcan los alimentos antes que el pecho para que el niño comparta las costumbres familiares pero se siga beneficiando de las ventajas de la leche materna que, en el segundo año de lactancia, tiene características cada vez más parecidas al [calostro](#), es decir, menor función nutritiva y mayor función protectora y moduladora del sistema inmunitario.

[Un nuevo embarazo](#) no contraindica continuar con la lactancia materna. La [lactancia en tándem](#) consiste en dar de mamar al hijo recién nacido sin dejar de hacerlo con el hijo mayor; es similar a amamantar a gemelos, pero de distinta edad. Se debe dar prioridad al recién nacido, para asegurar que recibe toda la leche que necesita. Parece que la lactancia en tándem ayuda al hijo mayor a aceptar la llegada del hermano y reduce [los celos](#).

¿Qué ventajas proporciona la lactancia materna prolongada?

Entre las razones para recomendar la lactancia materna prolongada están:

- Menor número de diarreas, infecciones respiratorias, episodios de otitis media, etc. y prevención de las

enfermedades alérgicas por el efecto protector sobre el sistema inmunitario del niño, que tarda entre 2 y 6 años en desarrollarse.

- Menor riesgo de sobrealimentación y desarrollo de obesidad en el futuro.
- Protección de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- Facilita un desarrollo mandibular y dental adecuado.
- Ventajas en el desarrollo psicomotor (habilidades motoras, lenguaje y agudeza visual).
- Favorece el apego del niño a su madre, esa relación cálida e íntima, que influye positivamente en el desarrollo de la autoestima y en la futura independencia del niño.
- Protección para la madre ante enfermedades, como el cáncer de mama y ovario, la osteoporosis y las fracturas asociadas, y la artritis reumatoide.
- Es una medida ecológica, ya que no precisa preparación ni genera residuos; y económica, al no tener que comprar leche artificial.
- Disminuye el absentismo laboral de los padres y el uso de recursos sanitarios al disminuir el número de infecciones.

¿Cuándo y cómo destetarlo?

El [destete](#) es el periodo que se inicia con la introducción de alimentos diferentes a la leche materna y finaliza con el abandono completo de la lactancia. Se sabe el momento adecuado en que es necesario asociar otros alimentos a la leche materna, pero no parece existir ninguna razón médica para recomendar el destete en un momento determinado. El papel del pediatra es animar a la madre en la decisión que tome sobre la duración de la lactancia, que debe ser hasta que ella y su hijo quieran.

La edad natural del destete en los seres humanos, según diversos estudios antropológicos, está entre los 2,5 y los 7 años. En nuestro medio no es así por razones culturales y la mayor parte de los destetes se da antes de los 24 meses.

Cuando es el niño quien decide el momento del destete, lo suele hacer rápidamente; si la decisión es de la madre, se debe aconsejar que lo haga de una forma gradual, eliminando una toma cada 3 ó 4 días. También puede recomendarse acortar la duración de las tomas, distraerlo anticipándose a los momentos o situaciones en los que, habitualmente, reclama el pecho, dar de comer de forma más frecuente para evitar que el hambre le lleve a pedir el pecho o aplazar las tomas de forma progresiva.

El [Plan Padre](#) es un sistema respetuoso para retirar el pecho en los despertares nocturnos. Consiste en colocar al bebé junto al padre al dormir, para que no huelga a la madre. Si se despierta, el papá intentará calmarle con algo que le relaje (cantar una nana, chupete, masaje, caricias, etc). Si llora y no se calma, la madre acude y le da el pecho. Poco a poco se van obteniendo resultados y se retira la lactancia materna durante la noche.

¿Cómo podemos ayudar a una madre que desea una lactancia prolongada?

Es importante asegurar a la madre y a sus familiares que:

- No existe evidencia alguna para afirmar que la leche materna no continúa teniendo todas sus propiedades benéficas aún después de meses o años de amamantamiento.

- El amamantamiento requiere paciencia y amor, como el resto de las labores de crianza de los hijos, pero dar de mamar las facilita.
- La lactancia materna es cosa de tres: el padre tiene un papel muy importante en el desarrollo físico, intelectual y afectivo de su hijo. La actitud que tome el padre durante el periodo de lactancia, puede influir en su éxito o también en su fracaso.
- Los talleres de lactancia materna que se llevan a cabo en el centro de salud juegan un importante papel en la instauración y el mantenimiento de la lactancia materna, conjugando el protagonismo de las madres que amamantan con el respaldo de los profesionales de los centros de salud.
- Todas las madres tienen derecho a que sus sentimientos y decisiones sobre la crianza sean respetadas, sobre todo, si su comportamiento sólo puede proporcionar beneficios al hijo, a ellas mismas y a la sociedad.
- El destete siempre se acaba produciendo.

Para terminar, recordamos unas palabras del profesor Dr. Prandi: *"La lactancia es la prerrogativa prodigiosa de una época radiante de la vida de la mujer que decide ofrecer a su hijo el alimento que inicia con mayor garantía una vida nueva de salud y de felicidad"*.

Enlaces de interés

1. [Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#)
2. [Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y Lactancia \(IHAN\)](#)
3. Blog: [Nuestro Mundo de Padres](#). Lactancia, crianza con apego y aprendizaje respetuoso
4. [Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna \(APILAM\)](#)
5. [Mamar. La webica](#). Recursos de internet sobre lactancia materna
6. [La Liga de la Leche](#). Organización para la información y promoción de la lactancia materna

Fecha de publicación: 18-01-2015

Autor/es:

- [M^a Rosario Benítez Rubio](#). Pediatra. Centro de Salud "Miraflores". Alcobendas (Madrid)
- [Carlos Amorós Benítez](#). Farmacéutico. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense. Madrid

