

Las ventajas de dar el pecho al niño más de dos años.

El concepto de lactancia prolongada se emplea de forma inexacta. Una acción se describe como “prolongada” cuando tiene unos límites concretos, que no es el caso de la lactancia materna. Esta descripción podría llevarnos al error de pensar que “prolongado” significa más allá de “lo recomendado”, y estaríamos ante un ejemplo completamente contrario.

En las sociedades tradicionales la lactancia prolongada era lo común. Pero en la sociedad actual en la que vivimos la lactancia ha disminuido tanto en número como en duración, y cuando se prolonga, puede conllevar efectos sociales negativos o considerarse como algo incómodo e incluso estar mal visto socialmente.

Hoy, todos los organismos científicos con alguna vinculación con los recién nacidos aconsejan la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad, manteniendo la misma con alimentación complementaria hasta al menos los dos años.

A más tiempo, mayores beneficios

Por lo tanto, no deberíamos emplear el término “prolongado” para todas las lactancias, puesto que cada mujer decide cuánto tiempo quiere emplearla como fuente de alimentación a su hijo. No existe un estándar y una duración adecuada. Pero sí unas recomendaciones sustentadas con evidencia científica de que cuanto más se alargue mayores beneficios obtendremos. De hecho, los niños amamantados mejoran significativamente múltiples aspectos de su desarrollo y de su salud.

Estos beneficios se asocian a la disminución de la malnutrición infantil en países subdesarrollados, en los cuales el acceso a una alimentación sana y equilibrada resulta un reto diario. En estos países, la alimentación con lactancia materna prolongada tiene unos beneficios económicos añadidos, y los beneficios sobre la salud infantil se multiplican.

En los países occidentales, a pesar de mayor acceso a alimentación complementaria y a los sistemas sanitarios, es un objetivo de salud conseguir una lactancia materna durante el primer año de vida.

Siguiendo este criterio o recomendaciones, de manera general, podríamos establecer que la lactancia materna prolongada sería aquella que dura más de 2 años.

Hace dos siglos nadie hablaría de lactancia prolongada, puesto que se alimentaba a sus hijos al pecho durante el mayor tiempo posible, o hasta que la mujer deseara, lo que solía ocurrir hasta los dos años de edad. Es a partir del siglo XX, con la industrialización generalizada y la aparición de leches de fórmula cuando se comenzó a publicitar que estas eran superiores a la leche materna. De hecho, en algunas sociedades o clases sociales más altas se consideraba un signo de bajo nivel el amamantar a su hijo, por lo que se fomentó el consumo de leches de fórmula como un signo de categoría social y distinción. A día de hoy, la sociedad exigente en la que vivimos y el mundo laboral competitivo, lleva a muchas mujeres a tener que destetar a sus hijos antes de lo que desearían, por incapacidad de compatibilizar ambas actividades, o por las

presiones a las que se enfrentan por ello.

Beneficios de la lactancia prolongada

Las ventajas de la lactancia prolongada serían:

En el niño: a nivel sanitario se observan sus beneficios tanto durante el tiempo de amamantamiento como en los siguientes años de vida, disminuyendo la incidencia de cáncer, enfermedades autoinmunes o metabólicas como la diabetes. A nivel cognitivo, el cociente intelectual de los niños amamantados más allá de un año aumenta, se objetiva una mejora en la adaptación emocional, disminuye el riesgo de maltrato infantil y mejora la salud mental en la vida adulta

En la madre: la lactancia materna disminuye la incidencia de cáncer de mama y de ovario. Además disminuye el riesgo de padecer obesidad y diabetes tipo 2. Supone una mejora del establecimiento del vínculo materno y disminuye la incidencia de depresión postparto.

El mito de los riesgos: falta evidencia científica

Aunque existen muchos mitos y leyendas respecto a los riesgos que supone para la madre la lactancia prolongada, la realidad es que actualmente existe poca evidencia científica que la respalde. Tradicionalmente se ha comentado la posibilidad de pérdida dentaria y pérdida de masa ósea. Una mujer con un estado de nutrición adecuado y una alimentación saludable no debería de padecer ninguna de estas dos complicaciones.

Se ha hablado mucho de las posibles complicaciones sobre dar de mamar embarazada de nuevo. La realidad es que no aparecen tales complicaciones. Tan sólo en algunos casos determinados se podría plantear su retirada, como si se da una amenaza de parto prematuro, en los cuales se deben de evitar cualquier estimulación oxitócica. El útero gestante tiene receptores de oxitocina que son los que desencadenan contracciones. Durante el proceso de mamar se activa la secreción endógena de oxitocina y ésta puede favorecer o desencadenar contracciones. Habitualmente estas contracciones no suponen ningún riesgo para el embarazo actual, pero en mujeres con riesgo más aumentado de parto prematuro esta oxitocina podría empeorar el pronóstico del embarazo. Cortesía: <https://www.natalben.com/>
[#SemanaMundialDeLaLactanciaMaterna](#) [#LactarEsAmar](#) [#lactanciamaternaexclusiva](#)