

RECOMENDACIONES

- ✓ El mejor alimento para los bebés es la lactancia materna.
- ✓ Se recomienda que, a partir de los 6 meses, además del pecho a demanda, se ofrezca a los lactantes una dieta variada y rica en hierro (lo que se denomina alimentación complementaria).
- ✓ No son necesarios otros lácteos si se realizan al menos 4-5 tomas de pecho diarias.
- ✓ No hay establecido un límite para finalizar la lactancia. La Organización Mundial de la Salud y las sociedades científicas aconsejan mantenerla hasta los 24 meses, pudiendo seguir más tiempo si la madre e hijo lo desean.

Con la intención de informar al público general, a los profesionales sanitarios y no sanitarios y muy especialmente a las familias con hijos lactantes, queremos difundir algunas consideraciones sobre lactancia en niños mayores o “prolongada”.

Aunque en otras culturas es algo habitual y cotidiano, la lactancia materna por encima del año de edad es relativamente poco frecuente en los países occidentales. Por ello, las madres que deciden seguir amamantando a niños mayores encuentran en ocasiones barreras o rechazo en la sociedad, entre los profesionales sanitarios e incluso dentro de su propia familia, basadas en mitos o creencias personales.

Visita nuestra página web para conseguir más información acerca de este y otros temas.



LACTANCIA EN NIÑOS MAYORES O “PROLONGADA”





BENEFICIOS

- **NUTRICIÓN** ¡La leche materna es muy nutritiva, no importa el tiempo de lactancia! Aporta aproximadamente un 33% de las calorías diarias a un lactante mayor (cuando están enfermos incluso más).
- **DEFENSAS** Los niños alimentados al pecho enferman menos y se recuperan antes que los que toman lactancia artificial. A largo plazo hay menor riesgo de enfermedades como leucemia, diabetes u obesidad.
- **NEURODESARROLLO** La lactancia prolongada favorece la estabilidad emocional, el rendimiento académico y profesional. ¡Y la diferencia se nota incluso de adultos!
- **PARA LA MADRE** A más tiempo de lactancia, menor riesgo de cáncer de mama y ovario, diabetes, hipertensión e infartos cardíacos.



Y ADEMÁS

- No se han encontrado riesgos físicos ni psicológicos en niños que toman pecho por encima de los 2-3 años de edad.
- No se ha demostrado relación con la caries dental, siendo la mejor medida de prevención la higiene bucal precoz y diaria.
- Si lo deseas, puedes seguir dando el pecho aunque estés embarazada. Únicamente en caso de amenaza de aborto o parto prematuro habría que valorar el destete.
- También puedes dar pecho a ambos hermanos (se llama "lactancia en tándem"). Si te sientes cómoda con ello, ¡adelante!

DESTETE

- ¿Cuándo es el momento de destetar? Cuando la madre o el niño así lo deseen.
- Se recomienda un destete gradual, evitando hacerlo bruscamente o con engaños. Sin ofrecer ni negar.
- En niños mayores se pueden negociar las condiciones (por ejemplo, mamar sólo en ciertos lugares o momentos, o limitar el tiempo de la toma).
- Durante el destete es importante ofrecer alternativas a las tomas de pecho (besos, cuentos, caricias) ya que la lactancia es mucho más que alimento: es relación, es contacto, es consuelo, es relax,...

CONSEJOS

- La lactancia materna es una fuente de salud presente y futura. A mayor duración mayor es su beneficio potencial.
- La principal dificultad de la lactancia prolongada es el rechazo social, por prejuicios o desconocimiento. ¡Ayúdanos a que eso cambie!
- Busca aquí tu grupo de apoyo más cercano, donde compartir tus experiencias y dudas: www.ihan.es/grupos-apoyo