



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



Semana Europea de la Lactancia Materna 2023

La Semana Europea de la Lactancia Materna se celebra del 9 al 15 de octubre, por traslado de la Semana Mundial celebrada en agosto, periodo típicamente vacacional en Europa.

El motivo de esta semana es concienciar y estimular la lactancia materna (LM).

Este año el lema es **¡¡¡¡¡¡¡¡ y trabajar: ¡hagamos que sea posible!** centrando la campaña en la LM y el trabajo.

Aunque en la última década la prevalencia de la LM exclusiva ha aumentado en 10 puntos porcentuales, hasta alcanzar el 48 % en todo el mundo, aún se debe mejorar la combinación de lactancia y trabajo de una manera práctica y satisfactoria.

Se estima que más de 500 millones de mujeres trabajadoras no se benefician de las medidas esenciales de protección de la maternidad. Tan solo el 20% de los países exigen a las empresas que ofrezcan a las empleadas pausas remuneradas e instalaciones para la lactancia o la extracción de leche y como hemos comentado menos de la mitad de los menores de 6 meses se alimentan exclusivamente de leche materna.

Desde el área de Lactancia Materna del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría se proponen una serie de recomendaciones para las empresas como son:

- Proporcionar periodos de descanso para que las madres puedan amamantar a sus hijos o extraerse leche
- Disponer de espacios adecuados, íntimos y dignos para amamantar
- Facilitar otras opciones para compatibilizar la lactancia y el trabajo como flexibilidad en los horarios, jornada parcial o el teletrabajo
- Informar a las madres embarazadas y al resto de empleados de que existe esa política de apoyo a la lactancia en la empresa.

La lactancia materna protege al bebé de enfermedades comunes en la infancia y reduce la mortalidad neonatal. Para las madres, entre otros beneficios, dar el pecho reduce la probabilidad de depresión postparto, mejora la presión arterial, previene la anemia y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes a lo largo de la vida.

Y, además de los importantes beneficios que tiene para la salud y el bienestar de la madre y el bebé, la lactancia materna implica un ahorro enorme para las familias y un importante beneficio ambiental para el planeta.

Por todo ello, tanto la OMS como UNICEF recomiendan el inicio temprano de la lactancia durante la primera hora siguiente al nacimiento, mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y continuarla hasta los 2 años o más, con la incorporación de alimentos complementarios a partir de los 6 meses.

Os recomendamos la lectura de los artículos y noticias que hay en nuestra Web en relación [a la LM](#).

Artículo publicado el 9-10-2023, revisado por última vez el 16-10-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

