

Por qué se aconseja lactancia materna hasta los dos años o más



Hace unas semanas explicábamos la recomendación de [lactancia materna exclusiva hasta los seis meses](#). A partir de ese momento y hasta el año la leche debería seguir siendo el principal alimento con la complementación de otros nutrientes.

Desde los 12 meses la leche materna sigue siendo un alimento incomparable en la dieta de los niños y por eso la recomendación de la OMS y de la mayoría de asociaciones y organismos relacionados con la salud es la de **continuar con la lactancia materna hasta los dos años o más** o hasta que la madre y el hijo lo deseen.

Hay poca información científica relativa al amamantamiento en la edad comprendida entre los 12 y los 24 meses y en adelante pues son pocos los niños que llegan a esas edades siendo amamantados, sin embargo la información disponible indica que incluso **después de los dos años de edad la leche materna sigue siendo un excelente aporte de calorías y nutrientes**.

El periodo que comprende **entre el nacimiento y los dos años de edad es vital para el desarrollo, el crecimiento y la salud** de una persona. A continuación explicaremos por qué no se recomienda suprimir la leche materna durante este periodo crítico.

La leche materna sigue siendo el mejor alimento

La leche materna tiene un contenido de grasa relativamente alto comparada con la mayoría de los alimentos complementarios. **Es una fuente clave de energía y ácidos grasos esenciales, que tienen una relación directa con el desarrollo cerebral de los niños y sigue siendo el alimento más completo desde el punto de vista nutricional.**

La leche materna se adapta a la edad del niño que la toma. Esto quiere decir que a medida que el niño crece la leche aporta más calorías.

Aporta beneficios psicológicos y un mejor desarrollo cognitivo

Varios estudios han descrito ya los numerosos beneficios psicológicos de los niños amamantados. **La lactancia proporciona alimento, consuelo, ternura, comunicación entre madre e hijo, contacto y traspaso de oxitocina** (la hormona del amor) **de madre a hijo** (y aumento de la misma en la madre).

A pesar de los muchos prejuicios populares en torno a amamantar a niños mayorcitos (aunque quizá habría que definir qué es un niño mayorcito, pues hay personas que consideran que mayorcito para mamar es un niño de 4 meses y hay otras para las que no

lo es hasta pasados los 12-15 meses), **no existe ninguna evidencia que asocie la lactancia materna con problemas de desajuste emocional o social.**

Lawrence Gartner, presidente del grupo de trabajo de lactancia de la AAP (Asociación Americana de Pediatría) explicó en la última declaración que se ha hecho al respecto, que data de 1997, que *“la Academia no ha establecido un límite (para la lactancia). Hay niños que son amamantados hasta los 4,5 o 6 años. Esto puede ser poco frecuente, pero no perjudicial”.*

Fergusson y colaboradores [mostraron en 1999](#) que **los niños de 15 a 18 años que habían sido amamantados durante más tiempo presentaban mejores niveles de apego a sus padres y consideraban a sus madres menos sobreprotectoras, pero que se ocupaban más de su cuidado, si se les comparaba con jóvenes que hubieran sido alimentados con leche de fórmula.**

Angelsen N y colaboradores [concluyeron en 2001](#) que **un mayor tiempo de lactancia materna beneficiaba el desarrollo cognitivo de los bebés.** Para este estudio compararon a niños que no habían llegado a los 3 meses de lactancia materna, a los que se quedaron entre los 3 y los 6 y a los que fueron amamantados 6 meses o más. **El resultado fue que aquellos que fueron amamantados más tiempo obtenían mejores puntuaciones en los tests cognitivos realizados a los 13 meses y a los 5 años.**

Continúa ofreciendo protección inmunitaria



El sistema inmunológico de un niño madura definitivamente en una edad comprendida entre los 2 y los 6 años de edad. La leche materna es una fuente incomparable de defensas (de hecho la concentración de células inmunológicas en la leche aumenta en el segundo año) por lo que el niño amamantado seguirá beneficiándose del aporte de defensas materno mientras su propio sistema acaba de madurar.

Esto se hace evidente en situación de enfermedad cuando el apetito de los niños por otros alimentos desciende pero la ingesta de leche materna se mantiene. En patologías gastrointestinales sobretodo, supone el mejor recurso de alimentación e hidratación, mejorando la recuperación de los niños.

Se ha constatado también que cuando un niño es vacunado la lactancia materna aumenta la respuesta inmunológica, estimulando aún más el sistema inmunitario del lactante.

La lactancia materna hasta al menos los dos años, y esta es una de las razones más importantes para esta recomendación, **protege ante la diabetes tipo 1.**

Numerosos estudios sugieren la relación entre la diabetes tipo 1 y la introducción antes del primer año de vida de productos que contienen proteínas de leche de vaca intactas (derivados de la leche no adaptados).

Es un factor de protección frente a la obesidad infantil

Los niños amamantados son generalmente más delgados y se ha observado que parece ser un factor protector de la obesidad.

A mayor duración de la lactancia, menor riesgo de obesidad y sobrepeso. Se ha demostrado una prevalencia de obesidad a los 5-6 años de edad del 4,5% en niños no amamantados, del 3,8% en los amamantados durante 2 meses, del 2,3% de 3 a 5 meses, del 1,7% los amamantados entre 6 y 12 meses y del 0,8% en aquellos con lactancias superiores al año de edad.

A más tiempo amamantando, mayores beneficios para la madre

Ya hemos hablado en Bebés y más de los numerosos beneficios de la lactancia para la madre. **Cuanto más tiempo amamante una mujer, mayores son los beneficios.**

La lactancia a demanda retrasa la menstruación en muchas mujeres. Las necesidades de hierro en la dieta materna se reducen a la mitad. Esto hace, además, que el momento de fertilidad se atrase.

Disminuye el riesgo de fracturas por osteoporosis en la edad anciana. Se desconoce la causa pero se ha evidenciado en estudios con personas de edad avanzada que aquellas mujeres que dieron de mamar más tiempo padecen en la actualidad menos fracturas.

Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovarios. Por cada 12 meses de aumento de la duración media de lactancia materna en las poblaciones de los países desarrollados **se podrían evitar más de 50.000 casos de cáncer.** Esto equivale a un 4,6% de disminución de riesgo para una mujer por cada 12 meses que da el pecho.

Como veis los beneficios conocidos tanto para la mamá como para el bebé son numerosos. Según demuestran los estudios antropológicos la edad natural del destete es entre los dos y los siete años y cada vez hay más niños que son amamantados hasta edades avanzadas (los 4, 5 o 6 que comentó el presidente de la AAP hace más de diez años).

¿Hasta cuándo dar de mamar a un niño? A pesar de todo lo explicado la respuesta es clara: hasta cuando la madre y el niño quieran.