El aprovechamiento de la hora mágica: se recomienda la lactancia materna dentro de la primera hora de vida

La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO) reconoce a la lactancia materna como una práctica protectora que puede salvar vidas y recomienda que se inicie dentro de la primera hora de vida (conocida como "la hora mágica"). Mediante las recomendaciones de las mejores prácticas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que la lactancia materna temprana y oportuna dentro de la primera hora de vida puede tener grandes beneficios tanto para la madre como para el bebé.[1,2]

Algunos aspectos importantes de la hora mágica, como el contacto piel con piel y el inicio temprano de la lactancia, pueden prevenir una hemorragia posparto (HPP), facilita la involución uterina y produce la amenorrea por lactancia, que es un método útil de anticoncepción.

La lactancia materna temprana tiene beneficios a largo plazo para la madre y el niño

Además, cuando se amamanta durante la primera hora, el recién nacido recibe el calostro. La lactancia también evita que el recién nacido contraiga infecciones como la neumonía o la diarrea y, de esta manera, reduce el riesgo de mortalidad neonatal. Una iniciación temprana puede también ayudar a una lactancia materna sostenida con beneficios a largo plazo para la madre, como, por ejemplo, el control del peso posparto y una reducción en el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2, el cáncer, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades cardiovasculares.[3]

La lactancia es una pieza fundamental en la Agenda para el desarrollo sostenible del 2030 y se relaciona con numerosos puntos que son necesarios para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Estos puntos incluyen la erradicación del hambre y la malnutrición, la mejora de la salud y el bienestar (ODS 2 y 3), la erradicación de la pobreza, la promoción del crecimiento económico y la reducción de las desigualdades (ODS 1, 8 y 10), la educación (ODS 4), la igualdad de género (ODS 5) y el consumo responsable (ODS 12).[4]

Muchos países no logran alcanzar los objetivos globales

Una iniciación temprana de la lactancia materna contribuye a alcanzar el Objetivo global para el 2025 de la OMS de aumentar el índice de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses a un 50 %, reducir y mantener la emaciación infantil en un índice menor al 5 % y reducir el bajo peso al nacer en un 30 % y el retraso en el crecimiento en un 40 %.

A pesar de los beneficios que brinda la lactancia materna, muchos países no lograron alcanzar una iniciación temprana óptima en la primera hora de vida. A nivel global, a tres de cada cinco bebés no se los amamanta en la primera hora de vida, lo que representa un problema en países de ingresos altos, medios y bajos.[1]

Los cuidados de maternidad son una clara oportunidad para ayudar a las madres a amamantar. Los obstetras, los ginecólogos, las parteras, los enfermeros, los trabajadores de la salud de la comunidad y otros profesionales de la salud cumplen un papel importante en ayudar a las madres a amamantar y, en particular, a que logren una iniciación temprana de la lactancia materna.

Los factores que influyen en una iniciación temprana

A través de estudios se demostró que los factores socioeconómicos, que incluyen un menor nivel educativo de los padres, condiciones de salud poco ideales, embarazos con complicaciones, partos por cesárea y prácticas culturales, como el descarte del calostro, pueden ser la causa de que no se inicie la lactancia materna de forma temprana.[5,6]

Entre los desafíos que enfrenta el impulso de la lactancia materna a largo plazo se encuentran la falta de información sostenida y la ayuda a las madres en relación con la lactancia materna, en aspectos como la succión, la posición y la alimentación a demanda durante el amamantamiento. Otros desafíos incluyen las complicaciones obstétricas, como la HPP, los factores neonatales, como la prematuridad, el bajo peso al nacer y las anomalías fetales, como el labio leporino y el paladar hendido , la licencia por maternidad inadecuada y las políticas institucionales poco desarrolladas como hospitales,[7] lugares de trabajo y ciudades adecuados para los bebés.

La postura de la FIGO con respecto al tema

La lactancia materna es una práctica protectora que puede salvar vidas y debe iniciarse dentro de la primera hora mágica de vida. En las pautas Think Nutrition First que publicó la FIGO en 2015,[8] respaldamos la recomendación de la OMS de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida de un bebé.

Los obstetras, los ginecólogos y las parteras están en una posición ideal para brindar el apoyo necesario durante la primera hora mágica. La FIGO recomienda que se incentive a las mujeres y sus parejas a iniciar y sostener la lactancia materna, ya que esta puede mejorar el estado nutricional tanto de la madre como del niño. Para todos los recién nacidos saludables, este apoyo debe brindarse a través del sistema de salud como un estándar de atención.

Recomendaciones de la FIGO

La FIGO recomienda aprovechar la hora mágica para lograr el bienestar de la madre y el recién nacido. Esto puede alcanzarse mediante las siguientes maneras:

- Debería brindarse educación, apoyo y asesoramiento para la lactancia materna desde el periodo prenatal para mejorar las probabilidades de tener una iniciación temprana de la lactancia materna. El asesoramiento debe continuar luego del parto, ya que puede resultar útil para atender preocupaciones y promover un periodo más prolongado de lactancia materna exclusiva.
- Para todos los partos institucionales y nacimientos asistidos por profesionales de la salud, debe brindarse asesoramiento para la lactancia materna que comunique los beneficios que esta posee para la salud a largo plazo de la madre y el bebé.

- Los profesionales de la salud deben seguir los principios de la hora dorada y las recomendaciones de la OMS sobre el contacto piel con piel inmediato e ininterrumpido y ayudar a las madres a iniciar la lactancia lo antes posible después del nacimiento. Los profesionales de la salud también deben permitir que las madres permanezcan en la misma habitación que los bebés.
- Los gobiernos, los sistemas de salud, las escuelas de medicina y los programas de capacitación de posgrado deben perseguir el desarrollo de capacidades para los profesionales de la salud que puedan carecer del conocimiento, las habilidades y la confianza necesarios para ayudar a los pacientes que tienen dificultades para amamantar y disipar mitos y conceptos erróneos.
- Se debe brindar apoyo adicional para casos especiales como partos por cesárea y prematuros en todos los sistemas de salud, de acuerdo a las recomendaciones de la OMS para ayudar en el momento de iniciar la lactancia materna (por ejemplo, proporcionar leche materna extraída).
- El personal de cuidados posnatales, como los pediatras y las personas que participan en los programas comunitarios de visitas domiciliarias, debe proporcionar información y educación sobre lactancia materna consistentes mientras controlan el crecimiento adecuado del bebé.
- Los programas de salud pública destinados a mejorar el conocimiento sobre la salud y lactancia materna deben estar disponibles para las mujeres en edad reproductiva, con el objetivo de derribar las barreras culturales que impiden la iniciación temprana y la provisión de calostro.
- Los profesionales de la salud deben brindar apoyo para poder iniciar y sostener la lactancia materna sin estigmatizaciones y de forma que se tenga en cuenta el contexto social de la madre.

El compromiso de la FIGO

La FIGO se compromete a apoyar y defender el plan para promover la lactancia materna temprana y exclusiva durante los seis meses de vida para mejorar la vida y nutrición del niño y la salud y el bienestar a largo plazo de la madre. FIGO logrará el objetivo de la siguiente manera:

- Distribución y desarrollo de recursos para los profesionales de la salud
- Apoyo a la Baby-Friendly Hospital Initiative de UNICEF y la OMS y sus objetivos, como así también al Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna de la OMS
- Defensa de las licencias parentales con el propósito de superar los obstáculos para la lactancia materna en el lugar de trabajo
- Apoyo a las partes interesadas en el área administrativa y clínica, incluidos obstetras y ginecólogos anestesistas, administradores de hospitales y profesionales que instruyan sobre la preparación para el parto, con el objetivo de proporcionar recursos para el apoyo a la lactancia materna
- Apoyo a la recolección de datos y control de los mecanismos a nivel institucional y nacional para evaluar y monitorear las prácticas de apoyo a la lactancia materna existentes.

Referencias

[1] World Health Organization (WHO). *Breastfeeding*. www.who.int/health-topics/breastfeeding
[2] WHO. *10 Steps to successful Breastfeeding*. www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding
[3] Tschiderer L, Seekircher L, Kunutsor SK, et al. Breastfeeding is associated with a reduced maternal cardiovascular risk: Systematic review and meta-analysis involving data from 8 studies and 1 192 700 parous women. *Journal of the American Heart Association*. 2022 Jan 18;11(2):e022746
[4] UNICEF. *Breastfeeding and the Sustainable Development Goals Factsheet*. https://worldbreastfeedingweek.org/2016/pdf/BreastfeedingandSDGsMessaging%20WBW2016%20Shared.pdf
[5] Sharma IK, Byrne A. Early initiation of breastfeeding: a systematic literature review of factors and barriers in South Asia. *International breastfeeding journal*. 2016 Dec;11(1):1-2.
[6] Sayres S, Visentin L. Breastfeeding: uncovering barriers and offering solutions. *Current opinion in pediatrics*. 2018 Aug 1;30(4):591-6.
[7] UNICEF. *Baby friendly Hospital Initiatives: 10 Steps to successful breast feeding*. www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2014/02/10_steps_maternity.pdf
[8] Hanson MA, Bardsley A, De-Regil LM, et al. The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: “Think Nutrition First”. *IJGO*, 131, pp.S213-S253

Pronunciamiento de la FIGO

Julio de 2022

Acerca de la FIGO

FIGO es una organización profesional que reúne a más de 130 asociaciones de obstetricia y ginecología de todo el mundo. El objetivo de FIGO es que las mujeres del mundo alcancen los estándares más altos posibles de salud física, mental, reproductiva y sexual, y de bienestar durante toda la vida. Llevamos adelante actividades de programas globales, con un enfoque particular en el África subsahariana y el sudeste asiático.

La FIGO promueve un escenario mundial, en especial, en relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) concerniente a la salud reproductiva, materna, de recién nacidos, niños y adolescentes y las enfermedades no transmisibles (ODS 3). También trabajamos para mejorar el reconocimiento de las mujeres y permitir su participación activa a favor de la reivindicación de sus derechos sexuales y reproductivos, incluidos el abordaje de la mutilación genital femenina (MGF) y la violencia de género (ODS 5).

Además, brindamos educación y capacitación para nuestras asociaciones miembros y desarrollamos capacidades para quienes provienen de países de bajos recursos mediante el fortalecimiento del liderazgo, las prácticas recomendadas y la promoción del diálogo sobre políticas.

FIGO tiene relación oficial con la Organización Mundial de la Salud y estado consultivo con la Organización de las Naciones Unidas.

Acerca del lenguaje que utilizamos

En nuestros documentos a menudo utilizamos los términos "mujer", "niña" y "mujeres y niñas". Reconocemos que no todas las personas que requieren acceso a servicios ginecológicos y obstétricos se identifican como una mujer o una niña. Se debe proporcionar acceso a servicios y atención apropiados, inclusivos y sensibles a toda persona, sin importar su identidad de género.

También utilizamos el término "familia". Utilizamos este término para referirnos a un grupo reconocido (que podría estar unido por un lazo sanguíneo, de matrimonio, conyugal, cohabitación o adopción) que forma una conexión emocional y funciona como unidad de la sociedad.

FIGO reconoce que parte del lenguaje que utilizamos no es naturalmente inclusivo. Estamos realizando una revisión profunda de las palabras y las frases que utilizamos para describir a las personas, la salud, el bienestar y los derechos con el fin de demostrar nuestro compromiso en crear e implementar políticas, programas y servicios inclusivos.

Envíe sus consultas Rob Hucker, Jefe de comunicaciones, compromiso y eventos
rob@figo.org +44 (0) 7383 025 731

Referencia sobre este pronunciamiento

International Federation of Gynecology and Obstetrics. *Pronunciamiento de la FIGO : se recomienda la lactancia materna dentro de la primera hora de vida*. 2022. Disponible en: www.figo.org/resources/figo-statements/harnessing-golden-hour-breastfeeding-recommended-within-first-hour-life