

## Lactancia materna y COVID-19<sup>#</sup>

Natalia Maya Rincón

Consultora en lactancia materna. Clínica Fisiokinesis de la Ciudad de México

**Resumen.** La importancia de la lactancia materna radica en el contenido nutricional necesario para la primera etapa de vida: fortalece el sistema inmune de los niños y previene el desarrollo de enfermedades durante la vida adulta. Sin embargo, es necesario conocer las recomendaciones y especificaciones de seguridad para una lactancia materna segura, en el contexto de la epidemia del COVID-19. Múltiples estudios recomiendan la continuidad de la lactancia materna, a pesar de que la madre presente síntomas por COVID-19, ya que protege el sistema inmunológico del recién nacido.

**Palabras clave:** COVID-19, lactancia materna, prevención, desarrollo del niño.

### Introducción

La leche humana es el alimento ideal para los niños, porque contiene todos los nutrientes necesarios para la primera etapa de la vida. Tiene propiedades inmunológicas, además de los beneficios emocionales y psicológicos para el binomio madre e hijo. Se ha descubierto que los niños lactantes tienen menores índices de enfermedades como: otitis media, asma, neumonía, muerte de cuna, obesidad, diabetes, entre muchas otras. Estas últimas son algunos de los padecimientos que pueden complicar a una persona que se contagie de nueva enfermedad COVID-19, provocada por el virus SARS-CoV-2. (1)

En la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, se observó un incremento en lactancia materna exclusiva en menores de 6 meses, pasando de un 14.4% en el año 2012 a un 28.6% en 2018. Los médicos son una pieza fundamental para que esta estadística continúe en ascenso.(2)

Las recomendaciones de la OMS indican que deben ser 6 meses de lactancia materna exclusiva y, a partir del sexto mes, iniciar la alimentación complementaria con alimentos nutritivos y seguros; pero se recomienda continuar con la lactancia materna cuando menos hasta los dos años de edad. La lactancia materna idealmente debe iniciar en la primer hora de vida, con el consumo de calostro, que es la primer leche que produce la madre después del parto y que contiene una gran cantidad de anticuerpos e inmunoglobulinas que protegen al recién nacido contra diversas enfermedades.(3)

### Lactancia materna y COVID-19

Teniendo en cuenta todo lo anterior, los médicos deben conocer las recomendaciones sobre la lactancia materna y las especificaciones ante el COVID-19, ya que esta nueva enfermedad ha provocado muchos cambios en la manera de relacionarnos, lo que incluye un cambio en la relación médico-paciente.

Las recomendaciones de la OMS son las mismas para las madres y bebés, ya sea que estén sanos o enfermos (figura 1).

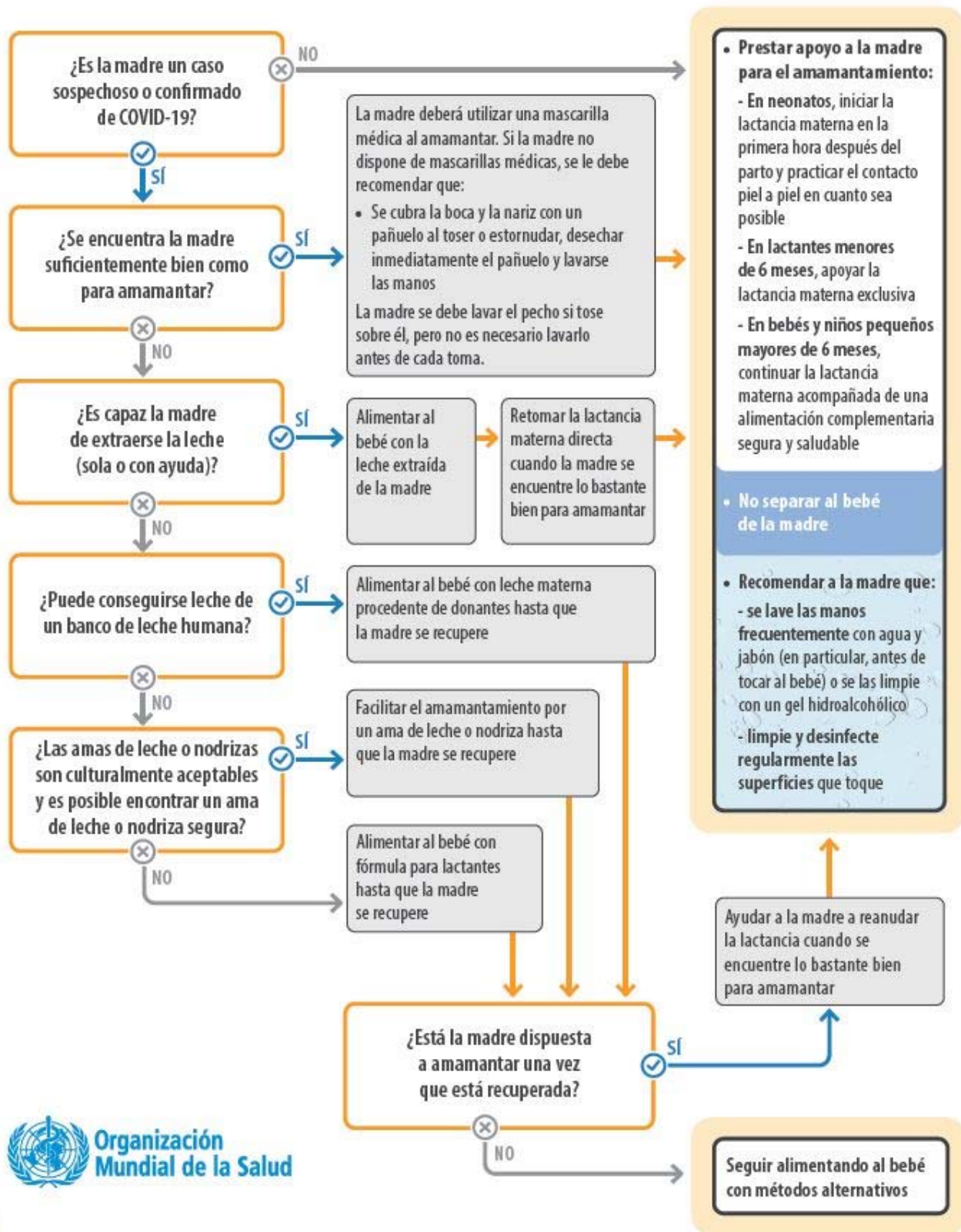
Existen múltiples estudios que recomiendan que la madre enferma continúe con la lactancia. De esta manera protege el sistema inmunológico del recién nacido. Se recomienda que la madre con síntomas de COVID-19 o con diagnóstico positivo de SARS-CoV-2 continúe con la lactancia materna. Existen recomendaciones para evitar el contagio del bebé.(4)

Si la madre está en aislamiento en su casa se recomienda lo siguiente:

- Lavado de manos de forma correcta (por lo menos el proceso debe durar 20 segundos, utilizando agua y jabón o gel antibacterial (mínimo 60% alcohol), antes de cargar al bebé para alimentarlo. La madre de preferencia deberá utilizar un cubrebocas de forma correcta (cubriendo nariz y boca).
- Permanecer en habitaciones separadas y únicamente compartir la recámara en el momento de la alimentación.

<sup>#</sup> El contenido de los artículos es responsabilidad de sus autores y no necesariamente refleja la postura de la Facultad de Medicina.

Figura 1. Árbol de decisiones para la lactancia materna en el contexto de la COVID-19: Orientaciones para entornos sanitarios y comunitarios



Fuente. Organización Mundial de la Salud. Preguntas frecuentes: Lactancia materna y COVID-19. Para trabajadores de la salud. Ginebra: OMS; 2020. Disponible en: <https://buff.ly/3loUVyM>.

En caso que la madre no pueda amantar al bebé por la gravedad de los síntomas, se recomienda que la madre se extraiga la leche, ya sea de forma manual o con bomba de extracción, con las recomendaciones del uso de cubrebocas e higiene de manos; y de preferencia el recipiente donde se colecte la leche y la bomba de extracción tendrán que estar perfectamente limpios; se recomienda realizar como mínimo seis extracciones al día, para no perder la producción de leche. Un miembro de la familia debe asistir al momento de la alimentación con la leche extraída.

En el hospital se pueden realizar las siguiente acciones:(5)

- Alentar y apoyar a la madre a que se extraiga leche para evitar la pérdida de la producción.
- Mantener una higiene rigurosa en las bombas de extracción, en los contenedores de la leche humana y de la misma madre.
- Entregar la leche humana a un familiar o responsable del bebé para que continúe con lactancia materna exclusiva.
- Es importante que, cuando se receten medicamentos para manejar los síntomas del COVID-19, éstos sean compatibles con la lactancia materna.

En caso que la madre comience a tener dificultades con la lactancia, se puede buscar apoyo de un profesional en el tema, a través de la telemedicina. En México, existen diversas asociaciones civiles que proporcionan asesoría especializada.(6, 7)

Es importante recalcar que no se recomienda el uso de mascarillas o caretas de protección en niños y bebés menores de dos años de edad.

Por último, debe mencionarse que la lactancia materna ayuda a reducir el riesgo de presentar depresión y psicosis posparto. El confinamiento ha provocado un aumento de las enfermedades mentales. Por lo tanto, la lactancia materna puede ser un método

de prevención de enfermedades mentales en las madres que están en una situación muy vulnerable.

### Conclusión:

La leche humana es el alimento ideal para los recién nacidos y bebés, aún cuando la madre esté enferma. Es tarea de todo el personal de salud, junto con las instituciones de salud y la sociedad en general, apoyar, promover y proteger la lactancia materna, aún en situación de pandemia y confinamiento; al promover la lactancia materna estamos protegiendo a las madres y bebés de problemas económicos, emocionales, nutricionales y de salud.

### Referencias

1. Instituto Nacional de Salud Pública. Lactancia materna protege contra Coronavirus (COVID-19); 2020. Disponible en: <https://buff.ly/39qgzk9>.
2. Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. México: INEGI; 2020. Disponible en: <https://buff.ly/2VhqHn1>.
3. Organización Mundial de la Salud. Fomento de una alimentación adecuada del lactante y del niño pequeño; 2020. Disponible en: <https://buff.ly/37meRgX>.
4. Organización Mundial de la Salud. Preguntas frecuentes: Lactancia materna y COVID-19. Para trabajadores de la salud. Ginebra: OMS; 2020. Disponible en: <https://buff.ly/3loUVyM>.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Care for Breastfeeding People: Interim Guidance on Breastfeeding and Breast Milk Feeds in the Context of COVID-19; 2020. Disponible en: <https://buff.ly/3bBR9xh>.
6. Asociación para la Promoción Científica y Cultural de la Lactancia Materna. e-lactancia.org; 2020. Disponible en: <https://buff.ly/2Srmtql>.
7. Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna: México (ACCLAM). Lactancia Materna y COVID-19: ACCLAM; 2020. Disponible en: <https://buff.ly/3o8ru63>.