

Lactancia

La lactancia materna protege a las madres contra todos los tipos de cáncer de mama porque provoca cambios fisiológicos protectores en el seno. Cuanto más tiempo se amamanta, mayor es el beneficio protector.

Resumen Científico

La lactancia materna incluye la alimentación combinada en la que la madre amamanta y alimenta con biberón. Cuanto más podamos hacer para crear factores sociales, culturales y económicos que apoyen a tantas madres como sea posible a amamantar, mejores serán los resultados de salud mamaria de nuestra comunidad.



Las madres que amamantan durante más tiempo tienen más de un

50% MENOS DE RIESGO

de cáncer de mama que las que amamantan la menor cantidad.

¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

Si tiene la opción y la capacidad, planee amamantar durante todo el tiempo que pueda. Puede optar por amamantar exclusivamente o utilizar la alimentación combinada, en la que se amamanta tanto como se alimenta con biberón. Si se enfrenta a barreras para la lactancia materna, como la falta de aceptación médica, ocupacional, social y cultural, podemos trabajar juntos para superar estos obstáculos sistémicos.

¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos, y mi comunidad?

Hable con sus amigos y familiares, especialmente con aquellos que esperan un recién nacido, y comparta información con ellos sobre los beneficios para la salud de la lactancia materna. Cuando planifique una reunión o salida, asegúrese de que haya un espacio seguro para las madres que puedan necesitar extraerse leche o amamantar.

¿Cómo puedo navegar y obtener apoyo con cualquier barrera sistémica para mi salud?

Las mujeres Negras/Afro-Americanas y otros grupos minoritarios pueden enfrentar más barreras para amamantar debido al apoyo inadecuado de los proveedores de atención médica y a los entornos laborales poco propicios. Muchas mujeres también se enfrentan a una falta de aceptación social y cultural en sus comunidades.

Las mayores disparidades se encontraron en las prácticas que apoyan el inicio temprano de la lactancia materna, el uso limitado de suplementos de lactancia materna y el compartir recámaras (que permite que la madre y el niño permanezcan en la misma habitación). Además, las diferentes poblaciones tienen diferentes necesidades de apoyo a la lactancia materna.

Aunque esta lista no es exhaustiva, debe prestarse especial atención a las necesidades de las madres en las siguientes comunidades:

- Las mujeres de color, con diferentes necesidades entre
- Mujeres en la cárcel, prisión, y Detención de Inmigrantes
- Personas LGBTQ y Queer de
- Madres jóvenes
- Madres con discapacidades
- Mujeres de bajos ingresos

Cuando sea posible, elija hospitales que brinden apoyo y servicios de lactancia materna. Busque los programas de apoyo a la lactancia materna de su gobierno local o estatal, que podrían incluir consultas, clases, grupos de apoyo, suministros, etcétera.



¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

Hay mucho que podemos hacer juntos para eliminar las barreras legales, culturales y sociales que impiden que las mujeres amamenten. Estas son algunas formas de involucrarse a nivel de sistemas:



Participar y compartir campañas de educación pública que promuevan la lactancia materna y proporcionen información sobre sus beneficios para la salud tanto del niño como de la madre.



Escríbale a su representante, abogando por políticas de apoyo (como el Permiso Familiar Pagado; y planes médicos más completos) para mujeres embarazadas y madres primerizas. Cuando no se proporciona el Permiso Familiar Pagado, las mujeres se ven obligadas a volver al trabajo y, por lo tanto, es posible que no puedan amamantar durante el tiempo que deseen. Un estudio encontró que el 19.5% de las madres Negras informaron que regresar al trabajo como una razón para dejar de amamantar, en comparación con el 8.8% de las madres blancas.



Pida a su lugar de trabajo que se asegure de que sea un apoyo para la lactancia materna para todos los trabajadores, especialmente si su sector enfrenta desafíos únicos (por ejemplo, los trabajadores agrícolas).



Solicitar que los establecimientos de atención médica implementen o mejoren sus prácticas de apoyo a la lactancia materna y materiales de apoyo a la lactancia materna para las mujeres, incluso después del parto.

A pesar de la evidencia científica de que la lactancia materna es beneficiosa para la salud de las mujeres, muchas decisiones y factores personales contribuyen a que las mujeres amamenten o no. Si bien se debe hacer todo lo posible para apoyar la lactancia materna, no se debe hacer que ninguna mujer se sienta avergonzada por la forma en que alimenta a su bebé.



Obtenga más información y participe.

¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA EL CAMBIO!

Breast Cancer Prevention Partners (BCPP) es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

