



## NOTA DE PRENSA

### Semana Mundial de la Lactancia Materna

## Una de cada dos mujeres abandona la lactancia materna antes de los seis meses, una preocupación creciente entre matronas debido a la desinformación

- En 2024 en España el 98% de las futuras madres tenían en sus planes amamantar, sin embargo, el 40% abandona antes de los seis meses. Coincidiendo con la Semana Mundial de la Lactancia Materna, las enfermeras especialistas en Obstetricia y Ginecología (matronas) recuerdan los riesgos de abandonar esta práctica siguiendo consejos sin base científica que circulan en internet.
- La lactancia materna está rodeada de mitos, desde que la leche puede no ser alimento suficiente para el bebé, que amamantar produce dolor o que el pecho puede perder firmeza en su práctica. La desinformación impacta de forma negativa en aquellas mujeres que tienen dudas sobre dar el pecho y cuya única fuente de información son bulos.
- "El consumo de información poco fiable o de fuentes no rigurosas que difunden información que no está basada en la evidencia científica puede poner en riesgo la salud de las madres y la del bebé. En este sentido, las matronas tratamos de aportar esta dosis de conocimiento clínico, para hacerles ver que la lactancia materna es una práctica con muchos beneficios, pero, sobre todo, para educarles en salud y hacerles comprender que sus decisiones deben estar basadas en el conocimiento que les transmite el profesional sanitario más cercano a ellas, en este caso, las matronas", explica Montserrat Angulo, vocal matrona y vicetesorera del Consejo General de Enfermería (CGE).

**Madrid, 5 de agosto de 2025.-** Las estadísticas revelan que, en 2024 en España, el 98% de las futuras madres tenían en sus planes dar el pecho, sin embargo, el 40% abandona antes de los seis meses. Tal y como afirma Unicef, en los últimos años, el número de lactantes menores de seis meses alimentados exclusivamente con leche

materna ha aumentado en más de un 10% en todo el mundo, sin embargo, a pesar de este incremento, las dificultades persistentes y la desinformación vinculada a esta práctica, hace que los datos aún sitúen a la lactancia materna lejos de los objetivos indicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La lactancia materna está rodeada de realidades, pero también de mitos y desinformación. Las madres primerizas o las mujeres que se plantean dar el pecho recurren a fuentes de información poco fiables, cargadas de conceptos sin base científica que les lleva a abandonar esta práctica. Coincidiendo con la Semana Mundial de la Lactancia Materna, las enfermeras especialistas en Obstetricia y Ginecología (matronas) recuerdan los riesgos de fiarse de los bulos para tomar decisiones en salud y resuelven las principales dudas en torno a esta práctica para evitar que las madres usen la peor y más común de las formas para tomar la decisión de dar el pecho: hacer caso a la desinformación. La Semana Mundial de la Lactancia Materna está dedicada a reivindicar esta práctica como un derecho y recuerda la importancia de visibilizar, reivindicar y difundir el apoyo y la protección a la misma para reducir las desigualdades en materia de salud y en todo el mundo.

“La desinformación y los bulos sobre salud que circulan en internet están poniendo en riesgo la vida de muchas personas. Las madres, desde el momento en el que toman la decisión de quedarse embarazadas, comienzan un periodo de formación para estar preparadas para la llegada del bebé. El consumo de información poco fiable o de fuentes no rigurosas que difunden información poco veraz o que no está basada en la evidencia científica puede poner en riesgo su salud y la del bebé. Muchas mujeres que estaban convencidas en dar el pecho finalmente abandonan esta práctica por lo que leen en redes sociales, que ni tiene rigor, ni base científica. En este sentido, las matronas tratamos de aportar esa dosis de conocimiento clínico, para hacerles ver que la lactancia materna es una práctica con muchos beneficios, pero, sobre todo, para educarles en salud y hacerles comprender que sus decisiones deben estar basadas en el conocimiento que les transmite el profesional sanitario más cercano a ellas, en este caso, las matronas”, explica Montserrat Angulo, vocal matrona y vicesorera del Consejo General de Enfermería (CGE).

### **Bulos y desinformación**

La lactancia está rodeada de mitos y bulos, desde que la leche puede no ser alimento suficiente para el bebé o que el pecho puede perder firmeza en su práctica. La desinformación impacta de forma negativa en aquellas mujeres que tienen dudas sobre dar el pecho y cuya única fuente de información son bulos sin evidencia clínica.

“La producción de leche en el cuerpo de la madre está constantemente adaptándose a las necesidades del bebé, según el momento del día, la estación del año o la edad del bebé. Incluso aún en determinadas circunstancias, como puede ser una enfermedad o

un sobreesfuerzo. Es erróneo pensar que la leche materna no es alimento suficiente para el bebé, ya que esta siempre va a ser la que el bebé necesita. El cuerpo de la madre trabajará intensamente para producir leche de la más alta calidad, para ello usará todas las reservas adquiridas durante el embarazo, sin embargo, factores como la obesidad, el tabaquismo, el consumo de alcohol o una dieta pobre en nutrientes y ciertas condiciones metabólicas se asocian con menor probabilidad de iniciar y mantener la lactancia exclusiva, así como una menor duración de esta”, explica Lina Marcela Molano, enfermera especialista en Obstetricia y Ginecología (matrona) del Hospital Universitario de Getafe (Madrid).

La lactancia precisa de un entrenamiento madre-bebé que parte de los consejos y cuidados que las matronas transmiten, pero no siempre es una práctica sencilla como circula en internet. El apoyo de los profesionales sanitarios asegurará que la técnica se perfeccione y se convierta así en un acto cotidiano y satisfactorio tanto para la madre como para el bebé. “Es importante recordar a las madres que la lactancia no siempre es fácil y que es un proceso en el que hay que entrenar y que, como cualquier otra práctica, requiere de una experiencia previa. También hay que incidir en la necesidad constante de los recién nacidos de mamar, a causa de su pequeño estómago, por lo que la madre pasará muchas horas dando el pecho”, sigue la matrona.

Otro de los bulos que circula sobre la lactancia materna gira en torno a la firmeza del pecho. “Amamantar no causa que los pechos pierdan firmeza. La evidencia disponible indica que los principales factores asociados con la pérdida de firmeza son el número de embarazos, la edad materna, el índice de masa corporal, el tamaño mamario previo y el tabaquismo, pero no la lactancia en sí misma. Estudios han demostrado que los cambios en la forma o firmeza de los senos es similar en mujeres que amamantaron y en las que no lo hicieron, y que la lactancia no es un factor de riesgo independiente para la firmeza mamaria. La firmeza del pecho depende de la elasticidad de las células de la piel. El pecho aumentará de tamaño al llenarse de leche y al no volver a llenarse tras el fin de la lactancia, las células de la piel se habrán estirado en numerosas ocasiones. Cuando la elasticidad de las células de tu piel es escasa, estas se rompen y el tejido no vuelve a su sitio. Por eso es clave recordar a las madres la importancia de incorporar omega 3 en su dieta, agua suficiente e hidratación externa”, concluye la especialista.