



**IABLE**

Institute for the Advancement  
of Breastfeeding & Lactation Education



# Providing Human Milk: Does it Really Matter? *Proveer leche humana: ¿realmente importa?*

<p>Numerous medical and public health organizations have position statements and websites devoted to lactation, which cite extensive research on the health benefits of breastfeeding for both mothers and infants.</p>	<p>Numerosas organizaciones médicas y de salud pública tienen declaraciones y sitios web dedicados a la lactancia, que citan investigaciones exhaustivas sobre los beneficios para la salud de la lactancia materna tanto para las madres como para los bebés.</p>
<p><b>Breastfeeding Rates in 2018</b></p> <p>Medical and public health experts recommend that babies be exclusively breastfed for 6 months, with breastfeeding to continue for at least 2 years for optimal maternal and child health outcomes per the <a href="#">American Academy of Family Medicine</a> breastfeeding position statement and the <a href="#">World Health Organization Infant and Young Child Feeding Statement</a>. This means that babies should receive only breastmilk and not other foods such as solids, formula or water the first 6 months of life. After 6 months of age, babies should continue to breastfeed, while adding complementary foods.</p> <p>Breastfeeding rates in the United States were lowest in the 1960's and 70's. In past 20-30 years, extensive research and community support have resulted in a steady increase in the number of parents who breastfeed. In 2018, according to the <a href="#">US Centers for Disease Control Breastfeeding Statistics</a>, 83.9 percentage of parents nationwide initiated breastfeeding, 25.8 percentage were exclusively breastfeeding at 6 months, and 35 percentage breastfed for at least 1 year.</p>	<p><b>Tasas de lactancia materna en 2018</b></p> <p>Médicos y expertos de salud pública recomiendan que los bebés sean amamantados exclusivamente durante 6 meses, y que la lactancia continúe durante al menos 2 años para obtener resultados óptimos de salud materno-infantil según la declaración en lactancia materna de la <a href="#">Academia Estadounidense de Medicina Familiar</a> y la <a href="#">Organización Mundial de la Salud para bebés y niños pequeños</a>. Esto significa que los bebés deben recibir solo leche materna y no otros alimentos como sólidos, fórmula o agua durante los primeros 6 meses de vida. Después de los 6 meses de edad, los bebés deben continuar con la lactancia materna, y sumarle alimentos complementarios.</p> <p>Las tasas de lactancia materna en los Estados Unidos fueron las más bajas en las décadas de 1960 y 1970. En los últimos 20 a 30 años, la extensa investigación y el apoyo de la comunidad han dado como resultado un aumento constante en el número de madres que amamantan. En 2018, según las estadísticas de lactancia materna de los <a href="#">Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU.</a>, el 83.9% de las madres en todo el país iniciaron la lactancia materna, el 25.8% amamantó exclusivamente a los 6 meses y el 35% amamantó durante al menos 1 año.</p>
<p><b>Infant Health Benefits</b></p> <p>Breastfeeding has been shown to reduce the risk of ear infections, diarrhea, and pneumonia. Babies who breastfeed also are less likely to have eczema, asthma under age 7, childhood obesity, type II diabetes, childhood leukemia, sudden infant death syndrome (SIDS) and necrotizing enterocolitis. Breastfed children score higher on cognitive testing throughout childhood.</p>	<p><b>Beneficios de salud infantil</b></p> <p>Se ha demostrado que la lactancia materna reduce el riesgo de infecciones de oído, diarrea y neumonía. Los bebés amamantados también tienen menos probabilidades de tener eccema, asma en menores de 7 años, obesidad infantil, diabetes tipo II, leucemia infantil, síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y enterocolitis necrosante. Los niños amamantados</p>

	obtienen puntuaciones más altas en las pruebas cognitivas durante la infancia.
<p><b>Maternal Health Benefits</b></p> <p>Breastfeeding is important for maternal health. Breastfeeding is associated with a decreased risk of breast, ovarian and endometrial cancer. Women who breastfeed are at lower risk for cardiovascular diseases as they get older, as well as type 2 diabetes mellitus. For example, breastfeeding is associated with lower risk of stroke, heart attacks, high cholesterol, high blood pressure, and less accumulation of fat in the belly.</p>	<p><b>Beneficios de salud materna</b></p> <p>La lactancia materna es importante para la salud materna. Amamantar se asocia con un menor riesgo de cáncer de mama, de ovario y de endometrio. Las mujeres que amamantan tienen un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares a medida que envejecen, así como de diabetes mellitus tipo 2. Por ejemplo, la lactancia materna se asocia con un menor riesgo de accidente cerebrovascular, ataques cardíacos, colesterol alto, presión arterial alta y menos acumulación de grasa en el vientre.</p>
<p><b>Human Milk</b></p> <p>Human milk is rich in a variety of proteins that not only fight infection (such as antibodies), but also mature certain organs such as the brain and intestines. Maturation of the brain leads to higher IQ and earlier retinal development. Breastmilk also moderates inflammation, so that breastfed infants don't become as ill when fighting infections.</p> <p>Nutritionally, breastmilk is designed with the right balance of fat, carbohydrates, water and proteins to ensure optimal growth and development. Babies digest human milk easily, and its composition changes over time to match the nutritional needs of the growing infant. Breastmilk responds to illnesses that the infant and/or mother have, by making antibodies to the germs that are causing the infection, so that the antibodies can protect the infant from severe disease.</p> <p>Human milk has not been duplicated in the laboratory setting. Researchers continue to identify previously-unknown components in human milk, along with their function, to help us understand the complicated and unique relationship between breastmilk and maternal/child health.</p>	<p><b>Leche Humana</b></p> <p>La leche materna es rica en una variedad de proteínas que no solo combaten las infecciones (como los anticuerpos), sino que también maduran ciertos órganos, como el cerebro y los intestinos. La maduración del cerebro conduce a un mayor coeficiente intelectual y un desarrollo retinal más temprano. La leche materna también modera la inflamación, por lo que los bebés amamantados no se enferman tanto cuando luchan contra las infecciones.</p> <p>Nutricionalmente, la leche materna está diseñada con el equilibrio adecuado de grasas, carbohidratos, agua y proteínas para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimos. Los bebés digieren fácilmente la leche humana y su composición cambia con el tiempo para adaptarse a las necesidades nutricionales del bebé en crecimiento. La leche materna responde a las enfermedades que tienen el bebé y/o la madre, al producir anticuerpos contra los gérmenes que causan la infección, de modo que los anticuerpos puedan proteger al bebé de una enfermedad grave.</p> <p>La leche humana no se ha duplicado en el entorno de laboratorio. Los investigadores continúan identificando componentes previamente desconocidos en la leche humana, junto con su función, para ayudarnos a comprender la relación complicada y única entre la leche materna y la salud materno infantil.</p>
<p><b>Benefits to Society:</b></p> <p>Parents miss less work when their babies are fed human milk. The Affordable Care Act amended the <a href="#">U.S. Fair Labor Standards Act in 2010</a> to require employers to</p>	<p><b>Beneficios para la sociedad:</b></p> <p>Los padres pierden menos trabajo cuando sus bebés son alimentados con leche humana. La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio enmendó la <a href="#">Ley de Normas Laborales Justas de EE. UU.</a> en 2010 para exigir a los empleadores</p>

provide private space and reasonable breaks for lactating parents of infants under one year of age.	que brinden espacio privado y descansos razonables para las madres lactantes de bebés menores de un año.
If 90 percentage of US mothers would exclusively breastfeed for the recommended six months, nearly 1,000 infant deaths could be prevented and the <a href="#">US would save \$13 billion a year in health care costs</a> . Breastfed infants require fewer sick care visits, prescriptions and hospitalization.	Si el 90 por ciento de las madres de EE. UU. amamantaran exclusivamente durante los seis meses recomendados, se podrían evitar casi 1000 muertes infantiles y EE. <a href="#">UU. ahorraría \$13 mil millones al año en costos de atención médica</a> . Los bebés amamantados requieren menos visitas médicas, prescripciones y hospitalización.
Per <a href="#">a 2021 CDC study</a> , initiating breastfeeding is associated with a 26 percentage reduced risk of death for infants aged 7-364 days. Breastfeeding was found to reduce infant deaths related to infections, sudden unexpected infant death (SUID), and necrotizing enterocolitis (NEC).	Según un <a href="#">estudio de los CDC de 2021</a> , iniciar la lactancia materna se asocia con un 26% menos de riesgo de muerte para bebés de 7 a 364 días de edad. Se descubrió que la lactancia materna reduce las muertes infantiles relacionadas con infecciones, muerte súbita e inesperada del lactante (SMSL) y enterocolitis necrosante (ECN).
Formula feeding results in a large environmental footprint due to transportation and production costs involved with converting cow's milk to a digestible formula for human infants.	La alimentación con fórmula da como resultado una gran huella ambiental debido a los costos de transporte y producción relacionados con la conversión de la leche de vaca en una fórmula digerible para bebés humanos.
Breastfeeding or providing your milk can reduce the costs of feeding your infant. When low income women breastfeed, they are more self-sufficient and require fewer food program subsidies. Formula is a \$4 billion industry and is projected to grow to an almost \$6 billion industry by 2027. In the USA, 50 percentage of formula is purchased by the federal government with taxpayer dollars and distributed via the Women Infant and Children (WIC) food supplement program. If a parent does not qualify for WIC, a family will need to purchase ~\$1,500-\$3,000 worth of formula annually to feed their baby. While the lactating parent's time is not "free", providing your milk to your baby can result in significant cost savings and decreased missed work and daycare. By developing appropriate support and holding employers accountable to current federal law, families can reduce their financial burden.	Amamantar o sacar tu leche puede reducir los costos de alimentación de tu bebé. Cuando las mujeres de bajos ingresos amamantan, son más autosuficientes y requieren menos subsidios del programa alimentario. La fórmula es una industria de \$ 4 mil millones y se prevé que crezca a una industria de casi \$ 6 mil millones para 2027. En los EE. UU., el gobierno federal compra el 50 por ciento de la fórmula con dólares de los contribuyentes y la distribuye a través del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC). Si una madre no califica para WIC, la familia deberá comprar ~\$1,500-\$3,000 en fórmula anualmente para alimentar al bebé. Si bien el tiempo que amamantas no es "gratuito", brindar tu leche a tu bebé puede generar ahorros significativos en los costos y disminuir las ausencias al trabajo y la guardería. Al desarrollar el apoyo adecuado y responsabilizar a los empleadores por las leyes federales vigentes, las familias pueden reducir su carga financiera.
Directly feeding your infant is designed to calm and quiet a baby. Many social scientists feel that the intimacy of direct feeding is linked to increased brain development and enhanced social skills that are vital in today's rapidly changing world.	Amamantar a tu bebé lo calma y tranquiliza. Muchos científicos sociales sienten que la intimidad al amamantar está relacionada con un mayor desarrollo del cerebro y mejores habilidades sociales que son vitales en el mundo actual que cambia rápidamente.