




**APOYANDO LACTANCIAS  
DESDE HACE MÁS DE 50 AÑOS**

## 2 CONTENIDO

- 3 >>> ¡HOLLA!
- 4 >>> CONTINUAMOS CAMINANDO JUNTAS
- 6 >>> FORTALECER LÍDERES PARA ACOMPAÑAR LACTANCIAS CON VOZ PROPIA
- 8 >>> PORQUE CUIDARTE TAMBIÉN ES CUIDAR
- 9 >>> ACUPUNTURA Y LACTANCIA MATERNA: UN ENFOQUE BASADO EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA
- 11 >>> LA DONACIÓN DE FÓRMULAS INFANTILES
- 12 >>> LACTANCIA MATERNA: NECESIDAD HUMANA SOSTENIDA POR LA CORRESPONSABILIDAD SOCIAL
- 13 >>> EL OTRO ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR

Puedes pinchar cada título para ir directamente al artículo ya que los títulos contienen **hipervínculo**. 



Da click en el botón para escuchar la editorial

Queridas Líderes, mamás y personas que apoyan la lactancia,

Cada tanto es necesario hacer una pausa, mirar hacia atrás y reconocer lo que hemos venido tejiendo **juntas**. Este boletín número 25 no es solo una cifra; es reflejo de un trayecto compartido, de una red que crece al ritmo de cada gesto que sostiene. En estas páginas celebramos la energía que nace cuando alguien da su primer paso como líder, la solidez que se construye al formar liderazgos capaces de escuchar, contener y acompañar con voz propia y mirada sensible. E invitamos a darnos esta mirada a nosotras mismas, es necesario aprender a cuidarse. Pues quien se cuida, se escucha y se respeta, acompaña desde la presencia, no desde la urgencia. Profundizamos en nuevas miradas que enriquecen el bienestar en la lactancia, sostenidas siempre por la evidencia y el respeto.

Este número también abre paso a la reflexión colectiva de proteger las decisiones informadas y libres de quienes eligen lactar, cuidando los entornos, regulando los mensajes y evitando interferencias disfrazadas de ayuda.

Para cerrar nuestro boletín, decidí plantear una analogía con arte de la antigua Grecia, una pieza lejana en el calendario pero cercana en su simbolismo, que nos recuerda que lactar es también un gesto de trascendencia. Que amamantar no es solo nutrir el cuerpo, sino también marcar el inicio de un destino.

Comparto esta frase de Thich Nhat Hanh, mencionada en su libro "Peace Is Every Step" de 1991:

***"Cuidar significa estar presente, plenamente atento y genuinamente interesado en el bienestar del otro."***

Gracias por estar aquí, por sostener, por transformarse con nosotras

Mtra. Nadia Lavanderos  
Coordinara de Publicaciones LLLMX  
LLLMX-CDMX



Por Tere Ortega  
LLLMX-AGS Coordinación de Acreditación de Líderes (ADL)

 Da click en el botón para escuchar este artículo

El proyecto que iniciamos en el Departamento de Acreditación de Líderes de LLLMX en enero del 2023, ha seguido marchando y ahora **¡ya es a nivel Latinoamérica!** Con la participación de Líderes de Brasil, Paraguay, Guatemala, Ecuador y México, es de verdad muy emocionante poder compartir a través del boletín, que los frutos se han dado en abundancia. En marzo 2025 concluimos el 2º ciclo, y de nuestra Área México, 11 Aspirantes de diferentes Estados de la República presentaron su sesión de evaluación.

Aquí presento algunos comentarios acerca de lo que ha significado para ellas participar en **Caminando Juntas** como un medio de formación para su acreditación como Líderes.

**Ale Chávez** (Ags, Aspirante de Tere Ortega)

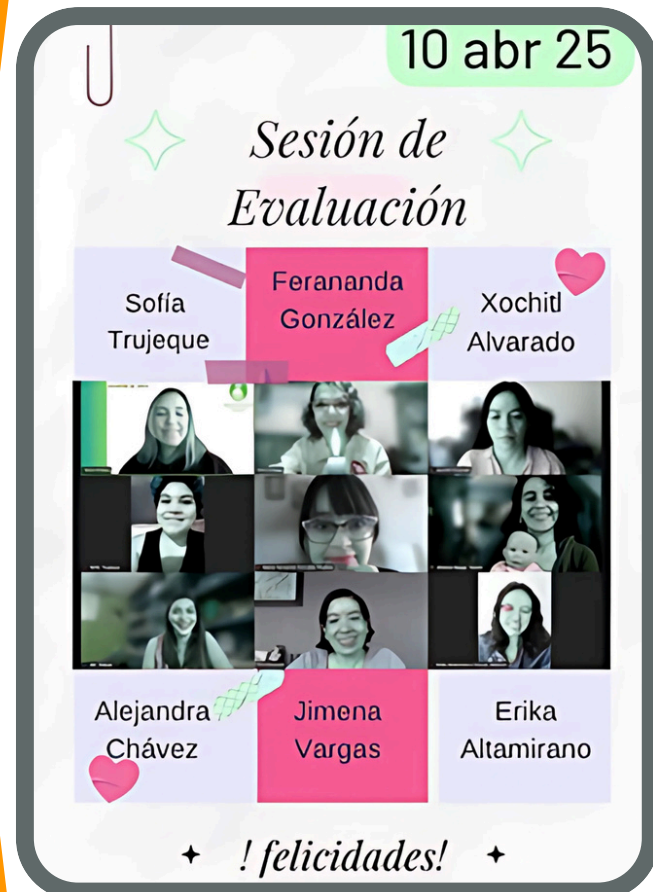
Para mí, "**Caminando Juntas**", fue algo **inolvidable**, pensé que sería como un curso de clases o algún otro diplomado, pero fue algo más **apapachador**. Aprendí de experiencias de grandes seres humanos con la **sabiduría que han adquirido de mamá a mamá**. En este tiempo también encontré amigas, que como yo, somos o fuimos mamás lactantes. Con ellas encontré comprensión, empatía y escucha por el proceso que se está viviendo. Ahora estando del otro lado me toca **regresar un poco de lo que aprendí** y me ofrecieron, con otras mamitas.

**Erika Altamirano** (EdoMex., Madrina: Mariana Cortina)

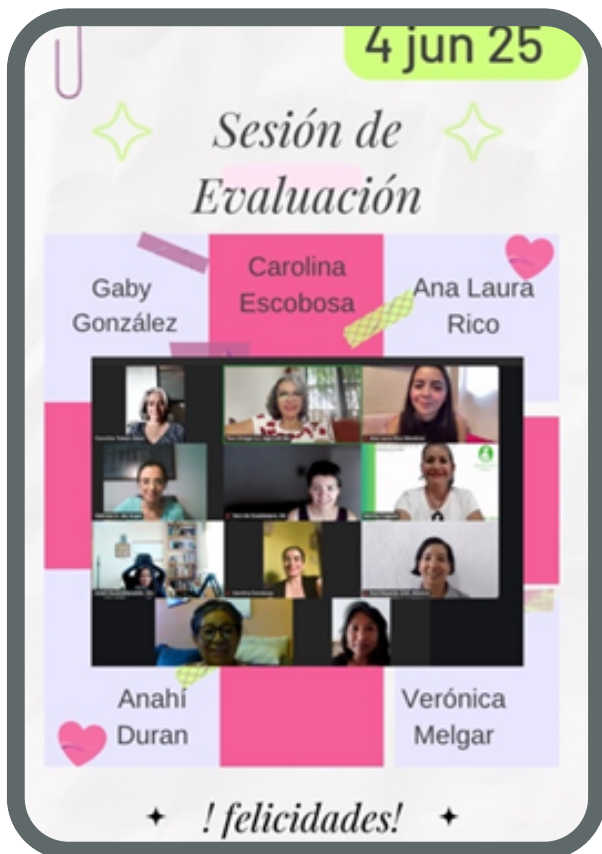
Estar en el grupo "**Caminando Juntas**" fue una experiencia que marcó profundamente mi camino hacia la certificación como Líder. No solo me ayudó a organizarme, ser constante y mantener el enfoque en mis estudios, sino que **me dió algo aún más valioso: compañía**. Como en los grupos de apoyo, sentí contención, aliento y esa energía que solo se encuentra cuando caminas al lado de otras mujeres que comparten el mismo entusiasmo y compromiso. Saber que no estaba sola, que **otras aspirantes también soñaban y se esforzaban como yo**, me hizo sentir motivada y acompañada.

Cada sesión era un regalo. Me encantaba que las líderes compartieran los temas desde sus propias voces y estilos, porque eso nos permitía aprender desde diferentes miradas, todas igualmente valiosas. Tener una guía clara, debatir ideas, reír, reflexionar y crecer juntas hizo que **cada encuentro fuera una fuente de inspiración**.

Siempre terminaba con el **corazón lleno**. Estoy profundamente agradecida por este espacio tan generoso, tan humano y tan necesario. Sin duda fue mucho más que una capacitación: fue **un abrazo en el camino**.



+ **!felicidades!** +

**Gaby Gonzáles (Qro, Madrina: Conchita Toledo)**

Mi experiencia en Caminando Juntas fue muy enriquecedora y muy emotiva. Además de ser un gran espacio para estudiar y discutir colectivamente los temas indispensables que requiere conocer una Líder, me permitió encontrarme de manera profunda con otras mujeres con las que además de compartir la inquietud de ayudar a otras mamás y sus bebés a lograr una lactancia satisfactoria y plena, encontré escucha, comprensión, apoyo, solidaridad y crecimiento personal. Puedo decir que como grupo de estudio fue muy útil reunirnos dos veces por mes para revisar algún tema en específico, pero fue una fortuna y una maravilla haber encontrado a quienes ahora son mis amigas entrañables y con quienes seguiremos caminando juntas, ahora como Líderes. Además, el haber contado en el apoyo de mi madrina, que es una mujer estupenda y generosa, así como otras Líderes-madrinas también muy preparadas y dispuestas a guiarnos y ayudarnos fue muy gratificante.

**Jimena Vargas (CDMX, Madrina: Tania Chapa)**

Los grupos de estudio de “*Caminando Juntas*” fueron fundamentales en mi progreso. Me permitieron no solo enriquecer mi aprendizaje con las diversas perspectivas y vivencias de mis compañeras, sino también beneficiarme enormemente de la **vasta experiencia de las líderes madrinas**. En cada sesión de estudio, la atmósfera de **compañerismo, paciencia y motivación** era palpable, lo que me ayudó a comprender la magnitud del trabajo de las líderes y a asimilar a fondo los objetivos de la Liga de la Leche de México. Fue realmente sorprendente cómo el **ritmo constante y bien estructurado** de las sesiones me permitió acreditarme en tan solo un año, un logro que atribuyo completamente a este método. Agradezco profundamente el esfuerzo y dedicación de las líderes encargadas de las aspirantes. Admiro enormemente a mi madrina y a todas las líderes que estuvieron detrás de este gran logro: formarme como parte de este movimiento para fomentar la lactancia materna y **crear lazos valiosos** dentro de esta organización. Me entusiasma seguir aprendiendo y mantener vivo el legado de las líderes fundadoras, contribuyendo a **transformar el mundo en un lugar con más infancias y madres felices con sus lactancias**.

Emocionante leer algunos de los testimonios de las nuevas Líderes, y les tenemos una invitación a los próximos inicios de ciclo de “*Caminando Juntas*”. Estás a tiempo para que esa mamá candidata que la ves con el perfil para ser Aspirante, se integre y seas tú su Líder Madrina. Para nosotras las Líderes también es una experiencia muy satisfactoria acompañar en su formación a nuevas madres, y que nuestra organización llegue a cada vez a más bebés y a sus madres.

¡Las esperamos!

# FORTALECER LÍDERES PARA ACOMPAÑAR LACTANCIAS CON VOZ PROPIA

Por Micelys Torres  
LLLMX Coordinación de Enlace Profesional (APL) /LLLCUBA



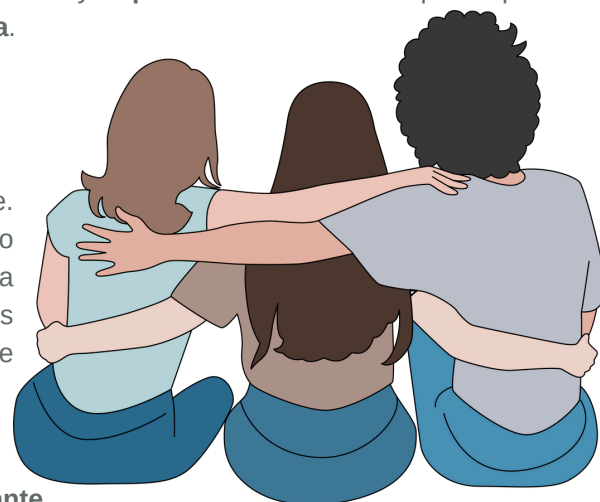
Da click en el botón para escuchar este artículo

Querida Líder de la Liga de La Leche de México:

Desde el equipo de Enlace Profesional, área de Capacitación en México, queremos compartir contigo cuál es nuestro papel en el acompañamiento que brindamos a las Líderes de la Liga de La Leche de México. Nuestro trabajo tiene como propósito principal respaldar tu labor como Líder, ofreciéndote **herramientas, información actualizada y espacios de formación** que te permitan acompañar a otras madres de **manera segura, empática y basada en evidencia**.

## Acompañamiento que fortalece

Sabemos que como Líder das lo mejor de ti en cada encuentro con una madre. Por eso, desde Enlace Profesional queremos caminar a tu lado, ofreciendo **formación constante, apoyo cercano y respuestas claras** a tus dudas, para que sientas que nunca estás sola cuando surgen desafíos. Nuestra labor es ayudarte a sentirte segura y acompañada en el hermoso y desafiante camino de brindar apoyo madre a madre.



## Capacitación y actualización constante

Organizamos **talleres, conferencias, encuentros** y espacios de consulta que responden a tus necesidades como Líder y que cuentan con la evidencia más actualizada. Abordamos temas de lactancia, alimentación complementaria, destete, enfermedades, medicamentos, colecho, llanto, sueño infantil y también situaciones especiales o complejas todos en relación a lactancia.

Nuestro objetivo es que puedas acceder fácilmente a **información confiable y actualizada**, para que te sientas más preparada al momento de acompañar a una madre. Actuamos como **punto entre las evidencias científicas más recientes y la práctica diaria del apoyo**. Esto no solo nutre tu conocimiento, sino que te puede hacer sentir confianza para acompañar incluso casos delicados. A la vez que contribuir con **cursos y formaciones para externos** a mostrar la labor de la organización y la evidencia científica más actualizada en lactancia.

## Formación viva y en comunidad

No solo compartimos información: también promovemos el **intercambio**, el **análisis** de casos y la **construcción colectiva del saber entre Líderes**. El Classroom de capacitación es uno de esos espacios vivos donde abordamos temas sugeridos por ustedes, siempre con un **enfoque práctico, científico pero a la vez emocional y respetuoso**.

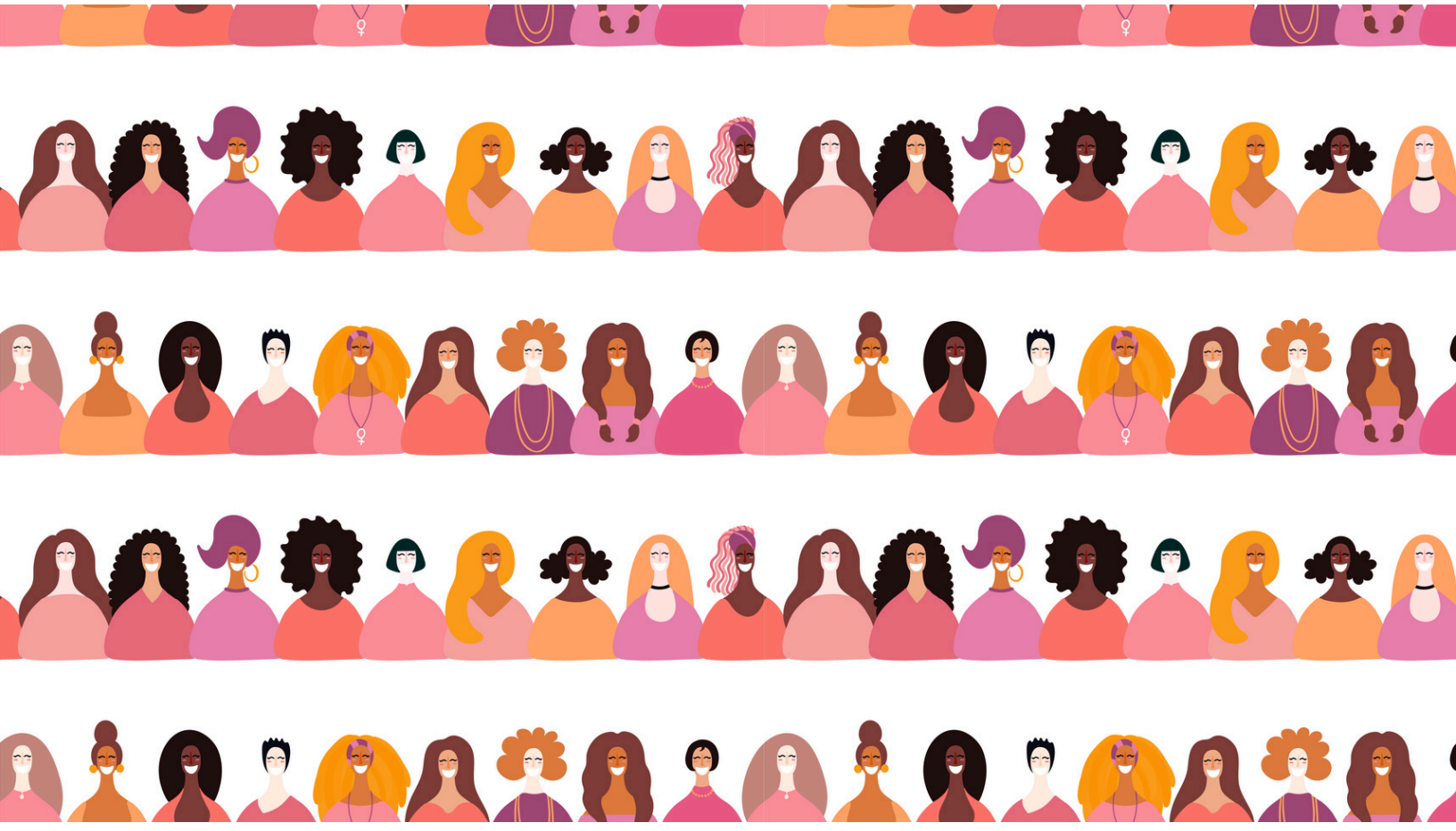
Además, trabajamos junto a la Coordinación de Líderes, de Aspirantes, de Talleres; para ofrecer instancias de formación continua que fortalezcan tanto tus conocimientos, como tus habilidades para el acompañamiento y desempeño del rol de Líder.



## Apoyo cercano y permanente

Enlace Profesional está **siempre a tu disposición**. Si te surge una duda, un caso difícil o simplemente necesitas conversar un tema, **¡Estamos aquí para ti!**. Mantenemos un grupo de WhatsApp llamado **“Experiencias y casos”** que es únicamente para Líderes de México, donde puedes hacer consultas rápidas y compartir inquietudes.

También tenemos disponible de manera electrónica el formulario internacional para casos difíciles, una herramienta valiosa que te puede orientar cuando acompañas casos complejos.



### El valor de ser Líder

Ser Líder es una misión que nos **nace del corazón** y el deseo de acompañar a otras madres desde la **empatía** y la **experiencia personal**, reconociéndonos en cada historia que escuchamos. Pero sabemos que nuestro apoyo va más allá de lo vivido por cada una: se nutre del conocimiento acumulado por la Liga de La Leche a lo largo de más de 65 años, respaldado por evidencia científica y sostenido por los saberes de esta red de mujeres comprometidas con el bienestar de madres y bebés.

Nosotras, como Enlace Profesional, **estamos aquí para que sigas creciendo, aprendiendo y sintiéndote segura en tu rol**. Nuestra misión es apoyarte para que tú puedas seguir apoyando. Estamos juntas por la construcción de un mundo más consciente y saludable, en el que cada una de nosotras participa transformando vidas con cada lactancia exitosa.

Te invitamos a aprovechar todos los recursos que ponemos a tu disposición. Nos mueve el deseo profundo de seguir construyendo, junto a ti, **un mundo donde la lactancia sea comprendida, respetada y acompañada** como la norma de vida para los bebés, sus madres y sus familias.

Gracias por tu compromiso, por tu entrega y por formar parte de esta gran red voluntaria de apoyo a la lactancia. Seguimos adelante, juntas y acompañándonos.

Con cariño y admiración,  
Micelys

# PORQUE CUIDARTE TAMBIÉN ES CUIDAR

Por Tania Chapa  
LLL-EdoMex Coordinación de Habilidades de la Comunicación



Da click en el botón para escuchar este artículo

**Para cuidar a otros, es importante cuidarte a ti mismo, "no podemos dar lo que no tenemos" dice la sabiduría popular ...**

En La Liga de La Leche de México, la crianza respetuosa y con amor, es un pilar fundamental dentro de nuestra filosofía. Acompañar y estar a cargo de la educación de nuestros hijos puede significar una **misión de vida**.

Enfrentamos diversos **retos** y situaciones en el día a día y nuestras respuestas o formas de solucionar, muchas veces no nos dejan satisfechas con los resultados y surgen pensamientos como: "pude hacerlo mejor", "pobres de mis hijos", "¡soy terrible!". Lo que **aumenta el estrés** y la presión en nuestra labor e incluso **llega a dañar nuestro amor propio**. Recordemos que somos seres humanos y cometemos errores, ¡no somos perfectos, es de humanos equivocarse! Aceptar esta verdad, nos acerca emocionalmente y nos sensibiliza para aprender y buscar escenarios para ser mejores. Por eso queremos compartir algunas alternativas que te pueden ayudar a **tomar un respiro** cuando te sientes rebasada o a punto de perder el control



Respirar profundo: Inhala por la nariz contando hasta 4, exhala por la boca contando hasta 6. Hazlo 3 veces. Tu cuerpo lo va a agradecer.



Decirte a ti misma: "No tengo que saberlo todo. Estoy aprendiendo."



Hacer una lista de 3 cosas que sí hiciste bien hoy, reconocerte y agradecerte que vas mejorando en la crianza.



Descansar. Estás criando, enseñando, guiando. Eso ya es mucho. El cuerpo necesita regenerarse, hasta el mejor motor necesita descanso reparador.



Aceptar tus límites no te aleja de quienes cuidas, te acerca con más verdad y menos presión.



Platicarlo en un círculo de crianza, en una tribu de madres y padres o con las personas de tu red de confianza, soporte o ayuda. Descubrirás que enfrentamos situaciones muy parecidas y podemos aprender unas de otras



Pedir ayuda de un profesional. También tú mereces ser acompañado/a.



Porque cuidarte también es cuidar. Acércate a tu líder más cercana. Encuéntrala en el directorio de líderes en la página web de la Liga de La Leche de México. Ahí mismo se comparten los grupos de apoyo. ¡Te esperamos!

# ACUPUNTURA Y LACTANCIA MATERNA: UN ENFOQUE BASADO EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

9



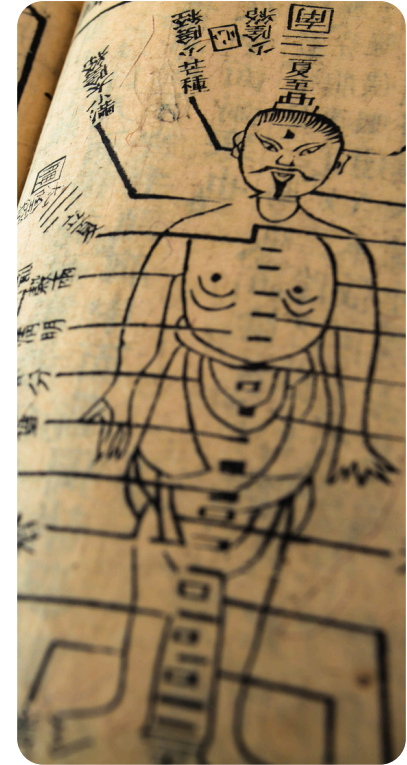
Da click en el botón para escuchar este artículo

Por Mtra. Liliana Yazmin Arroyo Melchor  
Acupunturista Internacional y Especialista en Acupotomología

La acupuntura, una de las prácticas médicas más antiguas del mundo, se ha utilizado durante miles de años en la Medicina Tradicional China (MTC) para tratar diversas afecciones, incluyendo problemas relacionados con la lactancia materna. Desde la dinastía Han (206 a.C.-220 d.C.), los textos clásicos de MTC, como el Huangdi Neijing, ya mencionaba puntos específicos de acupuntura para estimular la producción de leche materna y tratar afecciones como la mastitis o la insuficiencia láctea.

Según la teoría de la MTC, la producción de leche está estrechamente relacionada con la sangre y la energía (Qi) del Bazo y el Hígado. Cuando hay un bloqueo en la circulación del Qi o insuficiencia de sangre, la lactancia puede verse afectada. La estimulación de puntos clave como SI1 (Shaoze), ST18 (Rugen) y CV17 (Shanzhong) ha sido utilizada tradicionalmente para mejorar el flujo de leche y aliviar el dolor mamario.

A lo largo de los siglos, la acupuntura ha sido estudiada científicamente para evaluar su eficacia en el apoyo a la lactancia materna. A continuación, se presentan cinco artículos recientes que han analizado su impacto en la producción de leche y la salud materna.



## RESÚMENES DE LOS ARTÍCULOS MÁS RECIENTES SOBRE ACUPUNTURA Y LACTANCIA MATERNA

### 1. EVIDENCIA DE LA ESTIMULACIÓN DE PUNTOS DE ACUPUNTURA EN EL TRATAMIENTO DE LA HIPOGALACTIA

Este metaanálisis evaluó 14 estudios sobre la estimulación manual de puntos de acupuntura para aumentar la producción de leche materna. Los resultados indicaron un aumento significativo en la cantidad de leche producida, sugiriendo que esta técnica puede ser efectiva para tratar la hipogalactia. (García, 2023)



### 2. BENEFICIOS DE LA ACUPUNTURA PARA TRATAR LA HIPOGALACTIA

Esta revisión bibliográfica analizó ensayos y estudios publicados entre 2017 y 2022 sobre los efectos de la acupuntura en mujeres con producción insuficiente de leche durante el posparto. Los hallazgos mostraron que la acupuntura no solo incrementa la cantidad de leche producida, sino que también mejora su composición, promoviendo una lactancia materna exclusiva más prolongada. (Martínez, 2022)

## RESÚMENES DE LOS ARTÍCULOS MÁS RECIENTES SOBRE ACUPUNTURA Y LACTANCIA MATERNA



### 3. LA ACUPUNTURA COMO TRATAMIENTO EN LOS PROBLEMAS DE LACTANCIA

Este estudio exploró la eficacia de la acupuntura en el manejo de afecciones como mastitis, obstrucciones mamarias y grietas en los pezones. Los resultados mostraron una rápida remisión de los síntomas tras las sesiones de acupuntura, lo que sugiere que esta terapia puede ser una herramienta eficaz para resolver problemas comunes durante la lactancia. (Pérez, 2018)

### 4. LACTANCIA MATERNA EN PUÉRPERAS CON ESTIMULACIÓN ACUPUNTURAL

Este estudio investigó la duración de la lactancia materna exclusiva en madres que recibieron estimulación acupuntural en comparación con aquellas que no la recibieron. Los resultados mostraron que un mayor porcentaje de madres que recibieron acupuntura mantuvieron la lactancia exclusiva hasta los 3 y 4 meses de edad del lactante, en comparación con el grupo que no recibió acupuntura. (Fernandez, 2015)

### 5. ACUPUNTURA EN EL EMBARAZO Y EL PARTO

Aunque este artículo se centra principalmente en el uso de la acupuntura durante el embarazo y el parto, también aborda su aplicación en el posparto para promover la lactancia materna. Se discuten los beneficios de la acupuntura en la reducción del dolor y la ansiedad, así como en la mejora de la producción de leche, contribuyendo así al bienestar de la madre y el recién nacido. (Hernández, 2020)

**CONCLUSIÓN:** La acupuntura ha sido utilizada durante siglos como una herramienta eficaz para mejorar la lactancia materna. La evidencia científica reciente confirma que esta práctica no solo ayuda a aumentar la producción de leche, sino que también alivia afecciones comunes como la mastitis y el dolor en los pezones. Estos hallazgos respaldan la integración de la acupuntura en los protocolos de apoyo a la lactancia, ofreciendo una alternativa segura y efectiva para las madres que enfrentan dificultades en este proceso.

#### Referencias

- García, M. A., & López, J. P. (2023). Evidencia de la estimulación de puntos de acupuntura en el tratamiento de la hipogalactia. *Enfermería Clínica*, 33(2), 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2023.01.001>
- Martínez, S. L., & Rodríguez, F. G. (2022). Beneficios de la acupuntura para tratar la hipogalactia. *Revista Portales Médicos*, 18(3), 45-50. Recuperado de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/beneficios-de-la-acupuntura-para-tratar-la-hipogalactia/>
- Pérez, A. M., & Sánchez, R. T. (2018). La acupuntura como tratamiento en los problemas de lactancia. *Musas: Revista de Investigación en Mujer, Salud y Sociedad*, 3(1), 25-30. Recuperado de <https://revistes.ub.edu/index.php/MUSAS/article/view/vol3.num1.4>
- Fernández, L. C., & Gómez, D. H. (2015). Lactancia materna en puérperas con estimulación acupuntural. *Revista Cubana de Enfermería*, 31(2), 123-130. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445168003.pdf>
- Hernández, P. J., & Torres, M. E. (2020). Acupuntura en el embarazo y el parto. *Revista Portales Médicos*, 16(4), 60-66. Recuperado de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/acupuntura-en-el-embarazo-y-el-parto/>



Da click en el botón para escuchar este artículo

LLL-COAHUILA Coordinación Nacional de Líderes (ACL)

## LA DONACIÓN DE FÓRMULAS INFANTILES PUEDE DESPLAZAR LA LACTANCIA MATERNA POR VARIAS RAZONES

### #1. PERCEPCIÓN DE SUFICIENCIA DE LECHE

La disponibilidad de fórmulas infantiles puede llevar a las madres a creer que no necesitan amamantar o que la fórmula es una alternativa igualmente buena.

### # 3. INFLUENCIA EN LA DECISIÓN DE AMAMANTAR

La disponibilidad de fórmulas puede influir en la decisión de las madres de amamantar, especialmente si no reciben información adecuada sobre los riesgos para sus bebés de alimentarlos con fórmula artificial.

### # 2. FALTA DE APOYO A LA LACTANCIA

La donación de fórmulas puede desviar la atención y evitar esfuerzos enfocados hacia resaltar la importancia de la lactancia materna y el apoyo que las madres necesitan para establecer y mantener la lactancia.

### # 4. IMPACTO EN LA PRODUCCIÓN DE LECHE

La introducción temprana de fórmulas puede reducir la frecuencia de la lactancia materna, lo que puede afectar la producción de leche materna y ocasiona destetes inducidos e innecesarios. El bebé regula la producción de leche en la madre, si toma menos, produce menos.

### # 5. PRIORIDAD DE LA LACTANCIA MATERNA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos de salud pública enfatizan la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y luego con alimentación complementaria hasta los dos años o más. La donación de fórmulas debe considerar esta recomendación y priorizar el apoyo a la lactancia materna.

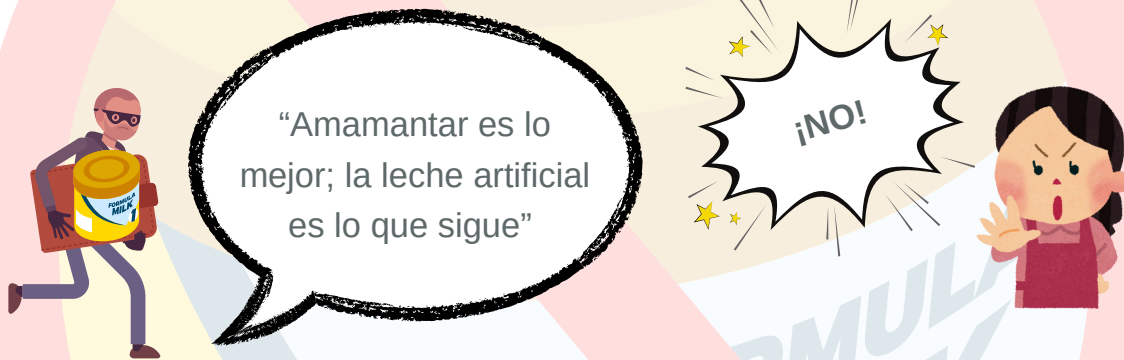


## CUALQUIER DONACIÓN DE FÓRMULAS O ALIMENTOS INFANTILES SÓLO SE DEBE DISTRIBUIR BAJO ESTAS CONDICIONES RIGUROSAS:



- # 1. Si los bebés beneficiados no tienen posibilidad de recibir leche materna (ej. bebés huérfanos).
- # 2. Si el suministro de los productos se asegura por todo el tiempo que los bebés lo necesitan, al menos un año.
- # 3. Si no se usa el suministro de los productos para fomentar una marca comercial. En el caso de donaciones se debe tapar o quitar la marca comercial para evitar la publicidad de la marca.

## LA LACTANCIA MATERNA ES LA NORMA BIOLÓGICA



La **publicidad engañosa** que acompaña a la comercialización de fórmulas nos hace creer que es casi lo mismo que amamantar, **no anuncian que carecen de anticuerpos, hormonas, células vivas, o que tienen exceso de azúcares, que contienen grasas trans.**

Los lactantes y niños pequeños tienen más probabilidades de sobrevivir, crecer y desarrollarse plenamente cuando son amamantados. **A pesar de la evidencia científica, actualmente, se alimenta a lactantes y niños pequeños, más que nunca, con fórmulas comerciales infantiles (FCI) Lancet 2023**

No se trata de que las madres, que dan fórmula, se sientan culpables o de negar el uso de leches artificiales en casos en los que no existen opciones. **Se trata de responsabilizar a un entorno que no protege la lactancia, en el que predominan intereses económicos por encima de la salud y bienestar de la infancia y que no brinda apoyo a las madres y familias para lograr lactancias exitosas.** Se requiere un esfuerzo colectivo familia, sociedad y gobierno e invertir en la protección de la maternidad y la lactancia materna por el bienestar de la infancia y la salud de las futuras generaciones.

**¡HAGAMOS POSIBLE LA LACTANCIA MATERNA!**





En el marco de la **Semana Mundial de la Lactancia Materna 2025**, que lleva como lema **“Dar prioridad a la lactancia materna: crear sistemas de apoyo sostenibles”** las líderes de la Liga de La Leche de México, distintas organizaciones, instituciones y comunidades; trabajando por el bienestar de madres y bebés, sentimos el anhelo de compartir una visión que nace de nuestras necesidades colectivas: la de **crear entornos que escuchen, comprendan, apoyen y protejan de manera real el importantísimo proceso humano que es amamantar.**

Queremos expresar que la demanda al respeto y apoyo a **la lactancia materna no es una exigencia caprichosa, y mucho menos debe tomarse como un juicio que divida a las madres entre “buenas y malas”**. Por el contrario, vemos en la lactancia materna el mejor ejemplo de conexión profunda entre humanos. Sin embargo, aunque la lactancia materna es lo natural, **no puede sostenerse solo desde la biología**, requiere un entorno social que valore, respete y acompañe profundamente las necesidades de cada diada madre-bebé.

Sabemos que muchas madres desean amamantar —más del 85% de ellas, según datos globales—, pero cuando su intención se enfrenta a hospitales con prácticas poco humanitarias, a trabajos que no ofrecen espacios dignos o tiempos para extraerse leche, o a **entornos llenos de publicidad que promueven ideas erróneas**; ese deseo se convierte en frustración, culpa o resignación. Y eso nos duele porque puede ser totalmente evitable.

En respuesta a ello lanzamos la herramienta digital **CódigoLactancia**, que nace del deseo de proteger el derecho a una **información libre de presiones y de conflicto de interés**. Esta aplicación permitirá identificar y reportar prácticas que vulneran el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, cuidando así el proceso de toma de decisiones de cada familia.

Desde esta mirada compasiva, queremos dejar claro que **no juzgamos a quienes eligieron o necesitaron alimentar con fórmula. Valoramos esa decisión como válida y basada en necesidades reales. Nuestro enfoque no es de corrección, sino de comprensión: queremos que cada madre tenga acceso a información ética, libre de presiones y estrategias de mercadeo que desorienten su maternaje.**

**La lactancia materna puede darse de mejor manera cuando hay condiciones amorosas y justas.**

Que esta herramienta sea un puente, no un muro. La **lactancia** no es un terreno de debate, sino un **espacio de necesidades humanas: de vínculo, nutrición, contacto y confianza**. Nuestro llamado es a responder a esas necesidades con respeto, responsabilidad, compromiso y empatía.



# EL OTRO ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR



Da click en el botón para escuchar este artículo

## [VASO EPÓNIMO DE “THE SUCKLING PAINTER”](#) (“EL PINTOR LACTANTE”)

(360-350 a.C.)

Esta es una pieza de cerámica que ha viajado siglos para hablarnos, encontramos una escena cargada de simbolismo: Hera amamantando al niño Heracles. Este vaso, una lekythos apulia de figuras rojas datada entre el 360 y el 350 a.C., fue pintado por el “Suckling Painter”, apodado así por representar este episodio mitológico en sus obras

La historia detrás de esta imagen es tan humana como mítica: Zeus, en su deseo de otorgar a su hijo Heracles la inmortalidad, lo coloca en el pecho de Hera mientras ella duerme. Al despertar y descubrir el engaño, Hera lo aparta bruscamente, pero la fuerza de Heracles al morder su pecho provoca que su leche se derrame por el cielo, formando así la Vía Láctea.

Esta representación no solo ilustra un mito, sino que también simboliza la conexión entre lo humano y lo divino, y cómo, a veces, de los momentos más inesperados y difíciles nacen las cosas más grandiosas.



QUERIDA LÍDER, MUCHAS GRACIAS POR TU  
ASISTENCIA EN EL TALLER Y LA ASAMBLEA EN  
CHOLULA, PUEBLA  
JULIO 2025

GRACIAS



*Cholula, Puebla*

XXXVII Taller de Líderes  
de México  
Asamblea 2025.



Liga de La Leche  
México

**FECHAS:**

**23, 24, 25, 26 Y 27 de julio 2025.**



Liga de La Leche  
México