Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La Liga de la Leche

La Liga de la Leche es una organización internacional (*La Leche League International*) de monitoras de lactancia que ayudan a madres de todo el mundo a amamantar mediante el apoyo de madre a madre, el estímulo, la información y la educación, y para promover un mejor entendimiento de la lactancia como un elemento importante para el desarrollo sano del bebé y de la madre.

La Liga de la Leche se fundó en 1956 y, en la actualidad, atiende cada mes a más de 300.000 madres en 63 países. La Liga de la Leche es miembro del Consejo de Organizaciones No-Gubernamentales de UNICEF y mantiene relaciones de trabajo con la Organización Mundial de la Salud. Es, además, miembro fundador de la Alianza Mundial a favor de la Lactancia Materna (World Alliance for Breastfeeding Action, WABA).

La Liga de La Leche se fundó para proporcionar información, apoyo y estímulo, principalmente a través de ayuda personal, a todas las madres que quieran amamantar a sus hijos. Considera de vital importancia la ayuda que una madre puede prestar a otra madre para entender las necesidades de su hijo o hija y para aprender a satisfacerlas del mejor modo posible, si bien será siempre un complemento a los cuidados del pediatra y otros profesionales de la salud.
La Liga de la Leche cree que amamantar, con la cantidad de ventajas físicas y psicológicas importantes que comporta, es lo mejor para el bebé y la madre, a la vez que constituye la forma ideal de iniciar la relación del hijo o hija con sus padres. La ayuda cariñosa y el apoyo del padre permiten a la madre concentrase en el cuidado del pequeño; así los padres desarrollan juntos una estrecha relación que fortalece a la familia y a todo el tejido social.
La Liga de la leche cree además que, a través de la lactancia, las madres comprenden y aceptan con mayor claridad las responsabilidades y recompensas que les trae su especial papel dentro de la familia. El crecimiento que experimenta una mujer como madre se refleja en un crecimiento como persona, y enriquece con entendimiento y humanidad los demás papeles que desempeña a lo largo de su vida.