



CALENDARIO 2026

La lactancia a través de la Historia



Aquest document tan sols pretén posar en context les imatges que s'han recreat per al calendari d'Amamanta 2026 "La lactància a través de la història". Amb aquesta tasca, pretenem fer un xicotet gest en el coneixement de l'evolució d'una pràctica tan natural i ancestral com és la lactància materna. Un acte biològic i de profund amor que ha condicionat la dona i la seua maternitat al llarg de la història. Una vegada més, se'ns van imposar i ens van negar el fet de gaudir de l'al·letament dels nostres fills i filles amb llibertat i desenvolupar una maternitat plena, fins al punt que van qüestionar la capacitat humana de nodrir les nostres cries, afavorint fórmules de laboratori perfectes per a un món capitalista en el qual prevalien els diners. I tot i que encara ens trobem en aquesta situació, molt ha canviat el panorama gràcies a la labor de grans dones com les que sostenen la nostra associació, Amamanta.

Però tornant al text que ens ocupa, reiterem que sempre des d'un punt de vista informat i contrastat, hem volgut reflectir dotze situacions de lactància en la història. Ens hem centrat en la nostra història, la d'Occident, i en la d'aquelles cultures amb les quals, per diferents raons, la nostra societat es troba lligada. No pretenem que es prenga com un estudi científic, però sí com un acostament a la història de la lactància.



«La lactància materna va ser un recurs evolutiu, un acte profundament cultural, i que en cada època i lloc es veu afectada la seua duració per variables no sols alimentàries, sinó també socials, econòmiques i fins i tot religioses.» (Bermúdez de Castro)

Durant la **prehistòria**, la lactància materna va ser l'alimentació inqüestionable de l'ésser humà. Existeixen estudis a partir de restes òssies i dentals, que han identificat gràcies a sofisticades proves científiques, que fa més de 65 milions d'anys, les nostres ancestres alletaven les seues cries, almenys, dos anys i mig.

Un dels grans defensors actuals de la lactància materna en el camp científic, és José María Bermúdez de Castro. Aquest paleontòleg de renom, que va ser director del Centre Nacional d'Investigacions sobre l'evolució humana i codirector científic d'Atapuerca, va afirmar que «durant aquest temps la lactància ha sigut un assoliment evolutiu implantat en els mamífers com a forma que les mares alimenten els seus fills amb una substància, la llet materna, que té unes propietats inqüestionables perquè tiren avant les cries, no sols com a aliment sinó per al desenvolupament del seu sistema immunitari».

Durant el **Neolític**, fa uns 10.000 anys, es va produir un canvi dràstic en l'alimentació humana en començar a crear-se les primeres comunitats agrícoles i sedentàries. Se sap que això va afectar la nostra dieta en iniciar-se la domesticació d'animals i el control dels cultius. Alguns estudis d'antropologia i biologia evolutiva plantegen que en aquest moment es va poder donar una reducció en la duració de la lactància en algunes comunitats, en tindre major disponibilitat d'aliments derivats de llet animal i de cereals, però aquestes hipòtesis segueixen en investigació.

En l'Antiguitat, les societats van començar a ser molt més complexes, la qual cosa va afectar de manera col·lateral l'alimentació de la infància, principalment en les classes altes. La lactància materna continuava sent la principal font d'alimentació i supervivència dels nounats però les mares de les elits socials van deixar d'alletar directament els seus fills i filles. Les raons en van ser tant estètiques com socials. Es creia que la lactància desmillorava el físic de les dones i que, a més, els impedia continuar gestant, funció principal de reines i emperadrius. A més, eren dones que tenien un paper públic important que les allunyava de l'acte íntim d'alletar, i van delegar l'alimentació de les seues criatures a altres dones. D'aquesta manera, va sorgir la figura de la nodrissa o dida.

Però això no significa que en les civilitzacions antigues la lactància materna no fora valorada, al contrari, hi ha textos molt antics en els quals se'n parla tant des d'un punt de vista mèdic com econòmic. El més antic és el famós Codi d'Hammurabi (cap al 1800 aC) escrit a Mesopotàmia. Conté regulacions sobre l'activitat de les nodrisses, s'especifiquen les seues condicions de treball i el pagament pels seus serveis. Es demostra així la importància econòmica i social d'aquesta tasca.

En el 1550 aC, a l'**Antic Egipte**, es va escriure un compendi mèdic que es coneix com a Papir d'Ebers, en el qual es fan descripcions de les cures dels bebés, i s'aconsellen postures per a donar de mamar. També s'esmenten malalties relacionades amb la lactància i s'hi pauten maneres de millorar la qualitat de la llet.

També ens han arribat textos que donen instruccions d'àmbit més quotidià, que aconsellen als fills a honorar les seues mares, recordant-los el sacrifici que havien fet en alletar-los: "Ha oferit el seu pit a la teua boca durant tres anys, amb paciència... Ara que estàs en la flor de l'edat, que has pres dona... dirigeix els ulls a com se't va donar a llum, a com vas ser alletat, com l'obra de la teua mare".

En la cort faraònica, les nodrisses que alletaven els fills de la reialesa, no eren simplement serventes, sinó que tenien un estatus social i polític molt elevat. El seu paper anava molt més enllà de la mera nutrició, ja que creaven un vincle simbòlic i sagrat que les unia per a tota la vida amb el monarca. Aquesta relació era tan forta que la nodrissa passava a ser considerada com una "mare adoptiva", una figura fonamental en la criança del rei.

A més dels textos i de la cort, la lactància també apareix en la mitologia. La figura d'Isis, una de les principals deïtats egípcies, alletant Horus és una de les més representatives d'aquesta cultura. Deessa de la maternitat, protectora de la família i símbol de la legitimitat, Isis entronitzada alleta el seu fill, destinat a ser el déu rei d'Egipte. Amb aquesta imatge, es va crear la iconografia de la mare que transmet a través del líquid sagrat el poder de ser el protector i salvador de la humanitat. Podem considerar que és la imatge precursora de la Verge de la Llet que tant d'arrelament tindrà segles més tard a l'Europa cristiana medieval, i que va establir la universalitat de l'arquetip de la mare divina.



En altres civilitzacions antigues també tenim referències a la lactància materna, com en l'antiga Grècia, on era un tema de debat i es reflectia tant en la mitologia com en la literatura. Filòsofs com Plató o Aristòtil van fer referència a la lactància materna, i van aconsellar que foren les mares qui alletaren els seus propis fills i filles. Sorà d'Efes, considerat el pare de l'obstetrícia i la ginecologia, defenia la lactància fins als dos o tres anys. No obstant això, l'ús de dides era molt estés, especialment entre les famílies adinerades.

El mateix va ocórrer a **Roma** on, teòricament, la lactància materna era valorada, però en la pràctica l'ús de nodrisses era habitual en l'elit. El pes cultural i social en les classes patrícies era més forta. En una societat on el concepte de família (gen) era tan important, les dones, d'una banda, havien de mantindre la seua bellesa i joventut i, de l'altra, continuar aportant fills al llinatge familiar. La tinença de nodrisses en la servitud denotava nissaga, quantes més nodrisses podia pagar una família, major era la seua posició social.

Però si va haver un lloc especial en l'antiga Roma pel seu significat per a la infància i les mares, eixe va ser la coneguda com a Columna Lactaria, una espècie d'institució benèfica. Se sap que es trobava en el Forum Holitorium, un mercat molt concorregut. El seu principal propòsit era ser el lloc on es duïen bebés per a ser alimentats per nodrisses, d'ací el seu nom, "columna de llet". Els pares de famílies de baixos recursos en les quals els bebés no podien ser alimentats per les seues mares, acudien a la columna per a aconseguir aliment. També era un punt de trobada perquè les dones, sovint esclaves o de classes pobres, pogueren ser contractades com a nodrisses.

Tot i que la columna es va destruir en el segle I aC, la tradició de contractar dides en les proximitats es va mantindre en la zona fins ben entrat el segle XX, la qual cosa demostra l'arrelament d'aquestes pràctiques socials.



La lactància en **Al-Àndalus**, igual que en altres societats islàmiques i medievals, era un tema de gran importància, tant mèdica com social i religiosa. La medicina andalusina, hereua de la tradició clàssica i de la saviesa de l'Orient islàmic, va dedicar una atenció considerable a aquest tema.

L'Alcorà considera la lactància materna com la millor manera d'alimentar els bebés i com un dret de la infància. És valorada tant pels seus beneficis nutricionals com per la seua influència en el vincle mare-fill/filla.

En l'esplendor d'Al-Àndalus, la pràctica de la lactància materna era vista com un pilar fonamental tant per a la salut infantil com per a l'estructura social. Més enllà del seu valor nutricional, la llet materna era considerada un regal diví i un vincle sagrat entre les persones. Les comares, llevadores i metgesses exercien un rol crucial en la societat, assessorant les famílies i garantint que la lactància es duguera a terme de manera saludable i exitosa.



Després de la caiguda de l'Imperi romà, va començar la formació de **l'Europa cristiana medieval**. Lluny de ser un període fosc i ignorant, aquests mil anys d'història van veure nèixer formes de govern, estils artístics, debats teològics i desenvolupaments científics que van marcar el futur d'Europa.

En aquesta època, la lactància materna va ser un tema de gran interès per a metges, teòlegs i escriptors de manuals de conducta. Les idees sobre el tema estaven fortament influenciades per la tradició clàssica, especialment pels textos de Sorà d'Efes i per la religió cristiana. El tractats mèdics incloïen capítols específics en manuals més amplis sobre ginecologia, obstetrícia i cures infantils.

Encara que la medicina i l'Església solien aconsellar que la mare alletara el seu propi fill, era una pràctica comuna, especialment en la cort i entre la noblesa, contractar una nodrissa. Els textos medievals se centren sovint en les qualitats que havia de tindre una nodrissa perfecta. Es valorava que fora jove, sana, de bon caràcter, que no tinguera hàbits nocius i, preferiblement, que la religió i l'origen social de la nodrissa foren compatibles amb els de la família.

Els metges medievals creien que la qualitat de la llet depenia directament de la dieta i de l'estat físic i moral de la dona. Es pensava que el temperament podia passar al xiquet a través de la llet. Per això, es recomanava que aquesta tinguera una dieta equilibrada i un estil de vida tranquil, evitant la ira, la melancolia o la tristesa. La llet es considerava una "sang blanca" o una "sang digerida", la qual cosa explica la importància de la salut de la mare o nodrissa.

S'aconsellava que el bebé no prenguera el pit immediatament després de nèixer, basant-se en la creença que el calostre, la primera llet, era "imperfecta" o "insalubre" per ser un residu de la sang menstrual i que havia d'evitar-se, sovint donant-li al bebé aigua amb mel o sucre en el seu lloc. Aquesta idea provenia de la medicina hipocràtica i galènica, i es va mantindre fins a èpoques molt tardanes.



En les diverses **cultures prehispàniques**, la lactància materna era una pràctica profundament arrelada, amb un significat que anava més enllà de la simple nutrició; era un vincle sagrat i social; una extensió del cicle de la vida, un llaç immutable entre la mare i la seua descendència, i un element fonamental per a la continuïtat de la comunitat.

En la mitologia del Mèxic prehispànic, el concepte de l'"arbre de la llet" està íntimament lligat a la creença en el Chichihualcuauhco, un lloc sagrat en la cosmovisió mitològica. Un arbre nodrissa que, segons la cosmologia mexicana, era el destí de les ànimes de les criatures que morien prematurament. Aquest lloc era un paradís de fertilitat i manteniment. En les branques d'aquest arbre penjaven mames o pits que rajaven llet i alimentaven els infants, assegurant així que els xiquets i xiquetes morts no passaren fam mentre esperaven una nova oportunitat de renàixer, ja que es creia que la llet era el seu únic aliment possible.



Joana I de Castella (1479-1555) filla dels **Reis Catòlics**, va tindre sis fills i filles amb Felip I de Castella. Encara que no hi ha registres específics que confirmen o desmentisquen si Joana I va alletar a alguna de les seues quatre filles o dels seus dos fills, hem volgut posicionar-nos en la postura que sí que ho va fer, almenys, en algun moment de la criança.

Existeixen textos que afirmen que “en contra dels costums de l'època, va alletar els seus fills i filles sense l'ajuda de nodrisses. Era tanta la quantitat de llet que tenia que, de no traure-la de manera natural, haguera patit d'infeccions i dolors extrems. A Felip I li devia agradar aquell hàbit de la seua esposa i vanagloriant-se, acceptava orgullós que foren presents durant la lactància les dames de la cort i fins i tot alguns cavallers”.

El costum en la seua època i en la seua posició social, era tindre nodrisses en el servici. Es considerava que les dones de la cort havien d'ocupar el seu temps i energies en assumptes d'estat, en la diplomàcia i en la representació de la corona. La lactància era una tasca vista com a pròpia de dones de menor rang social.



La maternitat en el segle XVII estava en transició. Mentre que la figura de la mare nutrícia, és a dir, aquella que alletava, era idealitzada en l'art i els tractats morals, en la pràctica, les diferències socials determinaven qui assumia el rol. La figura de la nodrissa es va mantindre com una institució social important fins al segle XIX. Es va seguir amb la generalització de l'ús de nodrisses en les famílies riques, ja no sols en la cort i en la noblesa, sinó també en l'alta burgesia, assentada ja en aquesta època en posicions de poder econòmic.

Aquesta pauta es va donar especialment a Espanya, França i Anglaterra on es va iniciar la tendència de contractar dides d'origen rural. El motiu social era l'exigència a les dones de classe alta de donar una imatge pública i les falses creences del perjudici que els podia produir lactar. Desgraciadament, el fet que moltes criatures vivien els primers anys al costat de la família de la seua mare de llet, en condicions d'higiene molt precàries, va augmentar la taxa de mortalitat infantil.



La situació va ser tan generalitzada, que en **segle XVIII**, a París, la gestió de les nodrisses es va convertir en un assumpte de gran importància social i sanitària, supervisat per una institució coneguda com l'Oficina General de Nodrisses i recomanacions de la vila de París. Aquesta oficina, fundada en 1769, va ser el principal organisme d'intermediació per a les famílies que buscaven una dida i va ser una de les primeres a regular la pràctica de la lactància delegada, assistint en la contractació de nodrisses, i assegurant tant la higiene com la salubritat d'aquestes dones, així com la seua moralitat i la seua posició social.



En el **segle XIX**, la incorporació de les dones a les fàbriques i la dura realitat del treball industrial va transformar radicalment les pràctiques de lactància, passant de ser una activitat familiar i rural a una pràctica afectada per la industrialització i la urbanització. La migració massiva a les ciutats, les condicions de treball a les fàbriques i els canvis en l'estructura familiar van alterar profundament la forma en què s'alimentava els bebés. Moltes mares es veien obligades a abandonar els seus fills i filles durant llargues jornades laborals, la qual cosa feia impossible alletar a demanda. Esta situació va portar a un augment en l'ús de nodrisses o a l'adopció de mètodes d'alimentació alternatius que contribuïa a la propagació de malalties i a elevar la taxa de mortalitat infantil. A la fi d'aquest segle és quan es comença a desenvolupar la llet de fórmula.

Però també van sorgir les primeres iniciatives de protecció a la maternitat. En països com França, es van crear les crèches (guarderies), algunes de les quals comptaven amb espais perquè les mares pogueren alletar els seus fills durant la jornada laboral.

A Espanya, la Llei de 13 de març de 1900 sobre les condicions de treball de les dones i dels xiquets a Espanya, a l'article 9 arreplegava el dret de les mares a donar el pit a les seues filles i fills dins de la seua jornada laboral.

I en 1919, l'Organització Internacional del Treball (OIT) va adoptar el Conveni sobre la Protecció de la Maternitat que, per primera vegada, va establir principis universals, com el dret a la llicència de maternitat i descansos remunerats per a alletar.

Durant el **segle XX**, en una època de canvis socials per la situació de postguerra i per la forta industrialització, la llet de fórmula va deixar de ser un simple substitut per a casos de necessitat per a convertir-se en un producte de consum massiu. La indústria alimentària farmacèutica va atacar amb una feroç publicitat que la va presentar com una alternativa moderna i superior a la llet materna, associant-la amb el progrés, la ciència i la comoditat. A més, els seus missatges soscavaven la confiança de les mares enviant missatges al voltant que no podien produir suficient llet o que la seua llet no era nutritiva. Aquesta publicitat sovint es dirigia a personal mèdic i sanitari, s'oferien mostres gratuïtes i es promovien els seus productes als centres de salut.

Malgrat tot, als EUA, un grup de set mares catòliques d'Illinois va fundar La Lliga de la Llet (La Leche League) en 1956. Va ser la primera organització de suport entre mares i el seu objectiu principal va ser contrarestar la desinformació i el màrqueting de la fórmula. A més, oferien suport de “mare a mare”, proporcionaven informació científica sobre els seus beneficis i eines per a superar desafiaments; van treballar per a retornar a la lactància el seu estatus com la forma natural i més sana d'alimentar els nostres bebés.



A la fi del segle XX, la lactància materna va experimentar un canvi notable, deixa de ser una pràctica en declivi per a ressorgir com una prioritat de salut pública. Aquest període, que abasta des dels anys 80 fins al 2000, va estar marcat per l'acció d'organitzacions internacionals, la pressió de grups de suport i un canvi en la percepció social.

La lactància en el **segle XXI** és un tema central en la salut pública mundial, caracteritzat per un ressorgiment de la seua promoció, el suport de la tecnologia i l'assumpció de nous reptes. A diferència de segles passats, la lactància ja no es considera només un assumpte biològic, sinó un dret humà i un pilar fonamental per a la salut maternoinfantil.

El treball de les associacions ha sigut fonamental en aquest ressorgiment. La seua organització i la seua acció han influït, no sols en la conscienciació de la societat, sinó també en les polítiques socials. Els seus grups de suport i tallers de lactància, han ajudat a mares i famílies, i han treballat al costat del personal sanitari. A més, en aquesta era tecnològica, la seua difusió a través de les xarxes socials és fonamental per a continuar treballant en el seu objectiu. Enfront de situacions adverses, l'ús de ferramentes com internet, ens ajuden a seguir connectades.





En un **futur** no tan llunyà, la humanitat s'enfrontarà a desafiaments complexos relacionats amb el desenvolupament tecnològic i el canvi climàtic que afectaran les estructures socials. Un món hiperconnectat en el qual la lactància estarà profundament lligada a la tecnologia, a un possible ecosistema de suport digital que facilitarà l'experiència de les mares.

La lactància continuarà sent valorada, a més de com a un tema de salut pública, com a una pràctica clau per a la sostenibilitat. Enfront dels desafiaments climàtics, la lactància destacarà com a una alternativa ecològica i de baix impacte ambiental.

També es requeriran canvis profunds en l'entorn laboral i social. Continuaran les reivindicacions en temes de conciliació, permisos laborals i corresponsabilitat en la criança.

L'educació serà un altre dels pilars bàsics. La lactància materna formarà part dels programes de salut pública i apareixerà en els manuals escolars. Les associacions de suport seguiran amb la seua labor d'assistència i difusió al costat del personal sanitari. D'aquesta manera, les famílies del futur estaran suficientment informades per a prendre decisions, i no caure en falsos mites i pressions socials.

En un futur ideal, la lactància materna serà reconeguda com un dret de la infància i ocuparà l'espai públic, sense restriccions i amb totes les garanties.