



CALENDARIO 2026

La lactancia a través de la Historia



Este documento solo pretende poner en contexto las imágenes que se han recreado para el calendario de Amamanta 2026 “La Lactancia a través de la Historia”. Con esta labor, pretendemos hacer un pequeño gesto en el conocimiento de la evolución de una práctica tan natural y ancestral como es la lactancia materna. Un acto biológico y de profundo amor que ha condicionado a la mujer y su maternidad a lo largo de la historia. Una vez más, nos impusieron y nos negaron disfrutar del hecho de amamantar a nuestros hijos e hijas con libertad y desarrollar una maternidad plena, hasta tal punto que cuestionaron la capacidad humana de nutrir a nuestras crías, favoreciendo a fórmulas de laboratorio perfectas para un mundo capitalista en el que primaba el dinero. Y aunque aún nos vemos en esas, mucho ha cambiado el panorama gracias a la labor de grandes mujeres como las que sostienen nuestra asociación, Amamanta.

Pero volviendo al texto que nos ocupa, reiteramos que siempre desde un punto de vista informado y contrastado, hemos querido reflejar doce situaciones de lactancia en la historia. Nos hemos centrado en nuestra historia, la de occidente, y en la de aquellas culturas que por diferentes razones, nuestra sociedad se encuentra ligada. No pretendemos que se tome como un estudio científico pero sí como un acercamiento a la historia de la lactancia.



Durante la **prehistoria**, la lactancia materna fue la alimentación incuestionable del ser humano. Existen estudios a partir de restos óseos y dentales, que han identificado, gracias a sofisticadas pruebas científicas, que hace más de 65 millones de años, nuestras ancestas amamantaban a sus crías, al menos, dos años y medio.

Uno de los grandes defensores actuales de la lactancia materna en el campo científico, es José María Bermúdez de Castro. Este paleontólogo de renombre, que fue director de Centro Nacional de Investigaciones sobre la evolución humana y codirector científico de Atapuerca, afirmó que «durante este tiempo la lactancia ha sido un logro evolutivo implantado en los mamíferos como forma de que las madres alimenten a sus hijos con una sustancia, la leche materna, que tiene unas propiedades incuestionables para que salgan adelante las crías, no sólo en cuanto alimento sino para el desarrollo de su sistema inmunitario».

Durante el Neolítico, hace unos 10,000 años, se produjo un cambio drástico en la alimentación humana al empezar a crearse las primeras comunidades agrícolas y sedentarias. Se sabe que esto afectó a nuestra dieta al iniciarse la domesticación de animales y el control de los cultivos. Algunos estudios de antropología y biología evolutiva, plantean que en este momento se pudo dar una reducción en la duración de la lactancia en algunas comunidades, al tener mayor disponibilidad de alimentos derivados de leche animal y de cereales pero estas hipótesis siguen en investigación.

«La lactancia materna fue un recurso evolutivo, un acto profundamente cultural, y que en cada época y lugar se ve afectada su duración por variables no solo alimenticias, sino también sociales, económicas e incluso religiosas» (Bermúdez de Castro)

En la **Antigüedad**, las sociedades comenzaron a ser mucho más complejas, lo que afectó de manera colateral a la alimentación de la infancia, principalmente en las clases altas. La lactancia materna seguía siendo la principal fuente de alimentación y supervivencia de los recién nacidos pero las madres de las élites sociales dejaron de amamantar directamente a sus hijos e hijas. Las razones para ello fueron tanto estéticas como sociales. Se creía que la lactancia desmejoraba el físico de las mujeres y que además, les impedía seguir gestando, función principal de reinas y emperatrices. Además eran mujeres que tenían una parte importante de personalidad pública que las alejaba del acto íntimo de amamantar, delegando la alimentación de sus criaturas a otras mujeres. De esta manera, surgió la figura de la nodriza.

Pero esto no significa que en las civilizaciones antiguas la lactancia materna no fuera valorada, al contrario, existen textos muy antiguos en los que se habla de ella tanto desde un punto de vista médico como económico. El más antiguo es el famoso Código de Hammurabi (circa 1800 a.C.) escrito en Mesopotamia. Contiene regulaciones sobre la actividad de las nodrizas, se especifican sus condiciones de trabajo y el pago por sus servicios, demostrando así la importancia económica y social de esta labor.

En el 1550 aC, en el Antiguo Egipto, se escribió un compendio médico que conocemos como Papiro de Ebers, en el que se hacen descripciones de los cuidados de los bebés, y aconseja posturas para dar de mamar. También se mencionan enfermedades relacionadas con la lactancia y pauta maneras de mejorar la calidad de la leche.

También nos han llegado textos que dan instrucciones en un ámbito más cotidiano, que aconsejan a los hijos a honrar a sus madres, recordándoles el sacrificio que hicieron al amamantarlos: "ha ofrecido su pecho a tu boca durante tres años, con paciencia... Ahora que estás en la flor de la edad, que has tomado mujer... dirige los ojos a cómo se te dio a luz, a cómo fuiste amamantado, como la obra de tu madre".

En la corte faraónica, las nodrizas que amamantaban a los hijos de la realeza, no eran simplemente sirvientas, sino que tenían un estatus social y político muy elevado. Su papel iba mucho más allá de la mera nutrición ya que creaban un vínculo simbólico y sagrado que las unía de por vida con el monarca. Esta relación era tan fuerte que la nodriza pasaba a ser considerada como una "madre adoptiva", una figura fundamental en la crianza del rey.

Pero además de en la corte y en los textos, la lactancia también aparece en la mitología. La figura de Isis, una de sus principales deidades, amamantando a Horus es una de las más representativas de esta cultura. Diosa de la maternidad, protectora de la familia y símbolo de la legitimidad, Isis entronizada amamanta a su hijo, destinado a ser el dios rey de Egipto. Con esta imagen se creó la iconografía de la madre que transmite a través del líquido sagrado, el poder de ser el protector/salvador de la humanidad. Podemos considerar que es la imagen precursora de la Virgen de la Leche que tanto arraigo tendrá siglos más tarde en la Europa cristiana medieval, y que estableció la universalidad del arquetipo de la madre divina.



En otras civilizaciones antiguas también tenemos referencias a la lactancia materna, como en la antigua Grecia donde era un tema de debate y se reflejaba tanto en la mitología como en la literatura. Filósofos como Platón o Aristóteles hicieron referencia a la lactancia materna, y aconsejaron que fueran las madres quienes amamantaran a sus propios hijos e hijas. Sorano de Éfeso, considerado el padre de la obstetricia y la ginecología, defendía la lactancia hasta los dos o tres años. Sin embargo, el uso de amas de cría era muy extendido, especialmente entre las familias adineradas. Lo mismo ocurrió en **Roma**, en la que se valoraba teóricamente la lactancia materna, pero en la práctica, el uso de nodrizas era habitual en la élite. El peso cultural y social en las clases patricias era más fuerte. En una sociedad donde el concepto de familia (*gen*) era tan importante, las mujeres debían, por un lado mantener su belleza y juventud, y por otro seguir aportando hijos al linaje familiar. La tenencia de nodrizas en la servidumbre denotaba alcurnia, cuanto más nodrizas podía pagar una familia, mayor era su posición social. Pero si hubo un lugar especial en la antigua Roma por su significado para la infancia y las madres fue la conocida como *Columna Lactaria*, una especie de institución benéfica. Se sabe que se encontraba en el *Forum Holitorium*, un mercado muy concurrido. Su principal propósito era ser el lugar donde se llevaban bebés para ser alimentados por nodrizas, de ahí su nombre, "columna de leche". Los padres de familias de bajos recursos en las que los bebés no podían ser alimentados por sus madres, acudían a la columna para conseguir alimento. También era un punto de encuentro para que las mujeres, a menudo esclavas o de clases pobres, pudieran ser contratadas como nodrizas. A pesar de que la columna se destruyó en el siglo I a.C., la tradición de contratar amas de cría en las cercanías se mantuvo en la zona hasta entrado el siglo XX, demostrando el arraigo de estas prácticas sociales.



La lactancia en **Al-Ándalus**, al igual que en otras sociedades islámicas y medievales, era un tema de gran importancia tanto médica como social y religiosa. La medicina andalusí, heredera de la tradición clásica y de la sabiduría del Oriente islámico, dedicó una atención considerable a este tema.

El Corán considera la lactancia materna como la mejor forma de alimentar a los bebés y como un derecho de la infancia. Es valorada tanto por sus beneficios nutricionales como por su influencia en el vínculo madre-hijo/a.

En el esplendor de **Al-Ándalus**, la práctica de la lactancia materna era vista como un pilar fundamental tanto para la salud infantil como para la estructura social. Más allá de su valor nutricional, la leche materna era considerada un regalo divino y un vínculo sagrado entre las personas. Las matronas, parteras y médicas desempeñaban un rol crucial en la sociedad, asesorando a las familias y garantizando que la lactancia se llevara a cabo de manera saludable y exitosa.



Tras la caída del Imperio romano, comenzó la formación de la **Europa cristiana medieval**. Lejos de ser un periodo oscuro e ignorante, estos mil años de historia vieron nacer formas de gobierno, estilos artísticos, debates teológicos y desarrollos científicos que marcaron el futuro de Europa.

En esta época, la lactancia materna fue un tema de gran interés para médicos, teólogos y escritores de manuales de conducta. Las ideas sobre el tema estaban fuertemente influenciadas por la tradición clásica, especialmente por los textos de Sorano de Éfeso y por la religión cristiana. Los tratados médicos incluían capítulos específicos en manuales más amplios sobre ginecología, obstetricia y cuidados infantiles.

Aunque la medicina y la Iglesia solían aconsejar que la madre amamantara a su propio hijo, era una práctica común, especialmente en la corte y entre la nobleza, contratar una nodriza. Los textos medievales se centran a menudo en las cualidades que debía tener una ama de cría perfecta. Se valoraba que fuera joven, sana, de buen carácter, que no tuviera hábitos nocivos y, preferiblemente, que la religión y el origen social de la nodriza fueran compatibles con los de la familia.

Los médicos medievales creían que la calidad de la leche dependía directamente de la dieta y el estado físico y moral de la mujer. Se pensaba que el temperamento podía pasar al niño a través de la leche. Por eso, se recomendaba que esta tuviera una dieta equilibrada y un estilo de vida tranquilo, evitando la ira, la melancolía o la tristeza. La leche se consideraba una "sangre blanca" o una "sangre digerida", lo que explica la importancia de la salud de la madre o nodriza.

Se aconsejaba que el bebé no tomara el pecho inmediatamente después de nacer, basándose en la creencia de que el calostro, la primera leche, era "imperfecta" o "insalubre" por ser un residuo de la sangre menstrual y que debía evitarse, a menudo dándole al bebé agua con miel o azúcar en su lugar. Esta idea provenía de la medicina hipocrática y galénica, y se mantuvo hasta épocas muy tardías.



En las diversas **culturas prehispánicas**, la lactancia materna era una práctica profundamente arraigada, con un significado que iba más allá de la simple nutrición; era un vínculo sagrado y social; una extensión del ciclo de la vida, un lazo inmutable entre la madre y su descendencia, y un elemento fundamental para la continuidad de la comunidad.

En la mitología del México prehispánico, el concepto del "árbol de la leche" está íntimamente ligado a la creencia en el *Chichihualcuauhco*, un lugar sagrado en la cosmovisión mitológica. Un árbol nodriza que según la cosmología mexicana, era el destino de las almas de las criaturas que morían prematuramente. Este lugar era un paraíso de fertilidad y sustento. En las ramas de este árbol colgaban mamas o pechos que manaban leche, alimentando a los infantes asegurando así que los niños y niñas fallecidos no pasaran hambre mientras esperaban una nueva oportunidad de renacer, ya que se creía que la leche era su único alimento posible.



Juana I de Castilla (1479-1555) hija de los Reyes Católicos, tuvo seis hijos e hijas con Felipe I de Castilla. Aunque no hay registros específicos que confirmen o desmientan si Juana amamantó a alguna de sus cuatro hijas o de sus dos hijos, hemos querido posicionarnos en la postura de que sí lo hizo, al menos, en algún momento de la crianza. Existen textos que afirman que “ en contra de las costumbres de la época, amamantó a sus hijos sin ayuda de nodrizas. Era tal su cantidad de leche que de no sacarla de manera natural hubiera sufrido de infecciones y dolores extremos. A Felipe le debía agradar aquel hábito de su esposa y vanagloriándose, aceptaba orgulloso que estuvieran presentes durante la lactancia las damas de la corte e incluso algunos caballeros.” La costumbre en su época y en su posición social, era tener nodrizas en el servicio. Se consideraba que las mujeres de la corte debían ocupar su tiempo y energías en asuntos de estado, la diplomacia y la representación de la corona. La lactancia era una labor vista como propia de mujeres de menor rango social.



La maternidad en el siglo XVII estaba en transición. Mientras que la figura de la madre nutricia, es decir, aquella que amamantaba, era idealizada en el arte y los tratados morales, en la práctica, las diferencias sociales determinaban quién asumía el rol. La figura de la nodriza se mantuvo como una institución social importante hasta el siglo XIX. Se siguió con la generalización del uso de amas de cría en las familias pudientes, ya no solo en la corte y la nobleza, si no también en la alta burguesía, asentada ya en esta época en posiciones de poder económico. Esta pauta se dio especialmente en España, Francia e Inglaterra donde se inició la tendencia de contratar amas de cría de origen rural. El motivo social era la exigencia a las mujeres de clase alta dar una imagen pública y las falsas creencias del perjuicio que les podía producir lactar. Desgraciadamente, el hecho de que muchas criaturas vivían los primeros años junto a la familia de su madre de leche, en condiciones de higiene muy precarias, aumentó la tasa de mortalidad infantil.



La situación fue tan generalizada, que en **siglo XVIII**, en París, la gestión de las nodrizas se convirtió en un asunto de gran importancia social y sanitaria, supervisado por una institución conocida como la Oficina General de Nodrizas y recomendaciones de la villa de París. Esta oficina, fundada en 1769, fue el principal organismo de intermediación para las familias que buscaban una ama de cría y fue una de las primeras en regular la práctica de la lactancia delegada, asistiendo en la contratación de nodrizas, y asegurando tanto la higiene como la salubridad de estas mujeres, así como su moralidad y su posición social.



En el **siglo XIX**, la incorporación de las mujeres a las fábricas y la dura realidad del trabajo industrial transformó radicalmente las prácticas de lactancia, pasando de ser una actividad familiar y rural a una práctica afectada por la industrialización y la urbanización. La migración masiva a las ciudades, las condiciones de trabajo en las fábricas y los cambios en la estructura familiar alteraron profundamente la forma en que se alimentaba a los bebés. Muchas madres se veían obligadas a abandonar a sus hijos e hijas durante largas jornadas laborales, lo que hacía imposible amamantar a demanda. Esta situación llevó a un aumento en el uso de nodrizas o a la adopción de métodos de alimentación alternativos que contribuía a la propagación de enfermedades y a elevar la tasa de mortalidad infantil. A finales de este siglo es cuando se empieza a desarrollar la leche de fórmula.

Pero también surgieron las primeras iniciativas de protección a la maternidad. En países como Francia, se crearon las crèches (guarderías), algunas de las cuales contaban con espacios para que las madres pudieran amamantar a sus hijos durante la jornada laboral.

En España, la Ley de 13 de marzo de 1900 sobre las condiciones de trabajo de las mujeres y de los niños en España, su artículo 9 recogía el derecho de las madres a dar el pecho a sus hijas e hijos dentro de su jornada laboral.

Y en 1919, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) adoptó el Convenio sobre la Protección de la Maternidad, que por primera vez estableció principios universales como el derecho a la licencia de maternidad y descansos remunerados para amamantar.

Durante el **siglo XX**, en una época de cambios sociales por el momento de posguerra y de fuerte industrialización, la leche de fórmula dejó de ser un simple sustituto para casos de necesidad para convertirse en un producto de consumo masivo. La industria alimentaria farmacéutica atacó con una feroz publicidad que la presentó como una alternativa moderna y superior a la leche materna, asociándola con el progreso, la ciencia y la comodidad. Además sus mensajes socavaban la confianza de las madres mandando mensajes sobre que no podían producir suficiente leche o que su leche no era nutritiva. Esta publicidad a menudo se dirigía a personal médico y sanitario, ofreciendo muestras gratuitas y promoviendo sus productos en los centros de salud.

Pese a todo, en EE.UU, un grupo de siete madres católicas de Illinois fundó La Liga de la Leche (La Leche League) en 1956. Fue la primera organización de apoyo entre madres y su objetivo principal fue contrarrestar la desinformación y el marketing de la fórmula. Además ofrecían apoyo de “madre a madre”, proporcionaban información científica sobre sus beneficios y herramientas para superar desafíos; trabajaron para devolver a la lactancia su estatus como la forma natural y más sana de alimentar a nuestros bebés.



A finales del siglo XX, la lactancia materna experimentó un cambio notable, dejando de ser una práctica en declive para resurgir como una prioridad de salud pública. Este periodo, que abarca desde los años 80 hasta el 2000, estuvo marcado por la acción de organizaciones internacionales, la presión de grupos de apoyo y un cambio en la percepción social.

La lactancia en el **siglo XXI** es un tema central en la salud pública mundial, caracterizado por un resurgimiento de su promoción, el apoyo de la tecnología y la asunción de nuevos retos. A diferencia de siglos pasados, la lactancia ya no se considera solo un asunto biológico, sino un derecho humano y un pilar fundamental para la salud materno-infantil.

El trabajo de las asociaciones ha sido fundamental en este resurgimiento. Su organización y su acción han influido, no solo en la concienciación de la sociedad, sino también en las políticas sociales. Sus grupos de apoyo y talleres de lactancia, han ayudado a madres y familias, y han trabajado junto al personal sanitario. Además, en esta era tecnológica su difusión a través de las redes sociales, es fundamental para seguir trabajando en su objetivo. Frente a situaciones adversas, el uso de herramientas como internet, nos ayudan a seguir conectadas.





En un **futuro** no tan lejano, la humanidad se enfrentará a desafíos complejos relacionados con el desarrollo tecnológico y el cambio climático que afectarán a las estructuras sociales. Un mundo hiperconectado en el que la lactancia estará profundamente ligada a la tecnología, a un posible ecosistema de apoyo digital que facilitará la experiencia de las madres. La lactancia seguirá siendo valorada, además de como un tema de salud pública, como una práctica clave para la sostenibilidad. Frente a los desafíos climáticos, la lactancia destacará como una alternativa ecológica y de bajo impacto ambiental. También se requerirán cambios profundos en el entorno laboral y social. Continuarán las reivindicaciones en temas de conciliación, permisos laborales y corresponsabilidad en la crianza. La educación será otro de los pilares básicos. La lactancia materna formará parte de los programas de salud pública y aparecerá en los manuales escolares. Las asociaciones de apoyo seguirán con su labor de asistencia y difusión junto al personal sanitario. De esta manera, las familias del futuro estarán suficientemente informadas para tomar decisiones, y no caer en falsos mitos y presiones sociales. En un futuro ideal, la lactancia materna será reconocida como un derecho de la infancia y ocupará el espacio público, sin restricciones y con todas las garantías.