

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA DEL 1 AL 7 DE AGOSTO



LA DECLARACIÓN DE INNOCENTI

Presentación:

La **lactancia materna** es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

La OMS recomienda el calostro (la leche amarillenta y espesa que se produce al final del embarazo) como el alimento perfecto para el recién nacido, y su administración debe comenzar en la primera hora de vida. Se recomienda la lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida. Después debe complementarse con otros alimentos hasta los dos años.

- La Declaración de Innocenti OMS/UNICEF

<http://www.terra.es/personal7/alba-lac.mat/innocent.htm>

Créditos:

Victoria Esquivel Cordero, MSc. Asesora Nacional de Educación Especial
Departamento de Gestión y Producción de Recursos Tecnológicos.

Diseño Gráfico: Marco Brenes López



LACTANCIA MATERNA



Todos sabemos o, la mayoría de nosotros lo sabe, la importancia fundamental que tiene dar de mamar a un bebé. Sus beneficios trascienden lo físico, pues también enriquece el vínculo entre madre e hijo. Es un alimento que llega al cuerpo y al alma de nuestro hijo.

La Lactancia Materna es la única alimentación natural de la especie humana desde el nacimiento, siendo el exclusivo medio de aporte de nutrientes hasta por lo menos los seis meses de vida y debiendo proseguir idealmente hasta los dos años de edad y más. Más allá de los aspectos nutricionales, la lactancia materna asegura la continuación de un vínculo único entre madre e hijo, tan importante en el desarrollo de la persona como el alimento mismo.

La inmensa mayoría de las internaciones pediátricas por diarrea e infecciones respiratorias desaparecerían tan solo con el fomento de la lactancia natural exclusiva hasta los seis meses de vida.

Muchas de las patologías banales que saturan la demanda de los servicios de salud desaparecerían o al menos se minimizarían de ponerse en práctica una política de apoyo a la lactancia materna.

Seguridad Alimenticia

Seguridad alimenticia significa el poder obtener suficiente alimento para mantener una vida productiva y saludable, hoy y en el futuro. Las comunidades disfrutan de la seguridad alimenticia cuando todas las personas, en todos los hogares, tienen acceso a una adecuada alimentación, tanto en cantidad como en calidad, accesible, aceptable, apropiada, obtenible de los recursos locales, sobre una base continua y sostenible.

La lactancia materna da total seguridad alimenticia a los(as) infantes. No hay nada más pronta, accesible y nutritiva que la leche materna; un alimento totalmente completo para cada bebé hasta los 6 meses de edad.

La leche materna continúa ofreciendo las bases para el desarrollo infantil, con los nutrientes esenciales y energéticos, ayudando a prevenir la desnutrición y las deficiencias de micro-nutrientes. Esta protección la ofrece la leche materna entrando el segundo año de vida y más allá, combinándola con otros alimentos.

La leche materna es el primer alimento para cualquier bebé y no sólo le beneficia a éstos(as), sino que también ofrece beneficios para las mujeres, familias, comunidades, y para nuestro planeta.

Video: **Amamantar en 10 pasos**

Beneficios para cada bebé

La leche materna le ofrece a cada bebé en desarrollo, un alimento nutritivo, accesible, y que ayuda a protegerle del síndrome de muerte súbita. La incidencia de diarrea es de 3 a 14 veces mayor en bebés alimentados(as) con biberón cuando se comparan con los(as) amamantados(as). Además, los(as) bebés que reciben leche materna producen mayores niveles de anticuerpos como respuesta a las inmunizaciones infantiles.

Los y las bebés amamantados tienen un riesgo menor de adquirir infecciones del tracto urinario.

La lactancia materna ayuda a prevenir la diarrea, incluyendo eczema, alergias hacia los alimentos y respiratorias, tanto en la niñez como en la adolescencia.

Los y las bebés prematuros que se alimentan con leche materna tienen mayores niveles de IQ a los 7 y 8 años de edad que quienes recibieron alimentos artificiales.

La composición de la leche materna cambia en una simple comida y va transformándose conforme avanza el proceso de lactación, mientras que las fórmulas siempre se mantienen uniformes.

Beneficios para las mujeres

La lactancia materna es un placer especial para las madres y para sus bebés. También ofrece beneficios a largo plazo para las madres que amamantan: la lactancia reduce el riesgo de cáncer de seno y de ovarios, de anemia y de osteoporosis.

La lactancia ofrece beneficios emocionales tanto a la madre con a sus hijos e hijas.

Las mujeres ahorran tiempo de preparación, así como tiempo en cuidado de enfermos(as).

La lactancia materna exclusiva ayuda al esparcimiento entre embarazos, dándole a la mujer tiempo para recuperarse del parto, y así poder cuidar a sus bebés y a contribuir a la seguridad alimenticia de la comunidad y del hogar.

Beneficios para las familias

La lactancia materna le cuesta muy poco a las familias y a las madres. La alimentación artificial puede consumir de un 20% a un 90% del ingreso familiar; a esto hay que añadirle los costos de tener que cuidar a niños(as) enfermos. Pero, no solo las madres y bebés se benefician de la lactancia materna. El costo de un solo biberón de fórmula infantil puede significar que otro(as) miembros(as) de familia no podrán consumir alimentos nutritivos que les permitan mantenerse saludables. ¿Por qué, no beneficiarse entonces de la lactancia materna, la mejor alimentación, y así no quitarle dinero efectivo al presupuesto familiar?

Todo(a) bebé, sus hermanos y hermanas y sus familiares se beneficiarán de la lactancia materna y podrán tener mejores oportunidades de acceso a una alimentación más nutritiva.

La primer leche: Calostro: La mejor alimentación

Sin desperdicio, el calostro, la primer leche producida después del parto, llena todas las necesidades nutricionales de cualquier recién nacido(a). Tiene grandes propiedades anti-virales, contiene agentes que atacan a las bacterias, fortalece el sistema inmunológico de los(as) bebés y es una importante fuente de vitamina A.

Fuente: Página Web Fundación Lacmat





LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL BEBÉ

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo recién nacido. No solo por su composición sino también por el vínculo afectivo que se establece entre la madre y su bebé durante el acto de amamantar. En razón de que contiene todo lo que el niño necesita durante sus primeros meses de vida, la leche materna protege al bebé frente a muchas enfermedades tales como catarro, neumonía, diarreas, otitis, infecciones de orina, e incluso otras futuras como asma, alergias, obesidad, etc. Favorece también a la madre. Las mujeres que amamantan pierden el peso ganado durante el embarazo más rápidamente, y difícilmente padecerán de anemia o de hipertensión y depresión posparto.

Añadiendo aún más ventajas, se puede decir que la leche materna es un alimento ecológico. No se fabrica, no se envasa ni se transporta, evitando así el gasto de energía y la contaminación del medio ambiente. Para la familia es un gran ahorro. La leche materna no constituye un gasto económico.

Por todas estas razones y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de la vida del niño y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más."

Dar el pecho

Cuanto antes mejor. Es importante que al niño se le ofrezca el pecho en la primera media hora tras el parto. Después de la primer hora, el recién nacido suele quedar adormecido unas horas. Durante este tiempo, es recomendable que el bebé se quede junto a su mamá para que se estimule el contacto piel con piel entre ambos. Así, puede ofrecerse el pecho tan pronto como se observe que el niño está dispuesto a mamar, y no solamente cuando lllore. El llanto es un signo tardío de hambre.

No se debe olvidar de que el recién nacido sano no necesita más líquidos que los que obtiene de la leche de su madre, no es necesario ni recomendable ofrecer agua ni soluciones de suero glucosado. Antes de darle "suplementos" o cualquier alimento distinto de la leche materna es conveniente consultar con el pediatra.



LA VIVENCIA DE LAIA



El 14 de Enero 2010 tuve a mis gemelitos de manera prematura a las 31 semanas. Irene y Erik nacieron finalmente como menos deseaba y apenas tenía pensado.... una cesárea inesperada.

La tarde anterior me encontraba estupenda, había ido a clase de piscina para embarazadas, incluso había recibido una hora de Shiatsu esa misma mañana, pero de madrugada Irene decidió romper su bolsa y salir.

Nacieron en el hospital Sant Joan de Déu (Barcelona) a las 11:02h, la niña pesó 1.335 kg y el niño 1.705 kg.

El nacimiento de mis bebés fué un susto terrible, no nos dio tiempo a mi marido y a mí hacemos la idea. Fue muy duro para los dos desear durante todo el embarazo un parto digno y natural y saber y defender lo importante que era respetar el vínculo y que no nos separaran tras nacer y luego salió todo al revés...

Ya que el parto no pudo ser como deseábamos, puse toda mi energía en salir adelante con la lactancia, sabiendo que iba a recibir toda la ayuda del mundo, pues eran tantas veces las que había escuchado hablar de ello a mis 2 hermanas comadronas...

Gracias a la experiencia e insistencias continuas de Inma Marcos (mami de 4 hijos, comadrona y asesora de lactancia materna... y además mi hermana mayor) a mi marido Bernat y a mi familia, más un esfuerzo enorme continuo para lograrlo lo he conseguido!!

Mis bebés han estado ingresados 1 mes y medio en Neonatología, en incubadoras y cunas y no han recibido ni una gota de leche artificial. Desde las tres horas posteriores al nacimiento empecé a estimular mis pechos, y a las 12 horas conseguí extraerme ya un centímetro y medio de calostro!

Me sacaba leche con un extractor doble con frecuencia mientras ellos no podían todavía mamar. Los primeros días estuvieron muy enfermos, no respiraban bien por si mismos, tenían un ductus o problema en el corazón debido a su prematuridad extrema y no se les podía coger aún en método madre canguro. Les daban mi leche por sonda nasogástrica.



Lo peor para mí era la terrible separación de mis hijos, y el tener que irme a dormir a casa cada noche dejándolos allí. Podíamos acceder a ellos las 24h, pasábamos allí alrededor de las 12 h diarias. Mis hermanas me han apoyado tanto que he conseguido darles solo leche materna. Las primeras noches en casa con ellos han sido MUY duras les hemos dado algún biberón de mi leche extraída.

Sacarme leche y el peligro de que baje la producción es algo que por fin no me preocupa: Es tema olvidado! Los dos maman directamente del pecho, ganan mucho peso y no necesito ya utilizar el extractor.

Realmente ha sido difícil y hubiera sido menos angustioso para mí si algunas de las enfermeras y médicos del hospital hubieran comprendido mi ansia por no darles otra cosa que no fuera mi leche. No tenían ni idea de los motivos que llevan a una madre a defender de tal manera la lactancia y la importancia de no separarnos.



Algo que nos disgustó especialmente fue la respuesta negativa a que juntaran a los dos hermanos en una sola cuna al menos por las noches cuando nosotros los papis no estábamos, ya que cabían de sobras y seguro que se hubieran sentido más acompañados.

Nuestra insistencia en cogerlos continuamente en método madre canguro y probar a amamantarlos a cada momento, a ojos de alguna de las enfermeras le parecía que yo era una pesada y molestaba a mis bebés por tanto cogerlos, aunque para mí era algo esencial y necesario. Todo mi empeño era reducir y evitar en lo posible el trauma del nacimiento y la separación a mis queridos bebés. Ninguna de las madres que tenía gemelos como yo en neonatología daba el pecho, al menos en modo exclusivo, y me miraban raro por mi empeño. Muchos comentarios eran de: “¿Cómo? si no vas a poder... es muy duro, mejor para ti si les das biberón también ya que no tendrás suficiente leche para los dos...”, etc “



Pero, entre mucho cansancio y lágrimas de una madre que sólo desea tener a sus dos bebés entre sus brazos las 24 horas del día, hemos sobrevivido a este interminable período del ingreso en hospital y ahora que estamos los 4 en casa es maravilloso estar juntos y con lactancia materna cuando ellos quieren, aunque me tenga que estar 1 hora y media seguida sentada sin moverme que es lo que llegan a pasar los dos mamando de mis pechos a la vez en posiciones como las de las fotos que podéis ver, y las noches son muy duras pero vale la pena pasarlo por ellos, ya que mis hijos son mis dos amores y se que así les ayudo a crear y seguir con ese vínculo tan necesario y maravilloso que casi perdemos por los dichos protocolos del hospital...

Yo sigo y seguiré esforzándome día a día para dar a mis bebés mellizos lactancia materna en exclusiva...

Ánimo a las demás mami que todo es posible!! si yo puedo con dos bebés vosotras también!
Un abrazo de los 3 para todos

Laia Marcos.

Publicado el 10/03/10



REFERENCIAS CRÉDITOS

Referencias:

Imagen. Consultado el 27 de agosto del 2010 en :

http://sabanagrande-atlantico.gov.co/apc-aa-files/66326164356534356131346531613435/lactancia_materna.jpg

Imagen. Consultado el 13 de abril del 2011 en :

http://2.fimágenes.com/i/2/7/3f/am_142990_3911101_934094.jpg

Marcos, L. (2010). **La vivencia de Laila.** Consultado el 1 de setiembre del 2010 en: Alba Lactancia Materna. <http://albalactanciamaterna.org/blog/la-vivencia-de-laia>

Video ventajas de la lactancia materna. Consultado el 1 de setiembre del 2010 en:

<http://www.youtube.com/watch?v=JnIYivByrMo&feature=related>

Video. Amamantar en 10 pasos, Liga de la leche. Consultado el 1 de setiembre del 2010 en:

http://www.youtube.com/watch?v=zp4X_sR6D-s&feature=related

Video. Semana Mundial Lactancia Materna. Consultado el 1 de setiembre del 2010 en:

<http://www.youtube.com/watch?v=CldOWQOjgmw>

Créditos:

Victoria Esquivel Cordero, MSc. Asesora Nacional de Educación Especial, Departamento de Gestión y Producción de Recursos Tecnológicos.

Diseño Gráfico: Marco Brenes López