



53^o
Aniversario

CEABI DII

Centro de Especialistas en Análisis Biológicos

Distrito Sanitario N° II de la Provincia de Buenos Aires Personería Jurídica N° 6589/64

Brandsen 178 (B 1878 JWD) Quilmes - Tel.: 4253-7115 / 8078 - ceabid2@ceabi.com.ar / www.ceabi.com.ar

Alte. Brown / Avellaneda / Berazategui / Esteban Echeverría / Ezeiza / Fcio. Varela / Lanús / Lomas de Zamora / Quilmes

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA:

Del 1 al 7 de agosto se celebra en más de 170 países la Semana Mundial de la Lactancia Materna, destinado a fomentar la lactancia materna, o natural y a mejorar la salud de los bebés de todo el mundo. Según la Alianza Mundial pro Lactancia Materna, coordinadora de los eventos, la lactancia natural es el mejor modo de proporcionar al recién nacido los nutrientes que necesita.



CONSEJOS PARA LA LACTANCIA MATERNA

Fuente: OMS

¿Qué es?

La lactancia materna es reconocida como la forma óptima de alimentación temprana, por sus innumerables beneficios sobre la salud de las mujeres y los niños, tanto a corto como a largo plazo. Se recomienda que los niños sean amamantados exclusivamente hasta los 6 meses de vida cumplidos y que, a partir de ese momento, comiencen a introducir alimentos en su dieta sin abandonar la lactancia materna. Idealmente, la lactancia materna complementada con alimentos debe extenderse hasta los 2 años o más de vida del niño.

¿Cuáles son los beneficios de la leche materna?

La leche materna le brinda al recién nacido, todos los elementos que necesita para su crecimiento y desarrollo saludables. El calostro, la primera leche de la mamá, de color amarillento, es el mejor alimento que puede recibir el bebé ya que lo defiende de las infecciones más comunes.



53^o Aniversario

CEABIDII

Centro de Especialistas en Análisis Biológicos

Distrito Sanitario N° II de la Provincia de Buenos Aires Personería Jurídica N° 6589/64

Brandsen 178 (B 1878 JWD) Quilmes - Tel.: 4253-7115 / 8078 - ceabid2@ceabi.com.ar / www.ceabi.com.ar

Alte. Brown / Avellaneda / Berazategui / Esteban Echeverría / Ezeiza / Fcio. Varela / Lanús / Lomas de Zamora / Quilmes

Además, la leche materna está adaptada a las necesidades y posibilidades de su hijo y por ello se digiere más fácilmente que cualquier otra leche. La leche materna es más segura e higiénica porque el niño la toma directamente de su mamá. Está disponible a toda hora y en cualquier lugar.

¿Hasta cuándo se debe ofrecer sólo leche materna al bebé?

La leche materna debe ser el único alimento que reciba el bebé durante los primeros 6 meses de vida porque le brinda todos los elementos que necesita para su crecimiento y desarrollo saludables. No se debe alimentar al niño con jugos, agua, té ni ningún otro líquido.

La lactancia materna favorece y fortalece la relación de afecto entre la mamá y el bebé y contribuye al desarrollo de niños capaces, seguros y emocionalmente estables.

El bebé debe estar en contacto con el pecho de su madre al nacer y debe ser amamantado dentro de la primera hora de vida. A través de su leche, la mamá le transmite al bebé anticuerpos que lo protege contra las enfermedades más comunes hasta que sea capaz de formar sus propias defensas.

¿Qué es la lactancia a demanda?

Es importante alimentar al bebé cada vez que lo pida, durante el día y la noche; esto se llama "lactancia a demanda". Los bebés piden cuando tienen hambre o sed, y esto favorece que la madre produzca toda la leche que su hijo necesita.

La mamá podrá identificar los signos tempranos de hambre del niño, como chuparse la mano, buscar el pecho con la boca o chasquear los labios. El llanto no siempre indica hambre, sino que es la forma que tiene el bebé para expresar también otras necesidades.

¿Cómo continuar con la lactancia en la vuelta al trabajo?

El trabajo fuera del hogar es parte de la vida de muchísimas mujeres y la legislación prevé el derecho de las madres a amamantar a sus bebés asegurando descansos para lactancia.

En estos casos la mamá puede extraerse leche (con una bomba o manualmente) y conservarla en un recipiente limpio y tapado.

La leche se entibia a baño María (con el fuego apagado); no debe hervirse ni ser calentada en microondas para que no pierda sus propiedades.

¿Cuál es la mejor posición para amamantar?

Existen muchas posiciones para amamantar, al principio es recomendable variarla para asegurar un mejor vaciado del pecho. Con el tiempo, la mamá y el bebé encontrarán la que les resulte más cómoda. Para amamantar, la mamá debe estar motivada y tranquila; y el bebé, sostenido y seguro. Hay distintas posiciones para amamantar, es conveniente variar las posiciones para prevenir dificultades. Cualquiera sea la posición, siempre es conveniente:



53º Aniversario

CEABIDI

Centro de Especialistas en Análisis Biológicos

Distrito Sanitario N° II de la Provincia de Buenos Aires Personería Jurídica N° 6589/64

Brandsen 178 (B 1878 JWD) Quilmes - Tel.: 4253-7115 / 8078 - ceabid2@ceabi.com.ar / www.ceabi.com.ar

Alte. Brown / Avellaneda / Berazategui / Esteban Echeverría / Ezeiza / Fcio. Varela / Lanús / Lomas de Zamora / Quilmes

- Que la mamá esté cómoda y con la espalda apoyada.
- Que el bebé sea llevado al pecho de la madre, y no el pecho al bebé.
- Que la cabeza y el cuerpo del bebé estén alineados con el abdomen de su mamá ("panza con panza"); que no estén curvados ni "enrollados".
- Que la cara del bebé esté frente al pecho de la mamá, y su nariz contra el pezón, mirando a la madre.
- Que todo el cuerpo del bebé quede sostenido en el regazo materno (y no sólo la cabeza o las nalgas).
- Es importante mirar al bebé a los ojos. A través de la mirada se intercambia afecto.

¿Cómo prender bien el bebé al pecho?

Una buena prendida al pecho favorece que tanto el bebé como la mamá disfruten de la lactancia; que el niño obtenga leche sin dificultad y que la madre conserve sanos sus pezones, sin molestias ni grietas. El bebé está bien prendido cuando:

- Se ve más areola (parte oscura del pezón) sobre el labio superior.
- Toma con su boca bien prendida de toda la areola o parte de ella.
- Tiene la boca bien abierta (como cuando bosteza).
- El labio inferior está volcado hacia fuera y el superior hacia arriba.
- El mentón y la nariz del bebé están tocando el pecho.
- Las mejillas se ven redondeadas.
- Hace mamadas lentas y profundas, a veces con pausas.
- Se puede ver u oír al bebé deglutir.

¿Qué pueden hacer los familiares y amigos para apoyar a la mujer durante la lactancia?

El amamantamiento es una tarea en la que deben involucrarse los padres, las familias, los amigos, los equipos de salud y la sociedad en general.

- Los papás pueden participar en la experiencia de la lactancia. Aunque nadie más que la madre pueda proveer la leche materna, es importante para la mamá y para el bebé, si el padre o la persona de apoyo fomentan esta relación saludable. Pueden alentar a la mujer a amamantar cuando esté cansada o desanimada y expresar su aprobación y apreciación por el trabajo y el tiempo que le dedica a la lactancia.
- Generar espacios amigables para que las madres y bebés amamantados sean bienvenidos en todas partes. Tienen derecho a dar el pecho en escuelas, restaurantes, transporte público, centros de trabajo, visitando a los amigos, en el hospital o estando de compras, etc...
- Los padres o compañeros pueden dar al bebé todo el cuidado como lo hace la madre. Pueden acunar, hablar, cambiar, bañar, dormir, jugar, cargar, etc. Ellos no pueden amamantar pero sí pueden darle al bebé, con taza o cuchara, la leche materna que dejó la madre.