

Fuente: El Dia de Gualeguaychú

Fecha: 31 de mayo de 2009

Título: El significado de la lactancia materna

Link:

http://www.eldiadegualeguaychu.com.ar/portal/index.php/Locales/index.php?option=com_content&task=view&id=44505&Itemid=15

Salud al Día

El significado de la lactancia materna



Calificación del usuario:  / 2

Malo Bueno

Un procedimiento natural que promueve la salud y ofrece múltiples beneficios.

La Lactancia Materna es la única alimentación natural de la especie humana desde el nacimiento, siendo el medio de aporte de nutrientes exclusivo hasta por lo menos los seis meses de vida, y debiendo proseguir idealmente hasta los dos años de edad, al menos. 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 lactancia continúa siendo beneficiosa aún luego de la incorporación de otros alimentos, ya que complementa las propiedades nutricionales de éstos.

La gran mayoría de las internaciones de niños por diarrea e infecciones respiratorias desaparecerían con tan sólo la implementación de la Lactancia natural exclusiva hasta los seis meses de vida. Asimismo, muchas enfermedades que causan mucha demanda de atención en los centros de salud serían menores o desaparecerían si se practicase la lactancia materna. De esta manera, es decir previniendo enfermedades como la desnutrición, anemia (deficiencia de hierro), etc., a través de la lactancia materna, se contribuye al desarrolloneurológico (cerebro y nervios) y psicológico, y así se contribuye a un futuro mejor del niño. Es importante saber, que la lactancia materna juega un papel muy importante en lo que se llama "seguridad alimentaria" en niños, entendido como el acceso a una alimentación adecuada.

¿A quién beneficia la Lactancia Materna?

Los beneficios de la Lactancia Materna no solo alcanzan al niño, sino que además involucra beneficios para las mujeres, las familias, las comunidades y nuestro medio ambiente, a saber;

Beneficios para el Niño:

- Ofrece al niño en desarrollo, un alimento nutritivo, accesible y que ayuda a proteger del "Síndrome de Muerte Súbita".
- Ayuda a prevenir la diarrea: la diarrea es de 3 a 14 veces mayor en bebés alimentados con mamadera en comparación con amamantados.
- Ayuda a una mayor producción de anticuerpos (agentes de defensa) como respuesta a las vacunas.
- Los niños amamantados tienen menor riesgo de infecciones, como las del tracto urinario.
- Ayuda a prevenir la diarrea, alergia a los alimentos y respiratorias, tanto en la niñez como en la adolescencia.
- Mejora la absorción de ciertos nutrientes, tales como el calcio.

Beneficios para las Mujeres:

- ∅ Genera un vínculo especial entre la madre y el niño.

- Ø Reduce el riesgo de cáncer de mamas y ovarios, anemia y osteoporosis.
- Ø Ahorro en tiempo de preparación y en el cuidado del niño enfermo.
- Ø Ayuda al espaciamiento (tiempo entre un embarazo y otro) entre embarazos.

Beneficios para la Familia, para las Comunidades y para el Medio Ambiente:

- v Los costos de la lactancia son muy bajos para las familias y las madres, otorgando un mejor acceso a los alimentos a los demás integrantes de la familia.
- v La lactancia materna es un factor fundamental para resolver los problemas de hambre.
- v Los niños amamantados tienen mayor IQ (coeficiente intelectual) y por ello las comunidades también se beneficiarán.
- v La lactancia no produce desperdicios y de esta manera se contribuye a profundizar la no contaminación y atenuar los problemas con la disposición de basura.
- v Mientras se amamanta no se necesita de factores para su producción (como tierra, agua, combustible, etc.) por lo que ayuda a proteger la naturaleza.

Algunos consejos para una buena lactancia:

- No seguir ningún horario rígido para alimentar a su pequeño. Él puede comer cada vez que tenga ganas, aunque hayan pasado sólo unos minutos. Los bebés no saben la hora...
 - Un bebé que llora necesita el calor, olor, contacto, voz y leche de su madre. No se "malcria" si lo atiende; por el contrario, eso será "criarlo bien". Los bebés atendidos de inmediato desde pequeños son menos dependientes (más seguros) de grandes.
 - El chupete en general es rechazado por los niños amamantados. No es recomendable insistir; su bebé no usa "el pecho de chupete", ya que eso es lo natural. Otros bebés usan "el chupete de pecho", lamentablemente para ellos.
 - Si un bebé "llora de hambre" está diciendo que quiere el pecho, no el biberón. No significa que "se ha quedado con hambre" sino que "volvió a tener hambre".
 - La mejor manera de evitar las grietas del pezón es colocar al bebé en posición correcta: boca bien abierta, tomando la mayor parte de la aréola, mejillas "llenas", deglución audible. Si siente dolor cambie la posición. Trate de buscar un lugar cómodo si esto es posible.
 - Usted no necesita hacer ninguna dieta especial; debería comer siguiendo su apetito, lo más variado posible. Los alimentos que le produzcan gases a usted no se los producirán al bebé.
 - No se deben recomendar dietas para adelgazar en los primeros seis meses luego del parto. Los kilogramos "de más" que le han quedado se utilizarán para producir leche.
 - Hoy se considera como "ideal" amamantar con pecho exclusivo hasta los seis meses de edad, y continuar hasta los dos años y más.
 - Si usted trabaja fuera de su casa: - puede llevar su niño con usted, o dejarlo en un jardín maternal cercano a su trabajo. - puede extraer su leche y guardarla en un envase limpio (vidrio o plástico); durará hasta 12 horas a menos de 26°C; hasta 72 horas en heladera, 3 meses en un congelador común y hasta un año en un freezer.
- Por mayores informes contactarse con la Dirección de Salud - Área de Promoción de la salud y Prevención de enfermedades - Tel. 03446- 428820 - areadepromocionyprevencion@gualeguaychu.gov.ar

APUNTES

¿Qué hay del Calostro?

El calostro es la primer leche producida después del parto, llena todas las necesidades nutricionales del cualquier recién nacido y funciona como una "vacuna natural", ya que protege contra diversos microorganismos patógenos, además de fortalecer el sistema de defensa y ser una fuente de vitaminas.