

Fuente: Día a Día

Fecha: 23 de enero de 2009

Título: Lactancia materna: una opción buena, bonita y barata

Link: <http://www.diaadia.info/?q=node/11056>

Lactancia materna: una opción buena, bonita y barata

23/01/2009

Por [Laura Giubergia](#)

| [Imprimir](#) | [4 comentarios](#) | [Votos:](#)



La Lactancia Materna es la única alimentación natural de la especie humana desde el nacimiento, ya que constituye el exclusivo medio de aporte de nutrientes hasta los seis meses de vida, y debe continuarse hasta –por lo menos- los dos años, mientras el niño recibe alimentación complementaria.

“Al tomar el pecho, el bebé recibe un alimento que no sólo le brinda todos los nutrientes que necesita, sino que también lo inmuniza, lo protege contra diferentes enfermedades -especialmente infecciosas- y lo ayuda a desarrollarse sano”, nos cuenta Mónica Lo Ré, consejera en Lactancia Materna, miembro del grupo CLACyD (Córdoba, Lactancia, Alimentación, Crecimiento y Desarrollo).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda iniciar la lactancia dentro de la primera hora posterior al nacimiento. Reafirmando esa recomendación, Mónica explica que “la primera hora de vida es la de mayor alerta del bebé, que nace con la capacidad de buscar el pecho, reconocerlo y acercarse a él”. Es por esto que resulta “fundamental para el recién nacido tener la posibilidad de contactarse con la teta de su mamá inmediatamente después del parto, incluso antes de cortar el cordón umbilical”, apunta.

“También para las madres resulta muy beneficioso este contacto inmediato, ya que poner al bebé en el pecho en los primeros minutos posteriores al parto contribuye con la liberación de oxitocina, hormona que acelera la contracción del útero y disminuye la hemorragia, ayudando a evitar la anemia de la mamá”, agrega la consejera en Lactancia.

La leche materna, producida en cantidad y calidad justa para cada niño, está a disposición de la mamá en cualquier momento del día, con la temperatura adecuada y la asepsia correspondiente, lo cual constituye una ventaja inmensa por su practicidad, seguridad y costo cero.

El poder nutricional de la leche materna permite fortalecer el sistema inmunológico del bebé, evitando la mayoría de los casos de diarrea e infecciones respiratorias durante la niñez y la adolescencia.

El destete. Si bien la OMS recomienda continuar con la lactancia, al menos hasta los dos años de vida, no existe un límite de tiempo. En realidad, son la mamá y el niño quienes deben decidir cuándo finalizar con esta práctica.

Contraindicaciones. Sólo cuando la madre es portadora del virus del Sida se considera razonable no lactar al niño. Existen numerosos medicamentos e intervenciones que son compatibles con la lactancia, sin ocasionar ningún tipo de inconvenientes al bebé.

Contacto. Para más información sobre cómo prepararte para amamantar a tu bebé, podés comunicarte con Mónica Lo Ré (0351- 4804415), Viviana Lorenzo (0351- 4811091) ó con el grupo CLACyD (0351- 4740299).