

Fuente: El Tiempo

Fecha: 01 de septiembre de 2009

Título: OMS recomienda dar pecho al bebé hasta el segundo año de vida

Link: <http://www.eltiempo.com.ve/noticias/default.asp?id=201675>

## OMS recomienda dar pecho al bebé hasta el segundo año de vida

La nutrición al natural, esa que sale del pecho materno y que la naturaleza pone a disposición de todas las madres para que alimenten sin complicaciones a sus hijos, es una práctica que se aconseja mantener como mínimo hasta que los niños alcancen los dos años de vida



GABRIELA DÍAZ

**PUERTO LA CRUZ.-** Los estudios, el trabajo o las tareas cotidianas no han impedido a madres como Alexandra Granadino, Esther Martínez y Lizethe Guevara, garantizar la alimentación exclusiva sólo con pecho a sus pequeños hijos.

Alexandra estudia cuarto año de medicina en la Universidad de Oriente y hace tres meses dio a luz a Luis Alexis Faría. Desde que vino al mundo, Luis no ha probado un biberón. No es necesario, ya que sólo se alimenta del seno materno.

“Amamantar es lo mejor para el niño y la madre. Se sabe que mientras más pecho le des a tu hijo, menos probabilidades tendrás de desarrollar cáncer de mama. También los bebés crecen más fuertes y se enferman menos”, comenta Alexandra, quien asegura que mantendrá esta práctica el mayor tiempo posible. “Hasta los dos años lo recomiendan”.

Esther por su parte, ya lleva siete meses amamantando a Zara Serrano. Pese a que trabaja, le asegura la lactancia a su bebé almacenando la cantidad de leche que extrae de su seno y que guarda para esas horas cuando no está cerca de su hija.

“Yo no me mortifico preparando teteros. Esta experiencia de dar pecho es lo máximo. La leche materna tiene todo lo que los niños necesitan: viene con la temperatura ideal y la cantidad de nutrientes justa. Es lo más práctico que existe”.

En el caso de Lizethe, ya su bebé Alexander Bendezu alcanzó el año de vida siendo



**PRIMER PASO.** El apego precoz favorece la lactancia y le da seguridad al bebé

amamantado. “Es algo que recomiendo. La lactancia materna es una vacuna natural para los bebés, porque los hace más sanos y fortalece sus sistemas inmunes”.

### **Lista a toda hora**

La Organización Mundial de la Salud recomienda alimentar sólo con pecho materno a todos los bebés hasta los seis meses de vida. Es lo que se denomina lactancia exclusiva.

Después de esta edad, se debe iniciar la lactancia complementaria, es decir, la introducción paulatina de otros alimentos (e incluso del agua) pero sin dejar de dar el pecho, como mínimo, hasta que el niño cumpla los 24 meses.

Este precisamente fue uno de los mensajes resaltados por el personal de salud del estado Anzoátegui, durante la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, entre el primero y el siete de agosto pasado.

Al respecto, la doctora Elisanny Sánchez, quien dirige la Clínica Popular Jesús de Nazareth (en Guanire) destacó que para garantizar que esta forma de alimentación natural, sin biberones ni fórmulas infantiles, sea un éxito, es vital explicarles a las madres (antes y después de dar a luz) que amamantar es un acto de amor que genera múltiples beneficios psicológicos, inmunológicos, afectivos, hormonales e incluso, sociales y económicos.

“Es una práctica que no implica gastos económicos y que ayuda a formar niños más sanos, seguros y felices. No hay razones para no amamantar” comentó Sánchez.

Añadió que en todos los centros de salud de la región hay personal capacitado que puede enseñar a las madres cuáles son las posiciones para lactar y cómo debe motivar a su hijo a succionar.

Destacó que en la institución sanitaria que dirige funciona una Clínica de Lactancia Materna donde se enseñan las técnicas y se ayuda a las madres que presentan problemas para amamantar a sus hijos.

El horario de atención es de lunes a viernes, de 7:00 am a 12:00 m y de 2:00 pm a 5:00 pm.

### **El primer contacto**

Promover inmediatamente después del alumbramiento, el llamado “apego precoz” de la progenitora con su hijo y la succión del calostro (la primera leche que produce la madre) son los pasos iniciales indispensables para afianzar la lactancia materna desde que la vida del niño se abre camino.

La doctora Eliza Carrizales, coordinadora regional del Proyecto Madre, detalló que el apego precoz consiste en colocar en el pecho de la madre al bebé apenas nace (bien sea por parto natural o cesárea) a fin de que escuche los latidos de la madre y se sienta seguro, como lo estaba en el vientre materno.

“En la primera media hora de vida del bebé debe promoverse este apego precoz y el alojamiento conjunto en una misma habitación, de la madre con su hijo (es decir, no

llevarlo al retén). Debe insistirse en que el bebé succione el calostro y que siga recibiendo leche materna hasta los dos años como mínimo”.

### **Vacuna Láctea**

El calostro es un líquido espeso y amarillento que se produce desde el último trimestre del embarazo hasta los primeros cinco días después del parto. Más que un alimento, el calostro constituye una vacuna para el niño, ya que contiene los anticuerpos para todas las enfermedades que la madre ha padecido y de las que se curó, anticuerpos que defenderán al bebé, durante toda su vida.