Fuente: Sin Mordaza

Fecha: 26 de agosto de 2009

Título: Miércoles Saludables: un mes dedicado a la lactancia

Link: http://www.sinmordaza.com/noticia.php?id_noticia=75213

Miércoles Saludables: un mes dedicado a la lactancia

En coherencia con el calendario de la OMS, la Subsecretaría de Salud del Gobierno de la ciudad trabaja durante agosto en la temática de la lactancia materna. En el marco del ciclo Miércoles Saludables, se entrega folletería informativa en sanatorios, hospitales y consultorios.

Desde el año 1991, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Unicef llevan adelante la "Semana Mundial de la Lactancia" del 1 al 7 de agosto, para trabajar en la concientización sobre la importancia de la alimentación con leche materna a los bebés.

Siguiendo esta idea, el ciclo de "Miércoles Saludables" de la Subsecretaría de Salud del Gobierno de la ciudad decidió dedicar todo el mes de agosto -y esta vez, no sólo los miércoles- a difundir información sobre este importante período de la maternidad, bajo el lema: "Lactancia: un tiempo para compartir".

"La lactancia es un momento compartido de aprendizaje de la mamá y el bebé. Es un tiempo en el que pueden aparecer dificultades emocionales pero a la vez, la sensibilidad única por ofrecer el primer alimento para su bebé", justificó Mónica Berno, directora del Programa de Atención Primaria.

De esa forma, y durante todo el mes, se distribuirá folletería informativa en sanatorios, hospitales y consultorios que reciban a embarazadas o madres en período de lactancia.

Beneficios

"Amamantar ofrece el mejor inicio de la vida y tiene efectos que durarán hasta la edad adulta", se lee en los folletos informativos que distribuyen los especialistas en salud del Gobierno de la ciudad.

La leche materna es un alimento único que permite transmitir defensas de la madre al bebé, al mismo tiempo que fortalece el vínculo materno filial. La Organización Mundial de la Salud recomienda como imprescindible la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de nacido. Según este organismo, debería mantenerse la lactancia materna al menos en los dos primeros años de nacido.

"Los beneficios que genera, además de ser un nutriente esencial, es que establece un vínculo que en la vida adulta deja muchas huellas", remarcó Berno. "Hay aspectos psicológicos que prevalecen durante el resto de la vida y se hacen efectivos en su conformación como personas", agregó.

Además, según explica la directora del Programa de Atención Primaria, se ha comprobado a nivel científico que es un alimento con los nutrientes esenciales, dándole al bebé la inmunidad que necesita hasta los dos años.

Desde el embarazo

Paralelamente, el Gobierno de la ciudad ofrece gimnasia y cursos de preparación para el parto en distintos centros de salud. Entre 12 y 18 embarazadas concurren en forma periódica a cada uno de los siete espacios dispuestos para tal fin.

En ese marco se aprovecha también para instruir a las futuras mamás sobre la importancia del amamantamiento.

"Hay todo un trabajo para realizar con la embarazada para que se sienta segura sobre todo en las primeras seis semanas, conociendo los tiempos del bebé para alimentarse", explicó Berno.

La gimnasia y curso de preparación para el parto, se brinda en los centros de salud de El Pozo, Los Hornos, San Martín N° 8, Hipódromo, Colastiné Norte y Guadalupe Central. Además, se puede realizar el curso en el CIC de Facundo Zuviría.

Algunos consejos

Durante las primeras seis semanas, las mamás suelen tener muchas dudas sobre el amamantamiento y es por eso que desde el Gobierno de la ciudad se realizó un material explicativo con las principales recomendaciones a tener en cuenta.

Para saber si el bebé está recibiendo suficiente leche, por ejemplo, se debe tener en cuenta los pañales que ensucia. Durante los primeros días, el bebé mojará 1 ó 2 pañales al día. Una vez que aumenta la producción de leche, el bebé debería mojar 5 ó 6 pañales y evacuar entre 3 y 4 veces diarias.

Los recién nacidos necesitan mamar al menos cada dos horas y su alimentación no depende de un horario estricto. Los bebés amamantados se alimentan con mayor frecuencia que los bebés que reciben leche artificial, ya que la leche materna se digiere más fácilmente.

Finalmente, se recuerda la importancia de aprovechar la primera hora después de nacido para amamantar al bebé.

Gripe A y mamás

En la información que difunden los especialistas en salud del Gobierno de la ciudad, también se incluyen las recomendaciones específicas para las embarazadas y madres en período de lactancia ante la Gripe A.

"Sabemos que es una pandemia que no ha terminado sino que aparece en tandas a las que se

llama 'olas', y la embarazada es una de las personas más vulnerables porque el embarazo baja sus niveles defensivos. A pesar de estar en una meseta de la pandemia, las embarazadas deben tener todas las precauciones necesarias", detalló Berno.

Lavarse las manos al menos una vez por hora, evitar la aglomeración de personas, consultar al médico en caso de fiebre o síntomas de infección respiratoria, evitar el contacto con personas que presenten patología respiratoria, lavarse las manos antes de la lactancia, alimentarse bien, tomar abundante líquido y dormir lo suficiente, son las principales recomendaciones, además de cubrirse con un pañuelo descartable al toser o estornudar, o hacerlo en el pliegue del codo.

También se recomienda que todas las mujeres embarazadas que estén cursando el segundo o tercer trimestre de la gestación reciban la vacuna de la gripe estacional.

Fuente: SM