

Fuente: Mujeres

Fecha: 22 de octubre de 2008

Título: Con un poco de amor

Link: <http://www.mujeres.cubaweb.cu/articulo.asp?a=2008&num=408&art=28>

Salud

Imprimir **Publicado
en No. 408**

CON UN POCO DE AMOR

Por [Odalys González](#)

La lactancia desde los mitos

A pesar de que la lactancia es el método natural de alimentación del bebé, aún hay quienes defienden mitos que atentan contra una práctica tan natural como la concepción misma. Disímiles son los argumentos:



- Los bebés deben mamar diez minutos en cada toma, después sólo toman "aire".
- Para que el bebé "aguante" la noche hay que darle un biberón.
- "El pomo" es una "ayuda" para la madre y permite que los pechos se llenen mejor.
- Las madres jóvenes no son tan buenas amamantando como las maduras.
- Los pezones planos e invertidos impiden amamantar.
- Cuando el niño llora siempre es por hambre, porque no se llena.
- Hay madres que no tienen buena leche.
- El tete o chupete no interfiere con la lactancia y es un alivio para el niño y la madre.
- Los bebés necesitan tomar agua y biberones de leche artificial o no recibirán líquidos suficientes.

Muchas madres defienden criterios estéticos como que es la causa de la "caída de las mamas" o que "quedarán grandes" después de este proceso.

Contrario a todos estos mitos se erigen como grandes verdades que la leche materna tiene un balance perfecto de los nutrientes y del agua que el bebé necesita para alcanzar un crecimiento y desarrollo adecuados. Hay quienes afirman que posibilita incluso un mayor coeficiente de inteligencia.

El calostro, líquido amarillento, primer brote de leche materna, tiene un contenido de proteínas que no lo tendrá jamás otro fluido del cuerpo. La leche materna tiene propiedades que exceden en mucho su valor nutricional, al contener anticuerpos que

protegen de infecciones virales y bacterianas. Fortalece el sistema inmunológico disminuyendo así las posibilidades de que el bebé enferme y los riesgos de padecer diarreas y enfermedades respiratorias. El hierro que está presente en la leche materna se absorbe mucho mejor que el de otras leches, incluso que el de la leche de vaca, por lo que es determinante en la prevención de anemias.

Tiene también ventajas de tipo práctico, no requiere preparación alguna, está disponible a la temperatura adecuada y exenta de contaminación. Su producción es constante y directamente proporcional al tiempo de succión, aquí se cumple: "la demanda regula la oferta". No está expuesta al medio ambiente, no requiere de envases ni condiciones de almacenamiento. Permite, además, un disfrute íntimo, un contacto sensual entre la madre y su hijo.

En cuanto al aspecto estético de la mamá, durante el período de ablactación el tejido glandular se va reduciendo y finalmente recupera su volumen original. Es un proceso lento en el que poco a poco las mamas se irán reestructurando y recuperarán su tamaño.

La vida moderna, un abdicar para la lactancia.

La lactancia puede ser un tema complejo del que, en principio podemos desechar algunos mitos, pero existen otros aspectos a tener en cuenta. Por ejemplo, los de tipo legal y la implicación de la familia.

Ciertamente los rigores de la modernidad, los nuevos estilos de vida, la incorporación de la mujer al mundo laboral, podrían ser algunas de las causas que ponen más en riesgo la lactancia, independientemente de esto en nuestro país legalmente se favorece la lactancia materna.

En Cuba está vigente el Decreto Ley Nº 234 de 2003 de la maternidad de las trabajadoras, el cual regula todo lo referente al proceso de la maternidad.

En su capítulo IV, "De la prestación social", Artículo 16, se cita: "Una vez concluida la licencia postnatal, así como la etapa de lactancia materna que debe garantizarse para propiciar el mejor desarrollo de niños y niñas, la madre y el padre pueden decidir cuál de ellos cuidará al hijo o hija..."

Más adelante, en el Capítulo V "licencias Complementarias de la maternidad", Artículo 20, se señala: "La madre trabajadora que se incorpore a su actividad laboral al vencimiento del período de licencia postnatal, tiene derecho a que se le conceda una hora diaria para la lactancia de su hijo o hija, hasta que arribe al primer año de edad..."

...La hora de lactancia es concedida, preferentemente, al inicio o al final de la jornada, según acuerden la administración y la trabajadora y se considera como tiempo de trabajo, remunerándose como salario"

La mujer desea incorporarse a la vida laboral, su papel en la economía doméstica, así como el interés por su desarrollo profesional son importantes, pero y ¿la familia?

La familia es quien más puede ayudar a que la lactancia se extienda. Múltiples

pueden ser las formas, compartiendo responsabilidades, priorizando horarios, cada cual lo adapta de acuerdo a sus posibilidades. Lo importante es conceder la primacía necesaria a la lactancia, es en el hogar donde se debe y se puede priorizar este infinito gesto de amor y salud.

La ciencia dice...

La ciencia dice que no hay mejor alimentación que la que brinda el pecho materno, que esta no tiene horarios, es a libre demanda, no necesita de condiciones preestablecidas, solo del deseo del bebé y la disposición de la madre a compartir este tiempo con él o ella.

Disminuye el riesgo de cáncer de mama o de cáncer de útero. Este último involuciona más rápido después del parto, si la madre lacta recuperando sus dimensiones naturales.

La alimentación complementaria debe ajustarse a las necesidades nutricionales del niño o niña, convirtiéndose en un tiempo de aprendizaje y placer asegurado por la protección que brinda la leche materna. Es necesario que la familia gane conciencia en cuanto a los riesgos de la introducción temprana de alimentos, es decir, antes de los seis meses de edad.

En un esfuerzo mayor por divulgar la importancia de la lactancia materna se creó La semana mundial de la lactancia materna. Este es el movimiento social más extendido en su defensa. Se celebra en 120 países, del 1 al 7 de agosto, aniversario de la Declaración de Innocenti, firmada por la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia en Agosto de 1990 sobre la protección, el fomento y el apoyo de la lactancia materna. Cuba viene sumándose en ese esfuerzo y apoya desde nuestras instituciones hospitalarias, en las policlínicas, en fin en la comunidad. De manera que, La semana mundial de la lactancia materna es solo un pretexto más para seguir insistiendo en que para lactar solo hace falta: "...un poco de amor".

Fuente: Infomed