

Fuente: El Diario

Fecha: 27 de marzo de 2012

Título: ‘Baby Café’

Link: <http://www.diario.com.mx/notas.php?f=2012/03/27&id=793de28c73663d6c340897d3cbf7e931>

‘Baby Café’

Francisco R. Del Valle
Columnista | 27-03-2012 | 22:57

El “Baby Café” es una organización mundial, fundada en Inglaterra en el año 2000, cuyo fin es el de promover la lactancia materna. Las motivaciones fundacionales de la organización fueron dos: 1) la leche materna es indiscutiblemente el mejor alimento para el infante, y 2) la lactancia materna ha caído en desuso en muchos países, y en casi todos los sectores de la población. En la actualidad la organización “Baby Café” cuenta con más de 100 sitios en todo el mundo, incluyendo Inglaterra, EUU, México, China, Nueva Zelanda, Singapur, Australia y Canadá.

Las funciones de los “Baby Café” son básicamente las de promover la lactancia materna. Esto se hace mediante instruir sobre los grandes beneficios de la misma; otorgar apoyo a las madres para el inicio y continuación de la lactancia; aclarar dudas sobre problemas relacionados-técnicos, estéticos, etc.; otorgar orientación nutricional a las madres sobre su alimentación durante la lactancia, así como la alimentación de sus infantes (introducción de alimentos sólidos, etc.); y en general, promover la convivencia e intercambio de vivencias entre madres lactantes y otras personas, todo, dentro de un ambiente informal y de compañerismo; de ahí el nombre “Baby Café”—es decir, reunirse con amigas para tomar un café.

¿Por qué tanto énfasis en la lactancia materna? La respuesta es múltiple y abarca beneficios, tanto de salud como económicos para el infante, la madre, y de hecho para toda la familia.

Veamos primeramente los beneficios que la leche materna aporta al infante. Es el alimento totalmente adecuado para el bebé, que contiene todos los nutrientes requeridos por el infante para su desarrollo y crecimiento óptimo, y de forma fácilmente digerible por el intestino infantil. La leche materna contiene además defensas que protegen al niño de muchas enfermedades, infecciosas y otras. Por esta razón los infantes nutridos con leche materna se enferman menos que los que han recibido otro tipo de alimentación; y esta protección no abarca solamente a la infancia, sino que se extiende a edades posteriores.

En segundo término los infantes alimentados con leche materna reflejan mayor cociente de inteligencia (I. Q.) que los que no recibieron esta alimentación. La razón de esto radica en parte en que la leche materna contiene grasas denominadas “omega-3”, que contribuyen al buen desarrollo del cerebro infantil. En tercer lugar los niños alimentados con leche materna reflejan menor tendencia a la obesidad y la diabetes. Esto es de suma importancia, dada las epidemias de obesidad y diabetes que se están sufriendo tanto en los EUU como en México, inclusive entre niños y adolescentes. Por lo general los infantes que fueron alimentados al

seno materno se convierten en niños fuertes y sanos.

Otro gran beneficio de la lactancia materna es el establecimiento de un fuerte vínculo ("bond") entre madre e hijo. El infante que es amamantado al seno por su madre, se sabe y se siente querido, apoyado y protegido por su madre. Esta estabilidad anímica así adquirida tiende a perdurar por el resto de la vida del niño, convirtiéndolo en persona estable y productiva que contribuirá al bienestar de su familia y de la sociedad. Una ventaja más de la lactancia materna es que protege al infante de la denominada "muerte súbita" o "muerte de cuna" ("sudden infant death syndrome").

Pero la alimentación al seno no sólo beneficia al infante, sino que también beneficia a la madre. Las madres lactantes pierden más peso, y con mayor rapidez que las que no lo son. Por otra parte, dichas madres reflejan menor riesgo para los cánceres de mama y ovario, así como para la osteoporosis. Esto es importante porque en la actualidad el cáncer mamario es el de mayor incidencia en mujeres. Por su parte la osteoporosis-que es más frecuente en mujeres que en hombres-es la causa de muchas discapacidades, y a veces hasta de muertes en adultos mayores. Finalmente, la lactancia materna retrasa la ovulación, lo que facilita la planeación natural de los embarazos.

Aparte de lo anterior, la lactancia materna reporta beneficios económicos y de conveniencia para toda la familia. Es gratuita-es decir, ahorra el gasto en fórmulas, biberones, chupones, gas, etc.); no requiere preparación-no es necesario hervir agua o biberones, ni mezclar el polvo de la fórmula con agua para preparar la leche, etc.-sino que está disponible al momento de ser pedida por el bebé; se encuentra a la temperatura adecuada-no es necesario calentarla; y no se tiene que guardar o desperdiciar el sobrante, como en el caso de las fórmulas.

¿Por qué ha caído en desuso la lactancia materna? Existen varias razones, una de las cuales es que en la actualidad, muchas madres trabajan y no tienen tiempo para amamantar a sus bebés. Otra es que en algunas sociedades la lactancia materna es percibida como algo "atrasado", "vergonzoso", "tercermundista", y que incluso puede perjudicar a la figura femenina (en realidad, lo contrario es cierto). Y por supuesto, uno de los factores que más ha contribuido a esto es la fácil accesibilidad, abundancia y variedad de fórmulas infantiles "maternizadas".

Las estadísticas sobre el uso de la lactancia materna son desfavorables, tanto para los EEUU como para México, con respecto a otros países del mundo. Mientras que los porcentajes promedio de madres que lactan post-parto, y después de seis meses a nivel mundial son de 90% y 30%, respectivamente, para los EEUU los datos correspondientes son de 57% y 20%, y para México de 26% y 20%. Cabe anotar que tanto la Organización Mundial de la Salud como la Academia Norteamericana de Pediatría recomiendan la lactancia materna por lo menos hasta los seis meses de edad.

En la opinión del que escribe, si las madres retomaran en serio la lactancia materna, habría menores índices de enfermedades degenerativas-cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, embolias cerebrales, etc.-y menores olas de violencia a nivel mundial. Esto, porque en ese caso el mundo contaría con personas más sanas, inteligentes y anímicamente estables. Es increíble como algo tan sencillo como la lactancia materna podría cambiar la historia de nuestro planeta...