

Veículo: Ellas

Data: 15/07/2014

Título: Estudiantes se interiorizan sobre labor del banco de leche

Link: <http://www.ellas.pa/entre-nos/apoyo-la-lactancia>

Apoyo a la lactancia

texto. María del Pilar Méndez

Los recién nacidos esperan de sus madres el mejor alimento.

AMOR Y LECHE DE MAMÁ

Los especialistas no dejan de enumerar los importantes beneficios que la leche materna brinda a los bebés, así como el vínculo de amor que se fortalece entre madre e hijo en el momento del amamantamiento.

“Todas las defensas que la mamá ha acumulado durante su vida pasan a través de la leche en forma de inmunoglobulinas específicas. Por eso se dice que la primera vacuna que recibe el bebé es la leche materna”, indicó la neonatóloga Esther Toala, coordinadora del Banco de Leche Humana de la Caja de Seguro Social.

Además, la lactancia impacta favorablemente en la economía familiar pues no tiene costo alguno, a diferencia de la leche de fórmula.

La pediatra Mitzila Rosas, del Ministerio de Salud, destaca que en las comunidades indígenas la lactancia materna es la primera opción, sin embargo, han empezado a notar que algunas madres están dejando de amamantar para dar fórmula como una muestra equivocada de que están en mejor condición social.

“La mamá [en general] ha llegado a creer que la fórmula es una opción y no es cierto. Por mucha tecnología, las fórmulas nunca son igual a la leche materna. Todo es publicidad engañoso. El asunto se agrava en la clase baja, porque no pueden sostener por mucho tiempo el costo de las fórmulas y se afecta la alimentación del niño”, recalcó Rosas.

EN BUSCA DE DONANTES

Establecida la importancia de la leche materna, el Banco de Leche de la Caja de Seguro Social juega un rol importante para la salud de los niños que han nacido de forma prematura y cuyas madres no están listas aún para amamantar.

Es por ello que próximamente estarán lanzando una campaña en busca de captar más donantes de leche materna. Puede donar cualquier mujer que esté amamantando a su hijo satisfactoriamente, que tenga un estilo de vida saludable y que tenga la voluntad de hacerlo. Esther Toala explicó que esto no afecta la alimentación de los hijos de las donantes, pues se dará el excedente de leche, es decir que una vez que su bebé ya comió, se extrae lo que queda del seno. Esto además ayuda a mejorar su producción.

Se puede empezar a donar cuando la rutina de lactancia de su bebé esté bien establecida y hayan pasado de tres a cuatro semanas desde el parto. Se puede donar hasta los seis meses. El Banco de Leche está ubicado en el séptimo piso del complejo hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid.

ALIMENTACIÓN REDOMENDADA

Estudios del Banco de Leche de Caja de Seguro Social indican que el valor energético de la leche de la madre es bajo debido a una alimentación inadecuada.

Las madres lactantes deben consumir más ácidos grasos omega, presentes en el pescado y las almendras.

Toala afirmó que se ha notado que esta alimentación deficiente no tiene que ver con el estrato social, pues tienen donantes de clase media y alta que presentan estas carencias.

La madre tiende a pensar que como subió de peso durante el embarazo, después del parto no debe comer, y eso no es correcto. Mientras esté lactando, la madre debe tener una buena dieta, agregar hasta 600 calorías más y reforzarla con vitaminas.

“Se recomienda consumir aceite de oliva y el pescado con piel, que es en donde están los aceites omega. El filete de pescado no tiene omega. Incluso puede optar por las sardinas, frescas o en lata, que como tienen mucha piel tienen mucho omega y son económicas”, dijo Toala.

Se estima que entre dos o tres meses después de amamantar la mujer irá bajando de peso, en parte también porque cuando el bebé se pega al pecho, el útero se va contrayendo y disminuye la pancita.

SALVAGUARDAR LA LACTANCIA

Durante la presentación “Lactancia materna: ¡Un triunfo para toda la vida!”, organizada por el Banco Interamericano de Desarrollo, la Comisión Nacional para el Fomento de la Lactancia Materna y el Programa de Atención Integral a la Primera Infancia, se dejó claro que poder amamantar no es solo cuestión de la madre y su hijo; requiere de un sistema de apoyo que va desde la familia hasta los compañeros de trabajo y la sociedad.

Según la **Encuesta Nacional de Salud Sexual y Reproductiva** (Enasser) 2009, solo el 41.9% de los niños menores de 5 años recibió lactancia materna exclusiva durante sus primeros seis meses.

De acuerdo con el informe **Situación actual y tendencias de la lactancia materna en América Latina y el Caribe: Implicaciones políticas programáticas**, de la Organización Mundial de la Salud, de 21 países de la región, Panamá tiene la lactancia materna prolongada más baja, con 6.3 meses; mientras que la más alta es Perú, 21.7 meses, casi los dos años.

Uno de los factores que afectan la prolongación de la lactancia es cuando la madre se reintegra al trabajo. En nuestro país, la lactancia está protegida por la Ley 50 de 1995, por la cual se protege y fomenta la lactancia materna, que dispone en su artículo 30 que las

entidades públicas y privadas deban entregar durante los primeros seis meses de lactancia las facilidades necesarias para que las madres se extraigan la leche y la conserven en un lugar adecuado.

Igualmente, el **Código de Trabajo** contiene en su artículo 114 que toda madre cuando esté lactando dispondrá en los lugares donde trabaja de un intervalo de 15 minutos cada tres horas, o si lo prefiere, de media hora dos veces al día durante sus labores, con el objeto de alimentar a su hijo. El empleador le procurará algún medio de descanso dentro de las posibilidades de sus labores y mantendrá en número suficiente de sillas o asientos a disposición de las trabajadoras. El tiempo empleado para tal fin deberá computarse para el efecto de la remuneración de la trabajadora, como tiempo de trabajo efectivo, al igual que los intervalos antes mencionados.

Todo empleador que ocupe en el local o lugar de trabajo más de 20 mujeres, quedará obligado a acondicionar un local para que las madres alimenten sin peligro a sus hijos. Este acondicionamiento se hará dentro de las posibilidades económicas del empleador, a juicio y con el visto bueno de la Dirección General o Regional de Trabajo.