

Fuente:Laestrella.com

Fecha:20/04/11

Titulo:Un vínculo indisoluble

Link: [http://www.laestrella.com.pa/online/impreso/2011/04/20/un\\_vinculo\\_indisoluble.asp](http://www.laestrella.com.pa/online/impreso/2011/04/20/un_vinculo_indisoluble.asp)

## Un vínculo indisoluble

La Organización Mundial de la Salud declaró obligatoria la: promoción, protección y apoyo a la lactancia materna

El momento más hermoso, luego del nacimiento del bebé, es el inicio de la lactancia, donde se restablece la comunicación directa entre la madre y la criatura, un momento fundamental para ambos, pero mucho más para el recién nacido. Desde 1989 la Organización Mundial de la Salud declaró obligatoria: la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna, precisamente por los beneficios, el primero nutricional y el vínculo amoroso entre madre e hijo, que crea en el bebe un óptimo desarrollo inmunológico, la prevención de enfermedades gastrointestinales y respiratorias, y por ende el beneficio económico.

Hay un sin número de mitos alrededor de la lactancia, que en vez de realzarla crea miedos. La madres suelen decir: mis mamas son pequeñas y no puedo amamantar, el niño se queda con hambre, no produzco suficiente leche, no se puede amamantar y trabajar, amamantar duele, mi pezón es plano o invertido, con los dos primeros meses es suficiente.

Pero todos esos mitos son eso: mitos. Para que salga la leche es necesario la liberación de una hormona llamada oxitocina, cuya secreción está influenciada por la succión y guarda íntima relación con el estado anímico de la madre. De tal forma que si la madre se siente muy triste, nerviosa, incómoda o tiene mucho dolor, producirá menos oxitocina y la eyeccción de la leche será más difícil. Si la madre se siente bien, segura, protegida, apoyada, la oxitocina se producirá adecuadamente y la leche materna fluirá con mayor facilidad.

Otra pregunta frecuente es cuánto tiempo se le debe dar pecho a la criatura. La OMS, en conjunto con las Sociedades de Pediatría, recomiendan lactancia materna exclusiva hasta los seis meses e ir incrementando gradualmente otros alimentos.

Sin embargo, puede extenderse hasta los dos años e incluso un poco más, si la madre lo desea. Otra interrogante es cuántas tomas debo dar al día, la respuesta es sencilla: a libre demanda, teniendo presente que siempre que el niño llora no es necesariamente por hambre. En los primeros meses se recomienda entre 6 a 8 tomas por día.

En cuanto a la postura de la madre también es importante para la comodidad de ambos, adoptar una buena postura, sentada, con la espalda recta, los hombros relajados y acercar al bebé a la mama y no la mama al bebé. La leche materna se puede perfectamente almacenar y esto es un pilar para las madres profesionales que trabajan.

Observen esta recomendación: a 21 grados centígrados puede guardarse hasta por 10 horas, entre 0 y 5 grados (neveras) por 48 a 72 horas y a menos 20 grados centígrados

(congelador) hasta por 4 a 6 meses, siempre y cuando se congele inmediatamente de la extracción. Es recomendable congelarla en recipientes de plástico o cristal y en pequeñas cantidades identificada con la fecha de extracción.

Para descongelarla debe ser aire ambiente y no con el microondas, pues se destruyen algunos de sus componentes, se debe calentar en baño maría. Es muy importante cuidar la cadena de frío, por lo que al transportarla debe usarse bolsas térmicas o neveras portátiles. Si existe alguna duda o molestia en la mama, no suspenda la lactancia y acuda inmediatamente a evaluación médica. La lactancia materna es mucho más que un deber, y mucho más que una obligación. En nuestro país ya existen leyes que protegen y apoyan a las madres para mantener la lactancia. Está en las manos de cada madre ofrecer lo mejor a su hijo...