

Fuente: La Crónica Del Quindío

Fecha: 16 de agosto de 2012

Título: Calarcá contará con red de apoyo para la lactancia materna

Link: http://www.cronicadelquindio.com/noticia-completa-titulo-calarc%C3%A1_contara_con_red_de_apoyo_para_la_lactancia_materna-seccion-Regional-nota-50685.htm

Calarcá contará con red de apoyo para la lactancia materna



Con el fin de brindar un apoyo más integral a las madres gestantes del municipio de Calarcá, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Icbf regional Quindío, tiene previsto para el mes de septiembre instaurar una red de apoyo de la lactancia materna.

“Esta red está orientada a conformar un grupo de apoyo con todas las instituciones para realizar la búsqueda de lactantes, gestantes y niños menores de dos años y así brindar las respectivas capacitaciones en lactancia materna, alimentación complementaria, entre otros.

Lo que se busca es que se instaure por medio de un decreto de la alcaldía las bases legales que sustenten toda la promoción y apoyo del amamantamiento, para esto contamos con el apoyo de las Entidades Prestadoras de Salud, EPS, IPS y el hospital de la Misericordia”, explicó Luisa Fernanda Castaño, nutricionista del Centro Zonal del Icbf en Calarcá.

La especialista indicó que para la conformación de esta red de apoyo se cuenta con la ayuda de las madres Fami, encargadas de captar a todas las madres gestantes del municipio y realizar las respectivas capacitaciones y motivaciones para el inicio del amamantamiento. La recopilación de las gestantes se llevará a cabo con la ayuda del personal de las EPS y el hospital que adelantan los controles prenatales de esta población”.

Las madres Fami pertenecen al Icbf, tienen un componente educativo y atienden a las mujeres lactantes, gestantes, niños menores de dos años, alimentación complementaria de la madre gestante, lactantes, alimentación de niños de 1 a dos años, todo lo de pautas de crianza, violencia intrafamiliar y planificación familiar, entre otros de todo el municipio.

Prepararse antes del embarazo garantiza una buena lactancia

El éxito de la lactancia materna depende, en gran parte, de la motivación que tenga la madre para llevarla a cabo y del asesoramiento e información que reciba durante el embarazo y después del parto.

“Todas las mujeres deben prepararse antes de quedar en embarazo. Se debe visitar a un especialista donde realice todos los exámenes pertinentes para que la gestación llegue a buen término. Se recomienda consumir ácido fólico no solo durante el proceso de gestación sino mucho antes lo que ayudará al bebé a que tenga una buena formación neurocerebral”, indicó la nutricionista.

El embarazo y la lactancia es un buen momento para dejar de fumar. La madre que lacta no puede tomar bebidas alcohólicas ni otro tipo de drogas.

Es muy recomendable no abusar de bebidas o alimentos excitantes como café, bebidas de cola, té o chocolate.

No tome ninguna medicación ni complemento vitamínico sin consultarla con su médico ya que algunas medicinas o sustancias pasan a la leche y podrían ser perjudiciales para el niño.

Puede ser útil que la madre aprenda a extraerse la leche, bien para guardarla y que otra persona alimente al bebé en su ausencia, o bien para aliviar las molestias producidas por el acumulo excesivo en períodos cuando el bebé mama menos.

Por: Yaqueline Hurtado Domínguez