

Fuente: El Nuevo Dia

Fecha: 02 de Setembre de 2010

Título: Lactancia materna, un acto de amor

Link: <http://www.elnuevodia.com.co/nuevodia/inicio/salud/salud/31958-lactancia-materna-un-acto-de-amor.html>

## **Lactancia materna, un acto de amor**

Jueves 02 de Septiembre de 2010 00:01



Valoración de los usuarios: 0 / 0

Pobre  El mejor Valoración

A pesar de todos los beneficios que la lactancia materna ofrece a los recién nacidos, muchas mujeres no tienen la posibilidad de alimentar a sus hijos con el alimento más completo, según los expertos.

Algunas razones obedecen al ritmo de vida actual y las necesidades laborales. "Tengo un horario muy estricto", comenta María Carolina, secretaria ejecutiva de 33 años. Aunque su hija, Viviana, aún no pasa la barrera de dos años, hasta cuando está indicada la leche materna, María Carolina reconoce que no tiene la posibilidad de amantarla. "No puedo dejar el trabajo y obtuve mi licencia, pero no pude alimentarla como es debido porque tuve algunas complicaciones". En el caso de Patricia Salcedo, una arquitecta de 42 años, las razones respondieron, paradójicamente, a una tradición familiar. "Mi mamá me convenció de que la leche materna podía ser suplida por las leches que vienen en tarro, con más proteínas", explica.

La falta de tiempo y la preferencia por la leche de tarro son las razones principales de las mujeres para no alimentar a sus recién nacidos, según Gloria Cecilia Ortiz, coordinadora del programa de lactancia materna.

"Las abuelas influyen mucho para que no se dé el proceso de lactancia materna. Le recomiendan a la mamá sustituirla por tetero o mazamorra de plátano y hacen que la mamá deje la práctica aunque la haya iniciado", señala Gloria Cecilia Ortiz.

También señala que el desconocimiento de los beneficios que tiene la leche materna y lo que significa hace que la lactancia pase a un segundo plano.

### **Los beneficios**

Según la Organización Mundial de la Salud, la leche materna es la mejor fuente de nutrición durante los primeros seis meses de vida, porque contiene cantidades apropiadas de carbohidratos, proteínas grasa, y suministra las proteínas digestivas, los minerales, las vitaminas y las hormonas que los bebés necesitan.

La leche materna también contiene anticuerpos de la madre que pueden ayudar al bebé a resistir las infecciones.

El fomento a la lactancia materna es una de las líneas de acción del Plan Nacional de Alimentación y Nutrición que lidera el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Icbf.

Las madres alimentan en promedio hasta los dos meses a los recién nacidos con leche materna.

Pero no toda la responsabilidad recae sobre la madre.

"En las empresas se debe favorecer el proceso de lactancia materna, deben propiciar que se dé el proceso de alimentación. Hay mamás a las que le llevan los niños al trabajo y allí pueden lactarlos, o pueden dejar ordeñada la leche en su casa para que el niño reciba la alimentación", señala Gloria Cecilia Ortiz.

### **Posiciones para amamantar**

? Sentada: ponga almohadas en los antebrazos de las sillas e indique a la madre que el bebé debe tener la cabeza en el ángulo interno de su codo, formando una línea recta con la espalda y cadera. Tómelo con el brazo y acérquelo contra el seno en un abrazo estrecho.

? Debajo del brazo: el niño es sostenido sobre el antebrazo de la madre y su cuerpo va hacia atrás mientras la cabeza es sostenida por la mano del mismo lado. Se colocarán almohadas para ayudar a la madre a sostener el peso del cuerpo del niño.

? Semisentada: coloque la cama en posición semifowler, sostenga la espalda con una o dos almohadas con el fin de que esta quede recta y las piernas ligeramente dobladas, el bebé estará sobre el tórax de la madre. Es posición se utiliza cuando hay heridas abdominales (cesárea).

? Acostada: si la madre está acostada en decúbito lateral, utilice almohadas que le den apoyo a la espalda, disminuyendo así las tensiones que puedan afectar la lactancia, también coloque almohadas entre las rodillas o cobijas para elevar el cuerpo del bebé.

### **La voz del experto Gloria Cecilia Ortiz**

Coordinadora del programa de lactancia materna

"La lactancia materna es un acto de amor que contribuye a que los niños menores de dos años crezcan desarrollando vínculos afectivos. Además, la leche materna es un factor protector para que no haya violencia intrafamiliar, ya que crea un lazo entre la madre y el niño. Todos debemos trabajar para que se dé esta práctica que contribuye a la construcción de un nuevo tejido social y fomenta niños intelectuales y creativos, lo que representa a su vez un avance para el país".

Ventajas para el niño en los dos primeros años

La leche materna protege al niño contra infecciones, enfermedades y es un laxante natural para el recién nacido.

Garantiza el crecimiento, desarrollo la inteligencia del niño y fortalece el vínculo afectivo. Impide la aparición de alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, obesidad, diabetes juvenil y deficiencia de micronutrientes.

### **Ventajas para la mujer**

Disminuye la hemorragia posparto, la anemia y la mortalidad materna.

Disminuye el riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios.

La lactancia incrementa el amor entre la madre, el hijo y la familia.

### **Recomendaciones a la hora de lactar:**

1 Durante el baño, las mujeres deben palpar sus senos y verificar que estén blandos, sin nódulos o tumoraciones (acumulación de leche)

- 2 Sostenga al niño sin cobijas mientras lo lacta, para evitar que se duerma y evite moverlo bruscamente para no correr el riesgo de vómito
- 3 Adopte la posición más cómoda, ya sea sentada o acostada con la espalda bien apoyada
- 4 No se debe lavar el seno antes ni después de dar de comer al niño
- 5 Haga extracción de una pequeña cantidad de leche y aplique en el pezón antes y después de amamantar al niño
- 6 Si durante los primeros días de lactancia presenta fisuras y dolor en los pezones no la suspenda, trátelos con leche materna y utilice la técnica correcta de amamantamiento.
- 7 Para sostener la producción y secreción de leche, recomienda a la madre dar a libre demanda, estar tranquila, feliz y descansar mientras su hijo duerme
- 8 Coloque al niño de tal forma que sus bracitos no interfieran entre la boca y el seno. El contacto con el seno materno debe ser estrecho
- 9 Mientras el niño amamanta, su cuerpo debe estar frente al de la madre sin que tenga que extender o girar la cabeza para comer
- 10 Coloque al niño en el seno hasta que lo desocupe y páselo al otro seno. En la próxima toma inicie con el último seno que ofreció en la toma anterior.