

SEMANA INTERNACIONAL DE LA LACTANCIA MATERNA



Dar de amamantar a tu bebé es un acto a través del cual se da vida y amor. Los componentes de la leche materna son fundamentales para el recién nacido, fortalece la especial relación entre la madre y su niño, y asegura que éste se beneficie con el mejor y más completo alimento al que puede acceder.

Sin embargo, en las últimas décadas se ha observado una disminución importante del número de mujeres que dan el pecho a sus hijos, un fenómeno relacionado con los nuevos estilos de vida, la incorporación de la mujer al mundo laboral, y las dificultades que esto genera en una acción que debe considerarse primordial en el desarrollo del niño. De acuerdo con lo informado por la Organización Panamericana de la Salud "Amamantar a los bebés puede prevenir la muerte de más de un millón de recién nacidos." Por otro lado la Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva hasta alrededor de los seis meses de edad, y la continuación de la misma –con introducción gradual de los alimentos complementarios- hasta el segundo año de vida y más si fuera posible.

BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA PARA EL BEBÉ

Favorece el desarrollo intelectual, psicomotor, emocional y social.

Fomenta una personalidad más segura e independiente.

Provee una nutrición óptima, especialmente del sistema nervioso.

Reduce el índice de desnutrición infantil.

Protege contra infecciones respiratorias, urinarias y digestivas.

Reduce la incidencia de muerte súbita.

Protege contra virus tales como el del sarampión y el de la influenza.

Previene contra algunas formas de cáncer.

Protege contra infecciones en el oído medio durante la primer infancia.

Reduce la incidencia de problemas dentales.

Permite una mejor reacción a las vacunas y aumenta las defensas contra las enfermedades.

Disminuye la probabilidad de eczemas y alteraciones de la piel.



BENEFICIOS PARA LA MAMÁ

Refuerza la autoestima.

Reduce el sangrado postparto.

Reduce el riesgo de padecer anemias.

Implica una mayor practicidad en cuanto a la alimentación nocturna y durante salidas.

Disminuye el riesgo de sufrir de cáncer de mama, ovarios y osteoporosis senil.

Evita el sobrepeso que tiende a tener la madre después de cada embarazo.

BENEFICIOS PARA LA FAMILIA

Reduce el gasto en medicamentos y alimentos sustitutos. Disminuye el ausentismo laboral en los padres por enfermedades de los hijos.

UNA LACTANCIA ADECUADA Y PLACENTERA

El amamantar debe ser un acto placentero tanto para la madre como para el niño, y para lograr esto es muy importante adoptar una postura adecuada. La madre deberá encontrarse en una posición cómoda para sostener su bebé con tranquilidad, en una silla baja y -si es posible- con un pequeño banco para apoyar sus pies. El bebé a su vez estará en una posición tal que no deba esforzarse para llegar a su madre, todo su cuerpo tendría que estar en línea recta y de forma horizontal (barriga con barriga), y su boca deberá estar a la altura del pecho que lo alimentará. La mamá mantendrá su espalda recta y los hombros relajados, de esta forma acercará el bebé hacia si misma y no al contrario.



¿CUÁNTO TIEMPO DEBE AMAMANTARSE?

Cada bebé tiene su propio ritmo y la producción de leche será mayor cuantas más veces se dé el pecho. Se deberá amamantar al niño por lo menos 15 minutos de cada mama. Si el niño pide con demasiada frecuencia, es probable que ocurra por que no recibe suficiente cantidad de leche al no adoptar una adecuada posición, o



porque no se alimenta el tiempo suficiente. Cabe recordar que en los últimos cinco minutos de cada toma la leche materna lleva el mayor aporte calórico y de grasas lo que provoca la saciedad del bebé.

La Asociación Mutualista ha desarrollado material informativo con consejos e información para una lactancia natural, promoviendo la recuperación de esta costumbre que beneficia a nuestros hijos.

Solicítelo a:

**Programa de Gestión Pro Activa de la Salud
División Orientación y Difusión
contactos@amebpba.org.ar
(011) 4013-2734 / 2745**

Asociación Mutualista

**Para consultar por prestadores, llame al Centro de Atención Telefónica al Afiliado
0810 -122 - 6888 De Lu. a Vs. de 8:00 a 20:00.**

PROGRAMA DE GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD