

LA MEJOR MANERA DE CUIDAR A NUESTROS NIÑOS

La leche materna ofrece irremplazables beneficios por sus reconocidas ventajas nutricionales, inmunológicas, económicas, sociales y emocionales.



La lactancia materna es reconocida en todo el planeta como la mejor alternativa alimentaria dada sus características nutricionales, que contribuyen al sistema inmune y, especialmente, al vínculo madre-niño. Desde hace mucho tiempo se ha demostrado que los pequeños no sólo adquieren un peso y talla adecuados para la edad, sino que los convierte en infantes con mejores capacidades adaptativas. Por otro lado, la posibilidad de disponer de ella en todo momento, y las condiciones de asepsia que posee la leche materna, permite que el infante pueda ser alimentado en todo momento.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta práctica es la forma ideal de aportar todos los nutrientes que necesitan los pequeños para un crecimiento y desarrollo saludable. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia.

EN TODO EL MUNDO

Durante agosto se celebra la Semana de la Lactancia Materna. Con el objetivo de promover y concientizar a toda la población acerca de la importancia de la nutrición sana para los bebés.



BENEFICIOS

Si todos los niños y niñas del mundo fueran alimentados con leche materna desde el momento del nacimiento, sería posible salvar miles de recién nacidos cada año, mejorando además su calidad de vida, **ya que la leche materna es el alimento perfecto durante los primeros meses**, sin requerir nada extra, y es aconsejable que sigan siendo **amamantados hasta los dos años** con la incorporación paulatina de otros alimentos.



¿CÓMO PREPARARNOS PARA LA LACTANCIA?

La primera de las recomendaciones para prepararnos hacia una buena lactancia se relaciona con el cuidado de los pechos. Durante el embarazo, el pezón y la parte pigmentada que lo rodea (aréola) se vuelven gruesos para disponerse a esa función, y las pequeñas glándulas de Montgomery que se encuentran sobre esta zona, se hacen más notorias dado que contienen un lubricante para evitar que el pezón y la aréola se resequen, se agrieten o se infecten.

Antes del parto podemos ayudar estirando nuestros pezones y masajeando los pechos hacia afuera para estimular la mama. Además es importante prescindir del uso de jabones perfumados, como así también evitar el lavado excesivo o intenso de las mamas, ya que ello puede causar una extrema sequedad y agrietamiento. Después del parto el primer paso fundamental es **colocar cuanto antes al recién nacido en el pecho** aunque no haya bajado la leche todavía.

La leche materna es ideal para los recién nacidos y lactantes, pues les aporta todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo sano. Además es inocua y contiene anticuerpos que ayudan a protegerlo de enfermedades frecuentes como diarrea y neumonía, dos de las principales causas de mortalidad infantil en el mundo.

Asimismo, favorece el desarrollo intelectual, psicomotor, emocional y social. Fomenta una personalidad más segura e independiente. Reduce la incidencia de muerte súbita, disminuye la aparición de infecciones en el oído medio durante la primera infancia, reduce la aparición de problemas dentales, aumenta las defensas y mejora el desarrollo.

La lactancia también beneficia a la madre, refuerza la autoestima, reduce el sangrado postparto, disminuye el riesgo de padecer anemias, implica una mayor practicidad en cuanto a la alimentación nocturna y durante salidas, disminuye el riesgo de aparición de cáncer de mama, ovario y osteoporosis.

En lo familiar, permite estrechar lazos afectivos y emocionales entre la madre y el niño. Mientras que para toda la comunidad se proyecta una sociedad más sana en el futuro. Además, reduce el gasto de medicamentos y alimentos sustitutos, y disminuye el ausentismo laboral en los padres por enfermedades de los hijos.

Como vemos la práctica de lactancia materna aporta grandes beneficios a la vida de nuestra familia y, con el asesoramiento médico adecuado y la información certera, es posible alimentar a nuestros hijos hasta los seis meses de vida con leche materna exclusivamente.

El principal factor que dificulta el proceso de lactancia es una mala o ineficaz técnica. Para amamantar con comodidad se requiere la tranquilidad de la madre, invitando al niño a tomar rozando su labio inferior con el pezón, la boca debe alcanzar toda la aréola mamaria.

UN BUEN CONSEJO

Para proteger los pezones algunos especialistas recomiendan mojarlos con leche luego de amamantar y dejar que se sequen. Mantenerlos secos ayuda a prevenir el agrietamiento y la infección. En el caso que de todos modos se lastimen, es aconsejable hacer la consulta con el médico especialista que seguramente nos recomendará el uso de algún producto natural o medicinal que no afecte al bebé.





¿CÓMO UBICAR AL BEBÉ?

Además de una técnica eficaz es preponderante la adecuada ubicación del bebé en la mama.

Posición de cuna: Siéntese en una silla cómoda, si es posible con soporte para los brazos, coloque al bebé sobre su abdomen y que la cabeza del niño se apoye en la curvatura del brazo que debe sujetar al bebé por su espalda. Si comienza a sentir dolor en el pezón mientras está amamantando, verifique si el bebé se ha ido resbalando hacia abajo por el propio peso de su cuerpo.

En los casos de parto por cesárea, lo recomendable es que la madre se recueste de costado o boca arriba con el niño encima, o bien se sienta con una almohada sobre la herida y con un soporte bajo las rodillas.

Posición acostada de lado: Acuéstese de lado con un brazo sosteniendo la cabeza del pequeño que puede estar acostado a su lado con la cara de frente a la mama. Acomode al niño contra su cuerpo y coloque una almohada detrás para apoyar y sostener su espalda.

Existen almohadones especiales para la lactancia que ayudan a acomodar al pequeño y evitar las posturas poco confortables. Recuerde que antes de retirarle el pecho, es de gran ayuda introducir nuestro dedo meñique por la comisura labial, para que ingrese aire y se rompa el vacío que se forma por la succión.

Todas las molestias que puedan aparecer durante la lactancia disminuyen con la preparación que se realiza durante el embarazo y con la correcta y frecuente colocación del bebé al pecho. Además, recuerde que los posibles dolores que ocasionan sensibilidad en la mama desaparecen durante la segunda semana de lactancia.

FRECUENCIA PARA AMAMANTAR

Durante el embarazo el bebé se alimentaba continuamente y no experimentó en ningún momento sensación de hambre, por lo que durante las primeras semanas de vida la alimentación debe ser a demanda hasta que alcance un ritmo más espaciado y mayor saciedad al lactar.

Los profesionales recomiendan administrar la leche al bebé por lo menos 15 minutos de cada mama. El llamado "provechito" se debe llevar a cabo después de haber tomado de ambos senos. Esto es de suma importancia, ya que **la leche de la última toma es más rica en grasas y por lo tanto de más lenta digestión**, lo que garantiza que el niño espaciará el tiempo entre cada toma.

Algunas madres dejan de dar el pecho a sus hijos durante los primeros días o semanas, porque sienten que no están produciendo suficiente leche, y pareciera que el bebé quedara siempre con hambre. Lo cierto es que no se puede calcular la cantidad que el niño está ingiriendo, pero la creciente necesidad del bebé de ser amamantado envía una señal al cuerpo para que produzca más leche. Ésta es la forma natural en que el organismo determina la cantidad que se requiere para proporcionar un suministro adecuado.

LA MUTUAL FOMENTA HACE AÑOS ESTA IMPORTANTE PRÁCTICA

AMEBPBA desarrolla desde hace **dos décadas el Programa de Recuperación y Promoción de la Lactancia Materna** para todas las recientes madres de la familia del Banco Provincia, tarea incesante que alcanza a todas las mujeres que han sido madres. En lo que va del **2018 la Asociación Mutualista envió casi 200 cartas personalizadas** a sus afiliadas mamás, aportando material de promoción preparado con información fidedigna y permanentemente actualizada. De esta forma, brindamos la ayuda adecuada para que nuestras afiliadas cuenten con el material apropiado en lo relacionado con esta hermosa práctica, además de incentivar a llevar a cabo la alimentación más sana y segura para los más chiquitos.

Recuerde que puede solicitar gratuitamente el material de prevención y promoción de la lactancia materna, comunicándose con el Centro de Atención Telefónica al Afiliado al 0810-222-6888, de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs., o a través de contactos@amebpa.org.ar.

Gestión Pro Activa de la Salud

