



ARTÍCULO PARA PADRES 76

Importancia de la Lactancia Materna

La primera semana de agosto es, según lo estipulado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Semana Mundial de la Lactancia Materna, la cual se celebra en más de 170 países. Esta conmemoración se estableció en el año 1990, en concordancia con la Declaración de Innocenti, la cual tiene el fin de proteger, promover y respaldar la lactancia materna. La misma, se considera por los especialistas como una herramienta sanitaria que contribuye a disminuir la mortalidad infantil, genera beneficios sustanciales, tanto para los niños como para sus madres.

Muchos son los beneficios que la lactancia materna trae consigo, desde el fortalecimiento de las relaciones madre-hijo hasta otros menos conocidos por las personas en general, como el cuidado del medio ambiente.

La OMS es una de las organizaciones volcadas en la salud que recomiendan la lactancia materna exclusiva para los bebés durante los seis primeros meses de vida. La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños. Pero los datos señalan que los menores de seis meses alimentados exclusivamente con leche materna no llegan al 40%.

¿Cuáles son los múltiples beneficios de la lactancia materna?

- Beneficios para la salud del lactante. 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 proteger al lactante de enfermedades frecuentes como la diarrea y la neumonía, que son las dos causas principales de mortalidad infantil en todo el mundo. La leche materna es fácil de conseguir y asequible, lo cual ayuda a garantizar que el lactante tenga suficiente alimento.*
- La lactancia materna también beneficia a la madre. Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario en fases posteriores de la vida, ayuda a las mujeres a recuperar más rápidamente su peso anterior al embarazo y reduce las tasas de obesidad.*
- Además de los beneficios inmediatos para el niño, la lactancia materna contribuye a mantener una buena salud durante toda la vida. Los adultos que de pequeños tuvieron lactancia materna suelen tener una tensión arterial más baja, menos colesterol y menores tasas de sobrepeso, obesidad y diabetes de tipo 2.*
- ¿Por qué no la leche artificial? La leche artificial no contiene los anticuerpos presentes en la leche materna, y cuando no se prepara adecuadamente conlleva riesgos relacionados con el uso de agua insalubre y material no estéril o con la posible presencia de bacterias en la leche en*



polvo. Una dilución excesiva con el fin de ahorrar puede acabar produciendo malnutrición. Por otro lado, las tomas frecuentes mantienen la producción de leche materna y, en caso de que se utilice leche artificial pero esta deje de estar disponible, puede resultar imposible volver a la lactancia materna debido a la disminución de la producción.

¿Cómo continuar con la lactancia materna cuando nuestro bebé empieza el jardín maternal?

Si nuestro hijo comienza el jardín maternal debemos prepararnos con anticipación para poder seguir alimentándolo con leche materna. En muchas ocasiones, las mamás consideran que la vuelta al trabajo trae acarreado sin excepción el fin de la lactancia, sobre todo si van a dejar a su bebé en un jardín maternal. Sin embargo, es totalmente posible continuar alimentándolo con leche materna en estas circunstancias.

Para continuar con la lactancia es importante analizar las diferentes variables de la nueva rutina que se avecina:

- Cuál será el método de extracción de leche que se utilizará en el trabajo.
- Dónde se almacenará y transportará la leche extraída, ya que debe ser conservada y transportada en recipientes aptos para estos fines y en forma refrigerada.
- Dónde dará la mamá el pecho al despedirse y al reencontrarse con el bebé.
- Cuántas serán, aproximadamente, las tomas que no podrán llevarse a cabo y cuál será el modo en que serán reemplazadas.

¿Cómo organizarse para lograrlo?

La anticipación es la clave.

En principio conviene averiguar en el jardín maternal si hay algún lugar físico destinado a alimentar al bebé de manera de aprovechar esos momentos y poder darle el pecho al bebé minutos antes de despedirse y nuevamente al reencontrarse con él.

También hay que comenzar a almacenar leche materna con anticipación al comienzo del trabajo o jardín, a través de extracciones de leche manuales o mecánicas.

En casos en los que las tomas no puedan realizarse, la madre puede extraerse leche en el trabajo y en ocasiones también en casa (en la semana y durante el fin de semana), de manera de tener siempre leche almacenada disponible para preparar los biberones que se administrarán al bebé en el jardín maternal.

Hay que recordar que sacarse leche ayuda también a mantener la producción y prevenir congestiones e infecciones mamarias.

¿Y si optamos por lactancia mixta?

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más. En casos en que esta opción no pueda sostenerse, la lactancia mixta puede ser una buena solución, siempre preferible al destete.

Algunos expertos en lactancia recomiendan la alimentación exclusiva a pecho hasta el día de regreso de la madre a su actividad laboral y que la persona que cuide al bebé sea ese día la encargada de darle el biberón. Pero muchas madres no sienten simpatía por esta idea ya que necesitan asegurarse de que su bebé tome mamadera y se acostumbre a ella antes de la vuelta



al trabajo. Con este fin, aproximadamente diez días antes de la reincorporación de la madre a sus tareas, otra persona, especialmente quien cuidará al bebé, puede comenzar a ofrecerle el biberón.

La idea de esta forma de adaptación a la mamadera es ofrecerla con mucha paciencia y sin forzar al bebé, para que en forma paulatina vaya conociendo y acostumbrándose a este nuevo recurso.

Para que no "se corte la leche" es importante que la mamá se extraiga leche durante el lapso de tiempo que permanece en el trabajo. Para calcular la hora de extracción, se debe pensar en los horarios en que el bebé tomaría el pecho en caso de permanecer junto a su mamá.

En caso de que el bebé empiece después de los 6 meses el jardín maternal y ya reciba alimentación complementaria, se pueden aprovechar los alimentos indicados por cada pediatra para reemplazar tomas al pecho. El esquema de reemplazo debe ser consultado con el pediatra antes de ponerlo en práctica.

Bibliografía utilizada

- Liwski, P. (02/05/2017). *¿Cómo continuar con la lactancia materna cuando nuestro bebé empieza el jardín maternal?*. Planeta mamá.
<http://www.planetamama.com.ar/nota/como-continuar-con-la-lactancia-materna-cuando-nuestro-bebe-empieza-el-jardin-maternal>
- *Semana de la Lactancia Materna 2016: "Lactancia Materna, clave para el desarrollo sostenible"*. Santillana.
<http://www.santillana.com.co/www/articulos/padres/semana-de-la-lactancia-materna-2016>
- García, S. (31/07/2017). *Semana de la lactancia materna: conocé sus beneficios indiscutibles*. tn.
http://tn.com.ar/salud/pediatria/semana-de-la-lactancia-materna-conoce-sus-beneficios_810157
- París, E. *Diez datos sobre la lactancia materna*.
<https://www.bebesymas.com/lactancia/diez-datos-sobre-la-lactancia-materna>
- *Puntos clave de la Ley que promueve la lactancia materna*.
<http://www.planetamama.com.ar/nota/puntos-clave-de-la-ley-que-promueve-la-lactancia-materna?page=full>