

MUCHO MÁS QUE LECHE

LA LACTANCIA MATERNA en la primera hora de vida

La lactancia natural es el mejor modo de proporcionar al recién nacido los nutrientes que necesita. La OMS la recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida; a partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, complementada adecuadamente con otros alimentos inocuos.



La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños.

GRACIAS

En especial a las disertantes
Lic. Marianela **Delgado** y
Lic. Silvina **Barrionuevo**



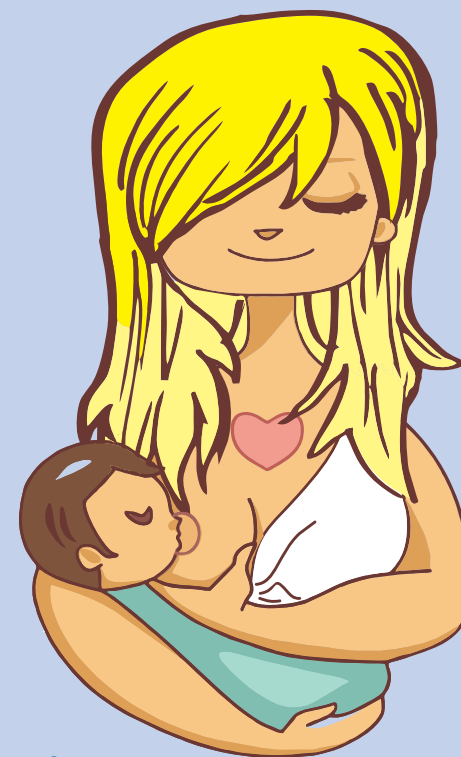
Pablo Villegas **Mónica Urquiza**
Legisladores del **Movimiento Popular Fuegoino**

 Por Un Futuro En Movimiento
 www.movimientopopularfuegoino.com.ar

LA SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

GUÍA PARA MAMÁ

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud



54

MOPOF

CONOCÉ LOS DATOS

La lactancia materna es la mejor forma de asegurar la salud y supervivencia de los recién nacidos.

Éstos son los datos y recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud:

Dato 1: la lactancia en los primeros seis meses de vida es fundamental, por eso se recomienda que sea exclusivamente alimentado con leche materna

Posteriormente, los lactantes deben seguir siendo amamantados y recibir alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados para atender sus crecientes requisitos nutricionales.

Dato 2: la lactancia materna protege a los niños contra las enfermedades.

La leche materna es inocua y contiene anticuerpos que ayudan a proteger a los lactantes de enfermedades frecuentes de la infancia como la diarrea y la neumonía, que son las dos causas principales de mortalidad en la niñez en todo el mundo.

Dato 3: la lactancia también es beneficiosa para las madres.

Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario, diabetes de tipo 2 y depresión postparto.

Dato 4: la lactancia materna aporta a los niños, beneficios inmediatos y a largo plazo, proporcionando buena salud durante toda la vida.

Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso u obesidad. Son también menos propensos a sufrir diabetes de tipo 2 y obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia.

Y RECOMENDACIONES

Dato 5: las leches artificiales no contienen los anticuerpos presentes en la leche materna.

Las leches artificiales pueden presentar posibles riesgos como bacterias alojadas en el agua, en material no esterilizado correctamente, o en la misma preparación en polvo por problemas de conservación. En caso de preparar la mezcla en malas proporciones puede producirse un problema de malnutrición en el infante.

Dato 6: La OMS recomienda que las madres infectadas con VIH que den el pecho reciban antirretrovíricos.

Una madre infectada por el VIH puede transmitir la infección a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia. Sin embargo, los antirretrovíricos (ARV) administrados a la madre o al lactante expuesto al VIH reducen el riesgo de transmisión. Globalmente, la lactancia materna y los antirretrovíricos pueden mejorar considerablemente las posibilidades del niño de sobrevivir sin verse infectado por el VIH.

Dato 7: la comercialización de sustitutos de la leche materna está sometida a una intensa vigilancia

En 1981 se adoptó un código internacional para regular la comercialización de sucedáneos de la leche materna. En el código se estipula que:

- * las etiquetas y demás información sobre todas las leches artificiales dejen claros los beneficios de la lactancia materna y los riesgos para la salud que conllevan los sucedáneos;
- * no haya actividades de promoción de los sucedáneos de la leche materna;
- * no se ofrezcan muestras gratuitas de los sucedáneos a las embarazadas, a las madres ni a las familias, y
- * no se distribuyan los sucedáneos de forma gratuita o subsidiada entre los trabajadores sanitarios ni en los centros sanitarios.

de la O.M.S

Dato 8: las madres deben mantener la lactancia materna durante el horario laboral.

Es fundamental intentar no abandonar la lactancia al reanudar la actividad laboral. Las madres necesitan tener en su trabajo o cerca de él un lugar seguro, limpio y privado para poder seguir amamantando a sus hijos. En nuestra provincia está vigente, desde el año pasado, la Ley 1202 sobre la difusión de la importancia de la lactancia materna y la obligatoriedad de espacios destinados al fin.

Dato 9: a los 6 meses se debe introducir gradualmente alimentos sólidos.

Para cubrir las necesidades crecientes de los niños a partir de los seis meses se debe introducir alimentos sólidos en forma de puré como complemento de la leche materna. Pero esto no debe reducir la lactancia materna.

Los alimentos complementarios deben administrarse con cuchara o taza, y no con biberón, cumpliendo con las garantías de higiene. Y es fundamental respetar los tiempos de cada niño, respecto al aprendizaje de la nueva alimentación e ingesta de alimentos sólidos.

Dato 10: el apoyo a las madres es fundamental.

Amamantar es algo que se aprende, y muchas mujeres tienen problemas al principio. Muchas prácticas habituales, como la separación de la madre y el niño, las guarderías para recién nacidos o la suplementación con leches artificiales dificultan la lactancia materna. Los centros de salud que apoyan la lactancia materna, evitando estas prácticas y ofreciendo a las nuevas madres asesores formados al efecto, propician tasas más altas de esta práctica. Para prestar este apoyo y mejorar la atención a las madres y a los recién nacidos, la mayoría de los países han puesto en práctica la Iniciativa de la OMS y el UNICEF Hospitales Amigos de los Niños, en la que se establecen los criterios de una atención de calidad.