



IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA



El cuidado de un recién nacido implica una fuerte responsabilidad en todos los ámbitos, en especial desde la óptica sanitaria. De hecho, algo en apariencia tan sencillo como la lactancia materna tiene repercusiones en la vida del infante durante el resto de su existencia. Además su impacto es tan grande que también genera beneficios en la propia madre y por eso vale la pena fomentar esta práctica. La sensación de tener un hijo entre los brazos es indescriptible para los padres. No hay palabras que puedan resumir lo que significa este momento. Marca el inicio de una nueva etapa en la que hay muchas satisfacciones pero también hay acciones que se deben seguir de forma obligatoria por el bien del retoño.





LOS PROBLEMAS DEL MUNDO ACTUAL

En ese sentido, existe una práctica que por desgracia se ha perdido durante las últimas décadas y es ofrecer leche materna a los bebés. Los motivos son variados y van desde la pandemia de Covid-19 hasta conflictos armados como el que se vive en Ucrania y crisis humanitarias que ocurren en otros puntos del planeta.

Para tener una idea del grave panorama actual, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) afirma que durante el 2022 menos de la mitad de todos los recién nacidos fueron amamantados durante su primera hora de vida. Mientras que apenas el 44% de los bebés recibieron leche materna como única fuente de alimentación durante sus primeros seis meses de existencia.

Ante esta situación, la ONU menciona que se deben seguir las siguientes acciones para revertir el problema y aumentar las cifras actuales. Uno de los objetivos planteados en la Asamblea Mundial de la Salud del 2012 consiste en lograr que para el 2025 al menos el 50% de los recién nacidos reciban leche materna.

Priorizar la inversión en políticas y programas de apoyo a la lactancia, especialmente en situaciones de fragilidad e inseguridad alimentaria.

Equipar a los trabajadores de la salud y la nutrición en los establecimientos y las comunidades con las habilidades que necesitan para brindar asesoramiento de calidad y apoyo práctico a las madres.

Proteger a los cuidadores y trabajadores de la salud para que no sean influenciados por la falta de ética del mercadeo de la industria de fórmulas para bebés mediante la plena adopción e implementación del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, incluso en contextos humanitarios.

Implementar políticas e iniciativas de salud pública favorables a la familia, que brinden a las madres el tiempo, el espacio y el apoyo que necesitan para amamantar.



¿HASTA QUÉ MES ES RECOMENDABLE DAR LECHE MATERNA?



Acerca de este tema la Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene una indicación. Durante al menos los primeros seis meses de vida del bebé su único alimento debe ser la leche materna. De forma enérgica menciona que el infante no debe ingerir otros líquidos o productos durante ese período porque es contraproducente y pone en riesgo su integridad.

Por su parte, después del primer semestre de vida se recomienda introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros. En tanto que la lactancia materna se puede prolongar hasta que el bebé cumpla dos años de edad.

BENEFICIOS QUE OFRECE LA LACTANCIA MATERNA

Amamantar al bebé es lo mejor que una madre puede hacer por su hijo. Es una medida que ofrece un impacto positivo inmediato pero también a mediano y largo plazo. Además la Organización Panamericana de la Salud (OPS) afirma que los beneficios son tanto para la mujer como para el producto.

LA LACTANCIA MATERNA AYUDA A PREVENIR EL SOBREPESO Y LA DIABETES TIPO 2 EN LA NIÑEZ

La lactancia materna prolongada reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad en un 13%, lo que contribuye a combatir las enfermedades no transmisibles causadas por la obesidad. También disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 en 35%.

LA LACTANCIA MATERNA PROTEGE CONTRA LA LEUCEMIA EN LA NIÑEZ

Amamantar por seis meses o más se asocia con una reducción del 19% en el riesgo de leucemia en la niñez, comparado con un período más corto o con no amamantar.

LA LACTANCIA MATERNA PROTEGE CONTRA EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA INFANTIL

Los bebés que son amamantados tienen un 60% menos riesgo de morir por el Síndrome de Muerte Súbita Infantil en comparación con los que no son amamantados. El efecto es aún mayor para infantes que reciben lactancia materna exclusiva.

LA LACTANCIA MATERNA PROMUEVE EL APEGO

El apego entre madre e hijo aumenta cuando las madres interactúan con sus hijos mientras amamantan. Los períodos más prolongados de lactancia materna se asocian con respuestas más sensibles de las madres y la seguridad que se genera con el apego.

LA DURACIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA ESTÁ POSITIVAMENTE ASOCIADA CON LOS INGRESOS

El seguimiento a una cohorte de niños 30 años después de su nacimiento, mostró que los adultos que fueron amamantados tuvieron salarios más altos, un efecto que fue mediado por el aumento en los años de escolaridad.

LAS POLÍTICAS QUE APOYAN LA LACTANCIA MATERNA EN LOS LUGARES DE TRABAJO SON BUENAS PARA LAS EMPRESAS

Las políticas de apoyo a la lactancia materna en el lugar de trabajo aumentan la retención de los empleados, el rendimiento, la lealtad, la productividad y el espíritu de grupo.

LA LACTANCIA MATERNA AUMENTA LA INTELIGENCIA DE LOS BEBÉS

Los adultos que fueron amamantados cuando niños tienen 3.4 puntos más en los indicadores de desarrollo cognitivo. Un aumento en el desarrollo cognitivo resulta en más años de escolaridad.

LA LACTANCIA MATERNA ES BUENA PARA EL MEDIO AMBIENTE

La lactancia materna no deja huella de carbono. La leche materna es un recurso renovable y es producida por las madres y consumida por los bebés sin polución, empaque o desechos.

LECHE MATERNA: MÁS QUE NUTRICIÓN

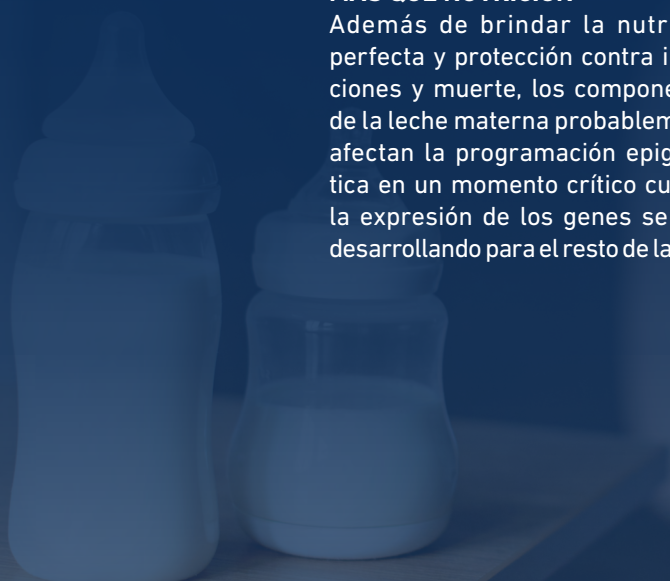
Además de brindar la nutrición perfecta y protección contra infecciones y muerte, los componentes de la leche materna probablemente afectan la programación epigenética en un momento crítico cuando la expresión de los genes se está desarrollando para el resto de la vida.

LACTANCIA MATERNA: UNA POLÍTICA IMPERATIVA DE LA SALUD PÚBLICA

Si hubiera una nueva vacuna que previniera un millón o más de muertes infantiles por año, y que además fuera barata, segura, administrada por vía oral, y que no necesitara una cadena de frío, sería una política imperativa de la salud pública. La lactancia materna puede hacer esto y más.

LA LACTANCIA MATERNA TAMBIÉN PROTEGE A LAS MADRES

Las mujeres que amamantan tienen un 32% menos de riesgo de tener diabetes tipo 2, un 26% menos de riesgo de tener cáncer de mama y un 37% menos riesgo de tener cáncer de ovario, en comparación con aquellas mujeres que no amamantan o que amamantan menos.



INTOLERANCIA A LA LACTOSA Y ALERGIA A LA LECHE, ¿SON LO MISMO?

Como ya se mencionó, la leche materna es el alimento más importante para la vida de todos los bebés. Su consumo es la base para disminuir la probabilidad de padecer distintas enfermedades durante el resto de la infancia y también en la etapa adulta. Aunque no se puede olvidar que también existen dos problemas alimentarios que parecen similares pero en realidad no son sinónimos.

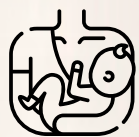
Aunque muchos padres de familia piensan que la intolerancia a la lactosa y la alergia a la leche son lo mismo, en realidad no es así. Cada uno tiene características específicas aunque al final los dos son responsables de modificar por completo la dieta de una persona.

Al respecto, el Dr. Anthony Porto menciona para Healthy Children que

ambos tienen síntomas similares aunque se trata de dos afecciones totalmente diferentes. La intolerancia a la lactosa es un problema digestivo, mientras que la alergia a la leche involucra al sistema inmunitario.

Debido a lo anterior, la intolerancia a la lactosa puede generar muchas molestias pero no provoca ninguna reacción que pueda poner en peligro la vida, como la anafilaxia.

Por su parte, las alergias a la leche tienden a desaparecer durante el primer año de vida, cuando el sistema digestivo del bebé todavía está bastante inmaduro. Con esto en mente, la intolerancia a la lactosa puede comenzar en la niñez o la adolescencia y volverse más notoria en la adultez.



INTOLERANCIA A LA LECHE MATERNA, ¿CÓMO SE PUEDE IDENTIFICAR?

Ahora bien, para detectar la intolerancia a la leche materna en un bebé es necesario observar con detenimiento su reacción inmediata al consumir el líquido de la madre. De acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos (NIH), hay ciertas señales de alerta que no se deben ignorar. En caso de que ocurra cualquiera de las siguientes es obligatorio acudir de inmediato con un pediatra para una revisión profesional.

- Hinchazón o distensión abdominal.
- Diarrea.
- Gases.
- Náuseas.
- Dolor en el abdomen.
- Ruidos estomacales.
- Vómito.

EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA: TODO LO QUE UNA MADRE DEBE CONOCER

Existen dos principales motivos por los que las madres realizan la extracción de leche materna. El primero es por alguna condición de separación mamá-bebé debido a alguna enfermedad u hospitalización de cualquiera de los dos. Y el segundo es por condiciones laborales en caso de que la mujer deba retomar las actividades dentro de su trabajo y requiera que su hijo sea alimentado con leche materna por medio de algún dispositivo de alimentación como un biberón, vaso o jeringa.

Sin importar el motivo, hay algunos consejos prácticos para la extracción de la leche materna que las madres deben conocer. El objetivo final siempre debe ser ofrecer que el bebé reciba el líquido en condiciones óptimas.

CONSEJOS PARA LA EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

- Lavarse adecuadamente las manos con agua y jabón antes de manipular la leche.
- Almacenar la leche en un recipiente de vidrio. En caso de que sea de plástico se debe revisar que se encuentre libre de bisfenol A (BPA).
- Existen bolsas para almacenar la leche materna pero por lo regular sólo son de un uso.
- Una vez extraída la leche, etiquetar con fecha, hora y cantidad del líquido obtenido.
- Si la madre se encuentra en la jornada laboral, debe realizarse la extracción en las horas que el bebé requiere ser alimentado. Esto tiene el objetivo de continuar con el estímulo de la producción de leche.
- Transportar la leche a casa en una hielera destinada únicamente para éste alimento.
- Acudir con una consultora en lactancia si es necesario.

MÉTODOS PARA LA CORRECTA PRESERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

- En temperatura ambiente puede mantenerse hasta por 6 horas.
- En un refrigerador puede mantenerse entre 3 y 5 días.
- Congelada puede mantenerse hasta por 6 meses.
- Una vez descongelada no se puede volver a refrigerar o congelar; si no se utiliza es necesario desecharla.



LACTANCIA MATERNA DENTRO DEL ENTORNO LABORAL

En México, la Ley Federal del Trabajo establece que las madres en etapa de lactancia tienen derecho a dos períodos durante el día de media hora cada uno para realizar la extracción de leche.

Además es importante considerar que idealmente los sitios de trabajo deberían asignar lugares seguros y adecuados para garantizar la inocuidad en el momento de la extracción y refrigeración de la leche extraída. Por lo tanto, se sugiere que cada organización cuente con un lactario con la finalidad de proteger y preservar la lactancia durante el mayor tiempo posible. Cada vez más empresas integran esta sección aunque la realidad es que la mayoría carecen de uno.

Por lo anterior, las empresas cada vez ponen más atención e interés por garantizar espacios seguros para que las colaboradoras puedan lograr extraerse leche durante la jornada laboral.

Las madres en etapa de lactancia que están próximas a regresar al trabajo pueden comenzar su banco de leche de 2 a 3 semanas antes de reiniciar con la jornada laboral y pueden realizarse extracción manual o contar con algún dispositivo que apoye en la efectividad de esta práctica.

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

Como parte de las actividades de la OMS, en 1992 se decretó que la Semana Mundial de la Lactancia Materna tiene lugar del 1 al 7 de agosto de cada año. Durante estos siete días se llevan a cabo distintas actividades informativas en hospitales, espacios públicos y virtuales para impulsar esta práctica entre las madres.

Para la edición de este 2023 se eligió el lema Amamantar y trabajar: ¡hagamos que sea posible! debido a un grave problema al que se enfrentan las mujeres en la actualidad.

A la fecha hay poco más de 500 millones de mujeres trabajadoras que no se benefician de las prestaciones de maternidad básicas. Además muchas se encuentran sin apoyos cuando se reincorporan al trabajo.





CONCLUSIONES FINALES

La relevancia de la lactancia materna radica en todos los beneficios que ofrece tanto a la madre como al bebé. Garantiza una buena nutrición y protección inmunológica en el recién nacido. Además disminuye la probabilidad de que madre e hijo presenten padecimientos como obesidad, hipertensión y accidentes cerebrovasculares.

Dar pecho ayuda a la madre a enfrentar cambios hormonales y a disminuir la posibilidad de padecer enfermedades crónico-degenerativas como cáncer de mama, de ovario, osteoporosis, obesidad, hipertensión y diabetes.

Ante todo lo mencionado se menciona con frecuencia que la lactancia materna representa la primera "vacuna" que deben recibir absolutamente todos los bebés. Es una práctica que no se debe perder porque es la base para formar niños sanos y reducir el riesgo a todos los problemas de salud mencionados.

Saludiarario

EL MEDIO PARA MÉDICOS

reckitt

MeadJohnson
Nutrition

RECOMENDACIONES RECKITT



CLICK



**¿CÓMO APOYAR AL NIÑO
EN LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR
CERCANO?**



CLICK



**TRASTORNOS DEL
COMPORTAMIENTO.
¿PODRÍA SER AUTISMO?**

DrClass

Saludario

EL MEDIO PARA MÉDICOS



Este reporte fue elaborado por la Unidad de Investigación de Merca2.0. Merca2.0 es parte de Grupo de Comunicación Kátedra.
Copyright 2014 Mercadotecnia Publicidad | Revista Merca2.0 - Todos los Derechos Reservados