

Semana de la lactancia materna

01/08/2020

En la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra del del 1 al 7 de agosto, la Obra Social de los Empleados Públicos (OSEP) promueve esta práctica y destaca los beneficios que tiene amamantar naturalmente al bebé.

Este año, bajo el lema “Apoyemos la lactancia por un planeta más saludable”, la campaña mundial se centra en el impacto que tiene sobre el medio ambiente, el cambio climático y la necesidad urgente de proteger, promover y apoyar la misma para la salud de las personas del planeta.

La lactancia materna es la base de la vida aportando beneficios para la salud de la madre y del niño/la niña a corto y largo plazo. Por esta razón debe promoverse como norma cultural y de conducta, porque “la lactancia materna es el fenómeno biocultural por excelencia.

Además de un proceso biológico, la lactancia es un comportamiento determinado por la cultura” (Stuart-Macadam, Dettwyler, 1995 p 56) debiendo ser objeto de políticas de salud pública y no como algo intercambiable con la alimentación artificial. La práctica de la lactancia materna no solo genera una mejora de los indicadores de morbimortalidad, sino que tiene efectos positivos sobre la salud de las mujeres, sobre el medioambiente y la economía tanto familiar como comunitaria.

De allí que se considere que amamantar es un acto natural y ecológico; es un recurso renovable, gratuito, que no produce contaminación, ni desperdicios; es sustentable y sostenible; seguro e higiénico ya que el niño la toma directamente de su mamá. Está disponible a toda hora y en cualquier lugar.

“Así como existen beneficios mensurables de la lactancia materna, también existen riesgos mensurables derivados de su ausencia. La decisión sobre cómo alimentar al lactante no debería describirse como una elección vinculada al estilo de vida sino como una elección vinculada a la procreación que promueve de manera óptima la salud del binomio materno-infantil durante la vida. La lactancia materna exclusiva disminuye la morbilidad y mortalidad infantil, principalmente en los países en desarrollo” (Roses Periago, 2011, p1).

Ayudemos a la mamá

La leche materna es considerada el alimento más completo para el crecimiento y la energía que necesita el bebé. Al mismo tiempo mantiene un perfecto estado de salud, porque aporta sustancias para la defensa del organismo contra posibles enfermedades.

De acuerdo a la (OMS) la leche materna constituye el alimento universal indicado hasta los seis (6) meses de edad para los niños y niñas, y acompañado de otros alimentos hasta los dos (2) años, puesto que cubre los requerimientos calóricos en estas edades.

Además, la lactancia materna establece sólidos lazos afectivos entre la madre y su hijo o hija, protege al niño o niña contra enfermedades infecciosas como diarreas, cólicos, gripes y favorece su desarrollo biológico y mental

Para que una mamá pueda sostener la lactancia materna, necesita mucho apoyo de parte de su entorno. Los más cercanos (la pareja, la familia, los amigos) desempeñan un papel muy importante liberándola de otras actividades cotidianas o del cuidado de hijos menores, para que cuente con el tiempo para amamantar al bebé con tranquilidad. Y el círculo social más amplio, que incluye el ámbito trabajo, también debe colaborar.

“Favorecer la lactancia materna es una política de Estado y un tema de salud pública, porque la lactancia materna mejora la

supervivencia, la salud, y el desarrollo de todos los niños. Salva vidas de mujeres y contribuye al desarrollo del capital humano. Los beneficios alcanzan a toda la población ya sea de ingresos altos, medianos o bajos”.

Beneficios para niños y niñas

La leche materna le aporta al bebé todos los nutrientes que necesita hasta los seis (6) meses de edad, por eso es importante que sea exclusiva en cantidad y calidad apropiada.

Le asegura un sano crecimiento y un desarrollo integral.

Le proporciona un mejor desarrollo psicomotor, emocional y social.

Fomenta las bases para una buena relación madre-hijo o hija.

Transmite anticuerpos que lo protegen contra enfermedades respiratorias, infecciosas, diarreas y tienen menos probabilidades de padecer cuando sean adultos enfermedades como diabetes, obesidad y diferentes tipos de cáncer.

Beneficios para la madre

Protege su salud porque previene el cáncer de mamas y ovarios, depresión postparto, anemia, hipertensión, osteoporosis, artritis reumatoide y ayuda recuperar el peso.

Es práctica, porque está disponible siempre que el niño o niña lo solicite en cualquier lugar, a temperatura adecuada y no requiere preparación previa.

Le ofrece la seguridad de que su hijo o hija crecerá sano y rodeado de mucho amor.

Ayuda al restablecimiento la salud general de los órganos reproductores femeninos.

Previene la formación de quistes mamarios.

Beneficios para la familia

Al contrario que la alimentación artificial, no genera ningún tipo de costo, promoviendo de esta forma una mejor distribución del presupuesto familiar.

No se utiliza tiempo de la familia para la preparación del alimento.

La madre y el niño o niña son más saludables y con ello se reducen los costos por concepto de consultas médicas y medicamentos, así como de uso de recursos humanos y materiales de sanidad y días de internación.

Disminuye el ausentismo laboral de los padres porque los niños se enferman menos.

La leche materna es un recurso natural que no contamina y protege el medio ambiente ya que no produce residuos, ni necesita envases ni tratamientos especiales que requieran gasto energético en su elaboración ni provoca emisiones de CO₂

.