Universidades entregan datos sobre importancia de la lactancia materna

Nutricionista entrega algunos datos clave para la lactancia materna exitosa

Hasta el 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que tiene entre sus objetivos, además de promover el amamantamiento, educar sobre este importante proceso y fomentar el cuidado y apoyo de las madres.

Que los recién nacidos se amamanten lo más pronto posible es una de las claves para que la lactancia materna sea exitosa. Según Natalia Calderón, coordinadora de la Unidad de Nutrición y Dietética del CADI de la Universidad de Magallanes (UMAG), “ojalá dentro de los primeros 20 minutos de vida”.

“La primera toma debe realizarse en la misma sala de parto, ojala dentro de los primeros minutos ofrecer pecho, a libre demanda, todo el día. Asegurarse también de que le succione eficazmente y que la postura sea correcta para prevenir las grietas”, indicó Calderón.

Según recomendó, “se debe permitir que el niño o niña mame del primer pecho lo que desee hasta que lo suelte y después ofrecer el otro, cuánto más mame el bebé, la leche se producirá en mayor cantidad, se aconseja evitar suplementos de fórmula lo que más se pueda y, sobre todo, el agua. Hay un mito de que hay que darle agua al bebé para que la leche baje y no, no es cierto”.

También es fundamental evitar el chupete los primeros días, hasta que la lactancia esté establecida y lo mismo pasa con los biberones.

“Otro tema a considerar es que el llanto no siempre es hambre, a veces el llanto puede ser cambio de pañal, puede ser un gas, puede ser un cólico, entre otros. Es importante que la red de apoyo de la madre esté siempre en contacto con ella y que la puedan apoyar, la puedan cuidar, porque la madre necesita un cuidado todos los días, que pueda descansar, que le puedan dar su espacio y ojalá que alguien se pueda quedar con su bebé, porque aquí lo importante también es la madre. Y por último, poder ofrecerle un apoyo del grupo de lactancia materna a la madre si lo necesita”, planteó la docente.

Semana de la lactancia materna

Entre el 1 y el 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna en más de 170 países y el objetivo es fomentarla y mejorar la salud de los bebés. El lema de este año es “Impulsemos la lactancia materna, apoyando y educando”, buscando justamente incorporar el apoyo a las madres, como se mencionaba en el párrafo anterior.

¿Por qué se fundamental la lactancia materna? Según subraya la nutricionista “el primer año de vida es el período de crecimiento más rápido en todas las especies de mamíferos y por lo tanto, las demandas nutricionales son mayores. Y la leche materna es el mejor alimento para cubrir las necesidades nutricionales del lactante y bueno, y además, fortalecer este vínculo entre la madre e hijo”.

Además, es importante porque permite reforzar la salud de los niños: “la lactancia materna también reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita, la muerte durante el primer año de vida y disminuye además enfermedades gastrointestinales, respiratorias, urinarias y además, ayuda a prevenir la obesidad y las futuras enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, la dislipidemia”.

La docente detalló que “según la UNICEF, no hay ninguna otra intervención en la salud que tenga un beneficio tan grande

como las madres y su bebé y que cueste tan poco al gobierno como la lactancia materna. Se dice también que, en los países pobres, los niños que reciben lactancia materna tienen 13 veces más posibilidades de sobrevivir siendo amamantado desde el nacimiento, reduciendo la mortalidad, por ello, la lactancia materna debe ser considerada un asunto de salud pública comunitaria y no sólo una elección y estilo de vida".

Además, dijo, "se puede considerar un órgano inmunológico de transición del recién nacido al transferir anticuerpos especialmente inmunoglobulinas secretoras y células vivas de macrófagos con capaces anti infecciosas, por lo que disminuye el número y la gravedad de enfermedades infecciosas ya entre ellas, las infecciones de las vías respiratorias."

Calderón explicó que lamentablemente "muchas mamás fracasan en la lactancia materna, por no tener una técnica para detectar y corregir los errores. Existen varias posturas adecuadas y hay que escoger la que le resulte más cómoda para la madre. Muchas veces estas técnicas que están mal corregidas o no están corregidas, son las que provocan las dolorosas grietas que hacen que la mamá desista de darle pecho al bebé".

Es importante recordar que en los recintos de salud "muchas veces tienen unas clínicas de lactancia, donde pueden ayudar a estas madres que tienen mal acople y puedan mejorar su técnica, y así no descartar la lactancia materna porque es un vínculo, es algo que realmente sirve mucho y estaremos siempre que ojalá puedan llegar a tiempo y controlar este tipo de heridas porque, de verdad es muy doloroso".

****

Semana de la Lactancia Materna: Experta explica las bondades e importancia de la leche materna

La asesora de lactancia materna y médica cirujana de la Unidad de Salud de la Dirección de Asuntos Estudiantiles UOH, Dra. Belén Donoso, explica que es relevante informar acerca de

los beneficios de la lactancia, junto con derribar mitos asociados a esta práctica, para que las madres tomen decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos.

¿Por qué es importante la lactancia materna? ¿Cuánto tiempo debe extenderse? ¿Qué beneficios otorga a los niños que la consumen? Son muchas las preguntas que surgen cuando el tema de la lactancia es planteado. Durante estos días, en que se celebra la Semana de la Lactancia Materna, es tiempo de derribar mitos y entregarle el sitial correspondiente a una práctica que en la niñez puede generar grandes beneficios para la salud de madre e hijo.

La asesora de lactancia materna y médica cirujana de la Unidad de Salud DAE de la Universidad Estatal de O'Higgins (UOH), Dra. Belén Donoso, explica que la lactancia materna parcial o exclusiva otorga muchos beneficios para el o la lactante, la madre y el propio ecosistema. "La lactancia materna o uso de fórmulas lácteas maternizadas, es el único alimento que deben consumir los menores de 6 meses, ya que tienen las condiciones apropiadas para que sean digeridas por el sistema gastrointestinal y renal que aún no está maduro, otorgándole todos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimo", señala la especialista.

Es la propia Organización Mundial de la Salud (OMS) quien recomienda la lactancia hasta al menos los 2 años de vida, pudiéndose –incluso- prolongar hasta que la madre y el niño lo deseen.

"Dentro de los beneficios maternos de la lactancia, está el fomento del apego con el hijo o hija, la retracción uterina en los primeros días post-parto, la recuperación del peso pre-embarazo y de las mamas, la prevención del cáncer de mama y ovarios, además de la depresión post-parto", explica la asesora de lactancia materna y alimentación complementaria.

Para los lactantes se trata de una óptima nutrición. La leche

materna es una sustancia dinámica, capaz de modificarse a las necesidades del lactante, por lo que es útil, suficiente y necesaria en todas las etapas de la infancia.

“Dentro de los beneficios a corto plazo encontramos el vínculo y apego con la madre, desde las primeras horas de vida. Esta leche producida los primeros días, llamada calostro, es rica en inmunoglobulinas, lo que le entregará al niño o niña la protección suficiente frente a enfermedades infecto-contagiosas. También ayuda en la prevención de algunas patologías agudas de los recién nacidos como la enterocolitis necrotizante y la muerte súbita del lactante”, señala la Dra. Belén Donoso.

La experta también asegura que, a mediano y largo plazo, la leche materna da la protección para enfermedades infectocontagiosas y crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus 2, obesidad, alergias y leucemia. “El lactante aprende a regular sensaciones de hambre y saciedad. También se ha estudiado que niños que fueron alimentados con lactancia materna tienen un coeficiente intelectual mayor a otros niños alimentados por fórmulas lácteas”, señala la médica cirujana.

Pero, ¿por qué es importante incentivar la lactancia? La Dra. Donoso asegura que es importante informar acerca de sus beneficios, derribar mitos asociados y así permitir que las madres tomen decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos.

Respecto a su labor en la Universidad de O’Higgins, la experta explica que han trabajado en varias instancias para el incentivo de la lactancia. “Dentro de ellas está una sala de lactancia, donde las madres tienen un lugar tranquilo y seguro para amamantar a sus hijos o extraer su leche; un catastro de gestantes y atención de matronería, donde se les explica el proceso de gestación, parto y puerperio, junto con la importancia de la lactancia en este proceso; asesorías de

lactancia materna y nutricionales para madres en proceso de gestación y lactancia, entre otras iniciativas”, finaliza Belén Donoso.