

LACTANCIA MATERNA



¿Qué es la lactancia Materna?

Es la forma natural, normal y específica de la especie humana para alimentar a sus hijos e hijas. La leche materna es el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo tan pronto nace, no solo por su contenido nutricional, sino también por su contribución emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre la madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular e intensa, que vincula al padre y a la familia.



¿Por qué es importante?

- ✓ Es el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo o hija tan pronto nace.
- ✓ Porque proporciona los nutrientes necesarios para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado.
- ✓ Además la leche materna contiene anticuerpos que protegen contra las infecciones.
- ✓ Establece el vínculo madre-hijo-a, el cual constituye una experiencia especial, singular e intensa.
- ✓ También protege la salud de la madre.

Más beneficios!!!

- ✓ Aporta a la economía del hogar y a la protección del medio ambiente.
- ✓ Además se reducen los gastos en salud por hospitalización y compra de medicamentos porque los bebés se enferman menos.
- ✓ La leche materna no requiere de grandes industrias que generan desechos y contaminan el ambiente.
- ✓ Por eso la lactancia materna protege el planeta.

La oxitocina es muy sensible y puede empezar a funcionar con sólo recordar, tocar o sentir al bebé, aún antes que succione, esto hace que la leche fluya abundantemente y la madre sienta su ropa mojada. Puede suceder que por un susto, miedo o temor se interrumpa la bajada de la leche, por esto la madre debe estar tranquila y recibir apoyo permanente.

Cómo se produce?



Cuando el bebé succiona del seno de la madre, el pezón envía mensajes al cerebro donde se encuentra la glándula pituitaria, responsable de estimular la secreción de dos hormonas, la primera llamada **PROLACTINA** encargada de la producción y la segunda llamada **OXITOCINA** encargada de la eyección o salida de la leche.



¿AL CUANTO TIEMPO DE NACIDO EL BEBÉ DEBE COLOCARSE EN EL PECHO?

En la primera hora de nacido, el bebé debe colocarse al pecho de la madre. Cuando los bebés sanos son colocados piel con piel con sus madres inmediatamente después del nacimiento, sobre el abdomen y pecho materno, demuestran capacidades notables: están alertas y estimulados por el contacto con sus madres, pueden arrastrarse hacia el pecho, huelen y lamen el pezón de su madre, y finalmente, inician la succión y se alimentan.

El contacto temprano piel a piel, facilita que bacterias de menor peligro que se encuentran en la piel de la madre, sean las que primero entren en contacto con la piel del bebé. Estas bacterias protegen al bebé de otras bacterias más peligrosas, que pueden estar presentes en el hospital y en el personal de salud.



Cuál es la mejor posición Para amamantar?

Lo más importante es que mamá y bebé estén cómodos.



Estos son los cuatro puntos claves:

- La cabeza y el cuerpo del bebé están alineados, porque el bebé no puede succionar ni deglutir con facilidad si tiene la cabeza de lado, torcida o inclinada.
- El bebé está en contacto con el cuerpo de la madre.
- El cuerpo entero del bebé es sostenido por el brazo de la madre que se coloca a lo largo de su espalda, especialmente si es pequeño.
- Acercamiento del bebé al pecho, nariz al pezón de la madre.



Por cuanto tiempo el bebé Debe recibir lactancia materna Exclusiva?

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida, ésto garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo de todos los niños y niñas. La lactancia materna en los primeros 6 meses provee todos los nutrientes y el agua, que el bebé necesita.



Cual es la duración total De la lactancia materna?



Dos años y más, recordando que a partir de los seis meses, la leche materna no es suficiente por sí misma y debe complementarse con una alimentación adecuada y saludable, y continuar con el amamantamiento hasta los dos años y más, lo cual garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo del cerebro.



Desventajas de la alimentación artificial

- La alimentación artificial interfiere con el vínculo afectivo madre e hijo, porque no existe el contacto directo que libera la oxitocina bien llamada la hormona del enamoramiento, muchas veces el biberón es sostenido por almohadas y no se interactúa con el bebé.

- Los bebés alimentados con fórmulas artificiales pueden desarrollar intolerancia a la proteína de la leche animal y presentar cólicos, alergias, asma, diabetes, sangrado intestinal, entre otros problemas.

- Un bebé alimentado artificialmente, tiene mayor probabilidad de presentar diarrea e infecciones respiratorias, además las leches artificiales infantiles en polvo no son estériles, pueden estar contaminadas con bacterias que causan enfermedades y muerte. (Enterocolitis Necrotizante por Enterobacter Sakassaky). Esta situación se agrava por el uso del biberón y chupos, que pueden estar contaminados por exposición al ambiente (polvo, animales, insectos) o mala esterilización.

- Puede recibir muy poca leche y desnutrirse, debido a que se emplea menor cantidad de polvo en la preparación para que rinda, es decir se diluye la leche. También puede ocurrir que se agregue más cantidad de polvo lo que da como resultado una leche más concentrada que puede sobrealimentar al bebé y volverlo obeso.

Otra desventaja más!!!

La alimentación artificial no ofrece beneficios a la salud de la madre y del bebé, ni contribuye con la economía del hogar y desarrollo del país, porque los bebés tienen mayor riesgo de contraer enfermedades infecciosas y asociadas a la alimentación artificial como malnutrición, diabetes, hipertensión y varios tipos de cáncer, entre otras. Las madres tienen mayor riesgo de hemorragia post parto, cáncer de mama y de ovario. Además se elevan los gastos del hogar al tener que invertir en leches artificiales infantiles, biberones, chupos, combustible, tiempo para la preparación y si el bebé se enferma, se incrementan los gastos de medicamentos y hospitalización.





Semana Mundial de la LACTANCIA MATERNA

Del 1 al 7 de agosto

Juntos podemos hacer que la lactancia materna sea sostenible

