



“La ayuda que me diste, ya los ángeles la tienen asentada en el Libro de la Vida”

SAN JUAN DE DIOS



“ Programa di miglioramento della copertura sanitaria della popolazione della zona ovest del Gran Buenos Aires” ⁽¹⁾

BOLETIN PREVENTIVO

Lactancia Materna⁽²⁾

(1)Programa de mejora de la cobertura sanitaria para la zona oeste del gran Bs. As. (W. Morris)

A.F.MA.L. Proyecto Argentina, Av. Pedro Díaz 3366,
Hurlingham, Bs. As.

TE: 62612231./ www.afmal.com.ar

La lactancia materna, a pesar de haber sido durante millones de años la única fuente nutricia del ser humano desde el inicio de la vida, en los últimos cien años la cultura del amamantamiento natural se ha perdido, hecho que se ha traducido en una sensible disminución en el número de niños alimentados al pecho en todo el mundo.

Factores de orden social, económico, cultural, así como también la falta de legislaciones que protejan la lactancia, son algunos de los múltiples factores que han contribuido a esta situación.

En 1981, la Organización Mundial de la Salud (OMS) convocó a organismos técnicos y representantes de firmas comerciales a una reunión en la cual se logró regular la promoción y venta indiscriminada de fórmulas artificiales para lactantes. Este acuerdo quedó plasmado en el Código Internacional de Sucedáneos de la leche Materna.

En el año 1989 se llevó a cabo la reunión conjunta OMS-UNICEF donde se estableció la función esencial de los servicios de maternidad y se propusieron los Diez pasos hacia una feliz lactancia natural.



Hacia una lactancia exitosa y un bebé feliz

Prepárese para amamantar desde el momento que se ha enterado que está embarazada. Si no sabe como hacerlo pida ayuda al equipo de salud que controla su embarazo.

Si fuma deje de hacerlo.

No beba alcohol.

Mantenga una dieta sana y variada.

Dé de mamar a su bebé todas las veces que este se lo pida y por el tiempo que el quiera.

Tome mucha agua.

Trate de buscar un espacio y momento tranquilo cada vez que amamanta a su bebé.

Solo de a su bebé menor de seis meses la leche de sus pechos.

No apriete sus pechos con ropa ajustada.

No use mamadera ni chupetes.



(2)
To-

!!Gracias por darme la TETA!!

mado de “Práctica y promoción de la lactancia natural en Hospitales Amigos de la Madre y del Niño” UNICEF-OMS

Los medicamentos que toma la madre y la lactancia.

La mayor parte de los medicamentos pasan a través de la leche materna en pequeñas cantidades. Algunos de ellos, pueden afectar al bebé. Pero en la gran mayoría de los casos no es necesario suspender la lactancia, solo basta con que el médico indique aquellos que son aptos para tomar si se amamanta.



Diez pasos hacia una lactancia natural. Declaración conjunta OMS-UNICEF (1989)

- 1- Disponer de una política por escrito relativa a la lactancia natural.
- 2- Capacitar a todo el personal de salud para que pueda poner en práctica esa política.
- 3- Informar a todas las embarazadas sobre los beneficios de la lactancia natural.
- 4- Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la primera hora siguiente al parto.
- 5- Mostrar a las madres como se debe dar de mamar al niño.
- 6- No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, salvo cuando medie indicación médica.
7. Facilitar el alojamiento conjunto de las madres y los niños durante las 24 hs. del día.
- 8- Fomentar la lactancia natural cada vez que se solicite.
- 9- No dar a los niños alimentados a pecho tetinas o chupetes artificiales.
- 10- Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos.

Recomendaciones sobre la lactancia.

- Los recién nacidos deben alimentarse exclusivamente con leche materna hasta los seis meses.
- No se debe dar a los recién nacidos preparados para lactantes ni otra leche que no sea la de su madre.
- Se recomienda continuar amamantando a los niños luego de la incorporación de los primeros alimentos .

Factores que interfieren con la lactancia exclusiva

(solo el pecho hasta los seis meses)

- Dar al niño bebidas o alimentos distintos de la leche materna.
- Dar al niño un biberón o chupete.
- Limitar el número de mamadas.
- Limitar el tiempo de succión o la duración de la mamada.



Los peligros de utilizar sucedáneos de la leche materna.

Se priva a los niños de los beneficios de la leche materna-.

El agua que se usa para lavar los biberones o para preparar la leche puede estar contaminada.

Las fórmulas artificiales para lactantes pueden estar contaminadas por deficiencia de fabricación.

Las formulas artificiales para lactantes crean gastos innecesarios para las familias.

Los errores en la mezcla de las preparaciones pueden ocasionar enfermedades al bebé.



Beneficios para la sociedad.

El costo de una dieta adecuada para la madre es menor que el costo de una leche artificial.

Menores costos para la familia.

Se reducen los gastos por consulta médica, medicamentos y hospitalizaciones.

La madre puede espaciar los embarazos mediante el Método de lactancia-amenorrea.



Superioridad de la leche humana sobre las fórmulas artificiales o leches en polvo.

Calostro: Se produce en las mamas desde el séptimo mes del embarazo, apariencia espesa y pegajosa, color claro amarillento.

El calostro es el primer alimento perfecto para el recién nacido, contiene más proteínas y vitamina A que la leche madura.

Si se da al bebé agua o alimentos artificiales, se diluye el calostro. Los lactantes no necesitan que se les de agua.

El calostro es laxante y ayuda al recién nacido a expulsar el meconio, contribuyendo a prevenir la ictericia. (cuando los bebés se ponen amarillos).

El calostro protege al recién nacido contra infecciones. (gracias a que contiene una sustancia denominada inmunoglobulinas, principalmente IgA)

Leche madura: es perfecta para el crecimiento y el desarrollo de su sistema nervioso del bebé, se digiere fácilmente y se absorbe bien, esto no ocurre con ninguna leche de vaca que se da a los bebés, el hierro que contiene es bien absorbido, (casi el 50%) a diferencia del hierro que contienen las leches preparadas que solo se absorbe entre el 4 y el 10 %.



Beneficios de la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses del bebé-

Protección contra infecciones

Los niños alimentados a pecho presentan menos casos de diarreas, otitis e infecciones en las vías respiratorias.

Una sustancia llamada factor bífido ayuda a una bacteria especial a crecer en el intestino del bebé e impide el desarrollo de otras bacterias que pueden ser dañinas para el niño.

La leche de cada madre contiene defensas (anticuerpos) que protegen a su hijo contra las enfermedades a que ella ha estado expuesta.

Protección contra la alergia

La lactancia ayuda a madurar mas rápidamente al aparato digestivo del niño y así impide la entrada de proteínas extrañas a su organismo, lo cual evita las reacciones alérgicas.

Nutrientes como el zinc y ácidos grasos, presentes en la leche materna, contribuyen al desarrollo en el niño de su respuesta inmunológica (de defensa). Todas las fórmulas artificiales, incluidas las de soja implican riesgo de alergia.

Otros beneficios para el niño

Menor incidencia de muerte en la cuna (síndrome de muerte súbita del lactante)

Menor riesgo de diabetes insulínica y de algún tipo de cáncer (linfoma).

Mejor respuesta a las vacunas y mayor capacidad de reacción frente a las enfermedades.

Menos problemas dentales y de ortodoncia (caries asociadas con biberón).

Mejor desarrollo psicomotor, emocional y social.

Mejor desarrollo de la inteligencia.

Beneficios para la salud de la madre

En las primeras horas luego del parto, amamantar favorece a detener las hemorragias postparto.

Las mujeres que amamantan pueden producir leche aún con una ingesta calórica limitada.

Existe un riesgo menor de padecer cáncer ginecológico.

Se reduce la depresión postparto.

La recuperación física del parto es más rápida.

La lactancia facilita la alimentación durante la noche.

No existe la preocupación de que la leche se acabe o eche a perder.