



## **SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA: DEL 1 AL 7 DE AGOSTO 2021**

Como en años anteriores, se reivindica en estos días la necesidad de **visibilizar el apoyo incondicional a la Lactancia Materna (LM) y desde el Servicio de Promoción de la Salud** así nos hacemos eco.

El lema de este año es: **“Proteger la lactancia materna: una responsabilidad compartida”** con lo que se resalta la importancia de evitar la discriminación de las madres lactantes en todos los ámbitos, ofreciendo apoyo familiar y comunitario.

El acceso a la Lactancia Materna está actualmente limitado por la sobrecarga de los Sistemas de Salud y los requisitos de distanciamiento social debido a la Pandemia, sin embargo, es importante capacitar a las madres y a su familia para que inicien y no suspendan la Lactancia Materna y puedan alimentar a su hijo/a de forma segura y sin gastos innecesarios. Invertir en Lactancia Materna salva vidas de niños y niñas, y mejora la salud y el desarrollo económico y social de las familias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF han hecho un llamado a los gobiernos mundiales para que las mujeres reciban apoyo y asesoramiento cualificado sobre Lactancia Materna, para empoderarlas en su decisión de darla exclusivamente y durante el tiempo que su hijo/a lo requiera.

Se recomienda la Lactancia Materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida y de forma complementaria hasta los 2 años. Las madres tienen derecho a recibir información clara e imparcial que les permita libremente tomar una decisión informada de cómo quieren alimentar y cuidar a sus hijos e hijas. Se considera una labor clave dentro de la asistencia y por ello se potencia y apoya a la madre a su ingreso, durante la hospitalización y posteriormente con contactos directos con los profesionales del Centro de Salud.

La Lactancia Materna es fundamental para crear un mundo más saludable y equitativo, al proporcionar un comienzo óptimo para bebés, niños y niñas mejorando su potencial de desarrollo y bienestar, independientemente de su situación económica o social, evitando ofrecer alimentos innecesarios. Es un recurso natural, libre de tóxicos, seguro y renovable, que no requiere agua, electricidad, ni utensilios, es cero desperdicios y basura, y no crea gases de efecto invernadero. Demostrado queda que la leche de la madre cubre las necesidades nutricionales de los niños y niñas y éstos se enferman menos al aportar inmunidad sobre muchas enfermedades, además favorece el desarrollo cognitivo del recién nacido y establece un vínculo afectivo madre-hijo/a, disminuye el riesgo de sangrado post parto y ayuda a las madres a recuperar el peso ganado durante el embarazo.

### **Algunos datos sobre la Leche Materna:**

La leche materna está repleta de nutrientes que alimentan y protegen al bebé.

Al ser el primer alimento se puede esperar que los ingredientes de la leche incluyan todos los nutrientes esenciales básicos como hidratos de carbono, proteínas y grasas, además de agua para mantenerlo hidratado. Pero la leche materna no es un alimento normal ya que aporta algo más que nutrición y así entre sus componentes están:

- ✓ Millones de **células vivas**: por ejemplo glóbulos blancos que refuerzan el sistema inmunitario.
- ✓ Más de 1000 **proteínas**: que ayudan al crecimiento y desarrollo del bebé, activan su sistema inmunitario y desarrollan y protegen las neuronas cerebrales.
- ✓ Más de 200 **aminoácidos** que son los componentes de las proteínas y que ayudan a inducir el sueño nocturno.
- ✓ Más de 200 **azúcares (oligosacáridos)** que alimentan a las bacterias “buenas” del intestino del bebé, a la vez que evitan que las infecciones lleguen al torrente sanguíneo, y que disminuya el riesgo de inflamación cerebral.
- ✓ Más de 40 **enzimas**: que ayudan al sistema digestivo e inmunitario, además de permitir la absorción del hierro.

- ✓ **Factores de crecimiento:** que favorecen un desarrollo saludable de muchas partes del cuerpo del bebé como los intestinos, los vasos sanguíneos, el sistema nervioso y las glándulas que segregan hormonas.
- ✓ **Hormonas:** sustancias inteligentes que envían mensajes a los órganos y tejidos para garantizar su correcto funcionamiento. Algunas de estas sustancias ayudan a regular el apetito y los patrones de sueño del bebé, e incluso ayudan a reforzar el vínculo entre madre e hijo/a.
- ✓ **Vitaminas y minerales:** favorecen el crecimiento saludable y el funcionamiento de los órganos y además ayudan a la formación de los dientes y huesos del bebé.
- ✓ **Anticuerpos:** o lo que es lo mismo **Inmunoglobulinas** que protegen contra enfermedades e infecciones, ya que neutralizan a los virus y bacterias.
- ✓ **Ácidos grasos de cadena larga:** tienen un papel fundamental en el desarrollo de sistema nervioso, además de ayudar al desarrollo saludable del cerebro y los ojos.
- ✓ **1400 moléculas diferentes de microARN** cuya función parece ser la regulación de la expresión genética, además de ayudar a evitar o detener el desarrollo de enfermedades, reforzar el sistema inmunitario y participar en la remodelación del tórax.

### **Recomendaciones a la Madre Lactante:**

- **La Lactancia Materna** es el mayor vínculo de unión afectiva entre una madre y su bebe, lo que contribuirá al desarrollo futuro de su inteligencia, de sus capacidades de lenguaje, de conocimiento y de protección contra muchas enfermedades.
- La madre que está lactando no necesita cambiar sus hábitos de comida o bebida. Eso sí, debe mantener una dieta sana y equilibrada y además debe hidratarse bien.
- La única higiene que se recomienda es la ducha diaria.

- La madre no debe realizar trabajos duros, ni estresantes para no interferir en la lactancia. Es importante la ayuda, el apoyo y la comprensión de la pareja, si se tiene, así como de otros familiares.
- Si la madre por cualquier razón no puede alimentar al bebé es aconsejable que se aprenda a extraer la leche, puede ser de forma manual o con un “sacaleches”. La leche se puede guardar en frigorífico hasta 5 días y congelarla entre 3 a 6 meses.
- Aunque en la duración de la lactancia influyen muchos factores como la edad, la actitud de los profesionales sanitarios, la información a la embarazada etc., la reincorporación al trabajo puede constituir un obstáculo para mantenerla, de ahí la importancia de las intervenciones en las empresas tanto a nivel informativo y de educación sanitaria como de puesta en marcha de medidas que permitan crear entornos laborales favorables a la misma.
- La Lactancia Materna acelera la recuperación post parto de la madre.
- La Lactancia Materna garantiza en gran medida un menor riesgo de Cáncer de Ovario y de Mama.
- La Lactancia Materna supone un ahorro económico en la familia.

En nuestra comunidad disponemos de un recurso importante de **apoyo a la lactancia** desde hace muchos años, se trata del **Grupo de apoyo a la lactancia “REGAZO”**. Su trabajo avalado en pro de ayudar a toda mujer que desee criar a su hijo o hija con Lactancia Materna es muy valorado y su ayuda y orientación ha servido a muchísimas mujeres para sentirse muy feliz y satisfecha criando a sus hijos e hijas de esta forma.

Se puede contactar con ellas a través de su página:

web: [gruporegazo@yahoo.es](mailto:gruporegazo@yahoo.es), o bien a través de los teléfonos: 956321757; 637528070; 956858511.