La lactancia materna es definida como la forma de alimentación natural que contribuye con mayor efectividad en el desarrollo físico y mental de un infante. Proporciona nutrientes de calidad y en la cantidad adecuada para cada bebé según sus requerimientos, permitiendo mantener un sistema inmune fortalecido. “Es por esto que se recomienda prolongar la lactancia al menos hasta los dos años del niño/a”, explica la coordinadora de la Unidad de Salud de la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE) de la Universidad de O’Higgins (UOH), Marisel Cornejo.

Conscientes de los beneficios, la Organización Mundial de la Salud (OMS), Unicef, ministerios de Salud de diversos países y organizaciones de la sociedad civil, a través de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, la primera semana de agosto, promueven que las madres puedan amamantar a sus hijos/as. El 2023, el lema es “Amamantar y trabajar: ¡hagamos que sea posible!”, y se centrará en la lactancia materna y el trabajo, buscando una oportunidad para defender los derechos esenciales de la maternidad que apoyan la lactancia materna: como los permisos de maternidad y las adaptaciones de los lugares de trabajo para que las mujeres puedan cumplir esta tarea.

Anuncio Patrocinado

El vínculo

Marisel Cornejo explica que si nos centramos en los beneficios para la madre “lo primero que debemos mencionar es el vínculo que se genera con el lactante; el amamantar es un momento único para la madre y el bebé, lo que genera un apego y la liberación de hormonas que permiten que el útero regrese más rápido a su tamaño normal, reducir también el sangrado post parto y los kilos ganados durante el proceso de gestación”.

Asimismo, la lactancia es un factor protector para el sistema inmune del bebé y también lo es para la madre: “interfiere, directamente, en la disminución del riesgo de desarrollar diabetes, regula los niveles de presión arterial y protege del cáncer de mama y de ovario”.

Cuando la madre regresa al trabajo, la lactancia se puede mantener a través de “una correcta extracción y reserva de leche que se pueda generar”, señala la coordinadora de la Unidad de Salud de la DAE. “La producción de leche funciona a través de la oferta y demanda, por lo que, a pesar de extraer leche para alimentar

al bebé, es muy importante dar pecho cada vez que se pueda y así mantener la producción y el vínculo con el hijo/a", explica.

Un banco de leche

Una buena estrategia para mantener la lactancia -indica Marisel Cornejo- es comenzar a generar un banco de leche, que permita contar con reservas al momento de regresar al trabajo. Asimismo, para los casos en que los niños asisten al jardín y se le quiera llevar su leche materna, "esta debe ser transportada en un cooler que permita asegurar que no se rompa la cadena de frío, en caso de no ser una extracción reciente; además, debe ir correctamente rotulada con el nombre del niño/a, la fecha de extracción y la fecha en la que se debe consumir". Agrega que, si el jardín está cerca, se recomienda que al menos en una de las tomas, la madre pueda asistir a amamantar a su hija/o al recinto, haciendo uso de la sala de lactancia del lugar.

Sobre la mejor forma de mantener la leche, explica que debe almacenarse en recipientes de vidrio o plástico duro que resistan el agua caliente y la esterilización. También se pueden usar bolsas de plástico hechas para ese fin. La experta acota que es "normal que la leche se separe por fases, por lo que se podrá ver -después de un rato- la fase grasa sube a la superficie, pero esto no significa que está en mal estado. Lo importante es respetar los métodos de conservación, los cuales pueden variar en tiempo de conservación".

Así, la leche a temperatura ambiente dura entre 6 a 8 horas; refrigerada, al fondo del refrigerador, 72 horas; congelada -en refrigerador- 14 días y freezer -de 2 puertas- hasta 3 meses.

Algunos mitos y consideraciones

La leche delgada y que "no alimenta" es un mito bastante popular entre la gente de más avanzada edad, reconoce Marisel Cornejo. "Se debe tener claro que la producción de leche va directamente ligada a los requerimientos y necesidades de cada bebé y mientras veamos que nuestro lactante está subiendo de peso y creciendo de manera adecuada, no deberíamos preocuparnos. Si ocurre lo contrario, se debe analizar la causa, sin contemplar que tu leche es delgada, ya que, hay veces que, por cambios hormonales, depresión post parto o simplemente un mal acople, la producción de leche se ve disminuida; pero ésta se puede recuperar y se debe evaluar -caso a caso- con un profesional del área: pediatra,

nutricionista o asesora de lactancia materna”.

La coordinadora de Salud de la DAE indica que “el mejor tips para una lactancia materna exitosa, es apoyarse en profesionales del área y no hacer caso a la receta de la abuelita. Considerar también que la lactancia si bien puede agotar, no debe doler, por lo que el buen acople es la clave del éxito, ya que, junto a una correcta postura, se evitará la rotura y sangrado del pezón y será una lactancia maravillosa”.

Lactancia materna prolongada: opción que trae beneficios al bebé y a la madre



y tú, ¿qué opinas?