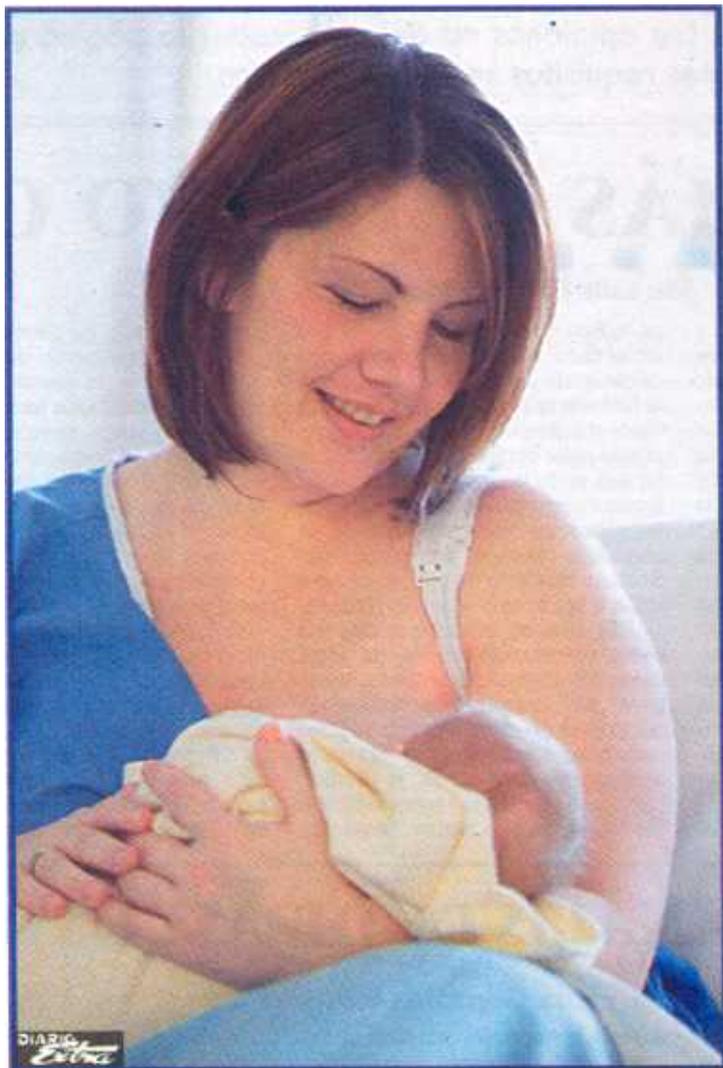


ES OBLIGATORIO AMAMANTAR AL BEBÉ



Es obligatorio amamantar los bebés, según los expertos. Del 1 al 7 de agosto, se celebra la Semana Mundial de Lactancia Materna.

GERARDO SÁENZ VALVERDE

gsaenz@diarioextra.com

Bajo el lema "Apoyo a la madre: construyendo el éxito, ¡Todos-as ganamos", el Ministerio de Salud, en conjunto con otras instancias que conforman la Comisión Nacional de Lactancia Materna celebrarán, del 1 al 7 de agosto, la Semana Mundial de la Lactancia Materna.

"Este año nuestro objetivo es aumentar la conciencia de la necesidad y del valor de apoyar a las madres lactantes; disseminar información actualizada sobre apoyo a la lactancia materna y, crear las condiciones óptimas para ofrecer apoyo a las madres en todas las etapas", destacó la ministra de Salud, María Luisa Ávila Agüero.

Para conmemorar esta Semana Mundial de la Lactancia Materna, se tienen previstas varias actividades (conferencias, charlas, mesas redondas, actos culturales, etc.) que se llevarán a cabo en diferentes instituciones y regiones del país.

El apoyo que debe recibir la madre comprende cinco ámbitos básicos: red familiar y social, atención de la salud, respuesta a las crisis y emergencias, lugares de trabajo y empleo, gobierno y legislación y, mujeres en el círculo interior.

En ese sentido la familia y las amistades constituyen la red de apoyo más inmediata y continua de la madre. El apoyo social incluye el comunitario (en los mercados, contextos religiosos, parques y vecinda-

rios, etc). A su vez, el sistema de salud incluye una multitud de oportunidades para apoyar la lactancia materna, que van desde una atención prenatal amigable y servicios de apoyo a la labor de parto, alumbramiento, posparto y post nacimiento que faciliten el apego y alimentación infantil óptima.

También la madre merece apoyo especial en situaciones en momentos y situaciones de crisis y emergencia como por ejemplo en caso de desastres naturales, campos de refugiados, procesos de divorcio, enfermedad crítica de la madre o su bebé.

Igualmente las mujeres empleadas enfrentan una serie de retos y necesitan apoyo especial para tener éxito con el trabajo y la lactancia. Asimismo, las mujeres que planean amamantar o que están dando pecho pueden apoyarse en legislación internacional y nacional que combate el agresivo mercadeo de sustitutos de leche materna y que defienden los permisos de maternidad pagados.

Cabe mencionar que las mujeres se encuentran en el círculo interior porque la presencia o ausencia de apoyo las impacta directamente; por ende, las mujeres tienen un rol importante en asegurarse el apoyo y brindarlo a otras.

Por otra parte, cabe destacar que tanto la OMS como la Unicef y la Comisión Nacional de Lactancia Materna recomiendan que los niños

y niñas reciban leche materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuar el amamantamiento hasta los 2 años y más, junto con otros alimentos.

Está demostrado que los niños amamantados poseen un riesgo varias veces superior, respecto a los no amamantados, de adquirir una gran variedad de enfermedades. Ello debido a que la leche materna es la que provee la mayor cantidad de proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

LECHE MATERNA INSUSTITUIBLE

Un niño (a) de 3 meses necesita 3.600 gr. (9 latas) de Fórmula Modificada por mes; a un costo promedio de 5.293 colones por lata. Lo que significa un costo por mes de 47.637,00 colones y el salario mínimo en Costa Rica es de 160 mil colones. Por lo tanto, una familia gastaría el 30 por ciento del salario mínimo para alimentar a un niño (a) de 3 meses con Fórmula Modificada. Los bebés de 0 a 6 meses obtienen el 100% de sus necesidades energéticas de la leche materna; no obstante, la leche materna continúa siendo una importante fuente de nutrientes después de los 6 meses,

particularmente cuando las madres siguen amamantando, mientras ofrecen otros alimentos. En promedio los/las bebés de 6-8 meses obtienen alrededor del 70% de sus necesidades energéticas de la leche materna, a los 9-11 meses el 55% y a los 12-23 meses el 40%.

El desafío es cómo agregar otros alimentos de manera que la riquísima fuente alimenticia de la leche materna se complemente – y no se reemplace – con otros alimentos. Después de los 6 meses una alimentación complementaria óptima debe ser oportuna (iniciada en el momento justo, de tal manera que no disminuya los beneficios del amamantamiento); nutricionalmente adecuada (que provea la energía y nutrientes adecuadas para lactantes demás de 6 meses de vida); segura (ofrecida y preparada higiénicamente) y perceptiva (brindada con afecto, respetando las necesidades del niño y la niña).

Entre los 6 y 24 meses los niños y las niñas crecen rápidamente, pero sus estómagos son relativamente pequeños (alrededor del tamaño de un puño). En este período, ellos necesitan alimentos muy nutritivos que brinden varios nutrientes en pequeñas cantidades altamente energéticas.

Los más vendidos		
Libros más vendidos esta semana en América y Europa.		
	FICCIÓN	NO FICCIÓN
ARGENTINA	30° "La pasión según Carmela" Marcos Aguinis "El juego del ángel" Carlos Ruiz Zafón	30° "El combustible espiritual" Ari Paluch "El secreto" Rhonda Byrne
REINO UNIDO	30° "Angel Uncovered" Katie Price "The return" Victoria Hislop	30° "Life with my sister Madonna" Christopher Ciccone, Wendy Leigh "The suspicions of Mr Whicher" Kate Summerscale
COLOMBIA	30° "El cartel de los sapos" Andrés López "Justos por pecadores" Fernando Quiroz	30° "7 años secuestrado por las FARC" Luis Eladio Pérez "La última lección" Pausch Randy
EE.UU.	30° "Tribute" Nora Roberts "The Story of Edgar Sawtelle" David Wrobelwski	30° "When you are engulfed in flames" David Sedaris "Life With my Sister Madonna" Christopher Ciccone, Wendy Leigh
MÉXICO	30° "Cuentos inolvidables según Julio Cortázar" Julio Cortázar "De chica quería ser puta" Elena Sevilla	30° "El estado laico y sus malquerientes" Carlos Monsiváis "Una mirada a nuestro mundo 50 años en el futuro" Mike Wallace
ESPAÑA	30° "El niño con el pijama de rayas" John Boyne "El juego del ángel" Carlos Ruiz Zafón	30° "El secreto" Rhonda Byrne "El pensamiento negativo: acierta mal y pensarás" Risto Mejide