

LACTANCIA PROTEGE DE INFECCIONES RESPIRATORIAS Y GASTROINTESTINALES

• Niños prematuros amamantados reducen su estancia hospitalaria

EFREN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

Según datos médicos, en Costa Rica, por cada cien muertes infantiles, más de la mitad fallecen por infecciones originadas en el período perinatal o después del nacimiento.

Estas muertes podrían reducirse significativamente si se incentivara aún más la lactancia materna.

Según un estudio realizado en Holanda se demostró que los bebés que reciben lactancia durante los primeros seis meses de vida, son menos propensos a desarrollar infecciones respiratorias o gastrointestinales.

Además se ha comprobado que la lactancia protege a los bebés de la fiebre después de la vacunación.

BENEFICIO DESDE QUE NACE

El doctor Elías Jiménez, pediatra del Hospital Clínica Metropolitana, aseguró que es muy importante que el infante sea alimentado con leche materna inmediatamente después del alumbramiento, para que así el niño pueda contar con los anticuerpos y beneficios únicos que este alimento proporciona.

"No existe ninguna fórmula capaz de igualar las características nutricionales de la leche materna, ya que solo este alimento posee lo necesario para defender a los niños de las infecciones respiratorias y gastrointestinales como los cuadros diarreicos, tan comunes



Las madres deben informarse y capacitarse para garantizar el buen desarrollo de esta etapa.

que los afectan durante este período", aseguró Jiménez.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, afirma que está comprobado que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y sus beneficios sanitarios se extienden incluso hasta la edad adulta, por lo que es la mejor fuente natural de salud para los bebés.

Jiménez señala que ese primer contacto entre la madre y el niño además de crear un vínculo emocional de gran importancia, facilita que los bebés aprendan a succionar la leche materna y que la madre logre producir las

vitaminas A, E, K y B12.

Es muy fácil de digerir y cumple una acción laxante que ayuda a eliminar las heces producidas en el intestino del niño durante la gestación.

Está compuesto de leucocitos y anticuerpos encargados de proteger al bebé de posibles infecciones intestinales y respiratorias hasta que su sistema inmunológico se desarrolle.

Unos días después del parto se produce la subida de la leche, una sustancia baja en proteínas pero alta en grasas y carbohidratos. Al principio de la toma es ligera y al final se vuelve cremosa.

Es este cambio de textura lo que permite que el recién nacido sacie primero su sed y luego el apetito.

APRENDIZAJE

La lactancia materna genera importantes beneficios en la madre; por ejemplo, dar de mamar acelera el consumo de calorías, lo que le permite perder peso, produce bienestar emocional y evita problemas futuros en los senos como infecciones, tumores y quistes.

Una de las recomendaciones es la necesidad de que las madres se capaciten y conozcan más sobre la lactancia materna, en el periodo prenatal.

"Las madres se deben capacitar en cómo garantizar una producción de leche suficiente para el infante a través de masajes, la frecuencia con que se debe amamantar, generalmente de dos a cuatro horas y los cuidados que se deben tomar para evitar infeccio-

nes u otros problemas de salud", destacó Jiménez.

PROHIBICIONES

Las madres deben cuidar su alimentación, evitando la cafeína, el alcohol y el tabaco, ya que afecta directamente la leche que consumirá el bebé, así como medicarse sin consultar a un médico.

Más de 120 países alrededor del mundo celebran la Semana Mundial de la Lactancia Materna, del 1° al 7 de agosto.

La Organización Mundial de la Salud incentiva durante esta conmemoración, la lactancia materna como modo exclusivo de alimentación durante los primeros seis meses de edad y a partir de ahí, el refuerzo con alimentos complementarios al menos hasta los dos años.

APOYO MUNDIAL

El lema de este año es "Diez pasos para una lactancia materna feliz" y de acuerdo con la OMS estas recomendaciones facilitarán los servicios de maternidad y atención para recién nacidos en los distintos establecimientos.

Estos consisten en tener una política por escrito sobre lactancia que pone en conocimiento el personal de la maternidad rutinariamente y capacitar al personal de salud en las habilidades necesarias para implementar esta política.

Informar a todas las embarazadas acerca de los beneficios y el manejo de la lactancia y ayudarlas a iniciar la lactancia durante la primera hora después del parto.

¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE LA LECHE MATERNA?

Primero, la madre produce el calostro, una sustancia acuosa y amarillenta rica en minerales y