

La urgente necesidad de apoyar a las madres en etapa de lactancia

A pesar de que el proceso de lactancia es clave para el desarrollo integral de los niños y niñas, está rodeado, a nivel social, laboral y cultural, de desinformación, mitos y obstáculos. Hoy podemos ver...



Apesar de que el proceso de lactancia es clave para el desarrollo integral de los niños y niñas, está rodeado, a nivel social, laboral y cultural, de desinformación, mitos y obstáculos.

Hoy podemos ver cómo cada vez más mamás y sus familias están convencidas de amamantar a sus bebés y hacen todo lo posible para que esta etapa se lleve a cabo de manera adecuada y signifique un disfrute para todas las partes.

Esto incluso se da en mujeres con condiciones que alteran, de una u otra forma, la lactancia como por ejemplo problemas de tiroides, ovario poliquístico, diabetes o entre quienes experimentaron preeclampsia, un aborto antes de quedar nuevamente embarazadas o se debieron someter a cesárea.

En cualquiera de esos casos, e incluso en otros en los que se presenta hiperplasia, hipoplasia, traumas, depresión o algún impacto por la ingesta de medicamentos como antialérgicos, las mamás pueden lograr una producción normal de leche o al menos de un 60%, siempre y cuando tengan un acompañamiento adecuado a lo largo del proceso, por lo que frases como “yo no soy buena para producir leche” no son tan certeras.

PUBLICIDAD

Sin embargo, esa es una de las principales brechas que enfrentan las madres costarricenses: la falta de acceso a una

asesoría o clínica de lactancia. En muchas ocasiones la información inmediata que disponen puede provenir de internet, la cual está altamente influenciada por la industria de fórmulas infantiles o de mitos de familiares o personas cercanas cuya tradición se ha basado en costumbres culturales que pueden ser poco saludables.

Una mamá correctamente informada y empoderada asegura una buena crianza a sus hijos, lo que inicia rompiendo estereotipos transmitidos de generación en generación. En el momento en que las personas logran romper estas barreras y creencias, es cuando comienza la magia.

Precisamente, en medio de la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia queremos dejar un mensaje muy positivo a todas las madres: no importan los antecedentes, las condiciones que las estén rodeando o las inseguridades que las amenacen, sí se puede dar leche materna a sus hijos.

PUBLICIDAD

Es importante rodearse de grupos de apoyo y de otras mujeres que estén pasando por esa etapa. Es un sostén sumamente necesario para superar los diferentes desafíos. Cada caso es único, por lo tanto, solo nos debemos preocupar por lograr que sea un proceso de disfrute, tanto para las mamás como para sus hijos. Sin presión de cantidad, forma o incluso de tiempo en el que se debe amamantar. Eso lo define cada una, de manera natural.

Amamantar es una de las etapas más sensibles de la vida de una mujer, no solo por todos los cambios físicos y hormonales que supone el posparto, sino también porque, al hacerlo, están dando calidad de vida a los niños y niñas.

Por lo tanto, se requiere de un apoyo integral, que tome en cuenta la necesidad de un personal médico adecuadamente capacitado y consciente de la importancia de defender hasta el final la lactancia por encima de muchos otros procedimientos o soluciones.

Asimismo, es fundamental un sector empresarial que cumpla con las regulaciones establecidas y brinden condiciones oportunas para que las madres, una vez finalizada su incapacidad, puedan mantener la producción adecuada de

leche, pues este aspecto influye de manera directa en la prolongación de la lactancia.

PUBLICIDAD

La leche materna tiene un aporte irremplazable a nivel nutricional, pero también cumple diferentes roles en la salud de los bebés. Algunos estudios han demostrado que los niños y niñas que reciben lactancia materna tienen un nivel cognitivo, neurológico e inmunológico que los hace más fuertes en comparación con los que no la recibieron.

Aporta ácidos grasos esenciales para el desarrollo cerebral y tiene repercusión en procesos posteriores de las niñas y los niños como la digestión y la alimentación complementaria, además de que es fuente de células madre, las cuales pueden ayudar en caso de presencia de una enfermedad autoinmune o alguna condición especial.

Adicionalmente, la lactancia materna es crucial para disminuir la mortalidad infantil, las enfermedades gastrointestinales, respiratorias o diarrea en los bebés, favorece el desarrollo físico y mental de las niñas y los niños. El vínculo afectivo que se genera con la mamá a través de esta práctica impacta la química cerebral del bebé.

PUBLICIDAD

Existen muchas razones para propiciar espacios dignos para las madres lactantes, desde el Colegio de Profesionales en Nutrición hacemos un llamado para tomar conciencia sobre la urgente necesidad de mejorar las condiciones de las mujeres y sus bebés.

Síguenos en:



Google News



Canal de Whatsapp

Compartir



RELACIONADOS

Clima



24 °C

**San José,
Costa Rica**

⌄ 19° - 26°
◆ 85%
⇌ 13.9 km/h

Tormenta con granizo



25 °C

Jue



25 °C

Vie



25 °C

Sáb



25 °C

Dom



26 °C

Lun

MÁS DE VIDA



Horóscopo de hoy: Jueves 25 de setiembre de 2025

Hace 13 Horas



Emociones y su relación con las enfermedades físicas

Hace 3 Días



Las bellezas de Quepos en 11 imágenes

Hace 11 Días



Tiene una venérea y no siento nada

Hace 16 Días



Un acto de amor por la salud de nuestros niños y niñas

Hace 18 Días



No me dan ganas y ella cree que soy homosexual

Hace 23 Días

