

Vida

La madre y la comunidad “dan de mamar” Dra. Ingrid Broitman



Al igual que todos los años, el inicio de agosto llena las redes sociales, los programas de radio y la prensa de actividades relacionadas a la celebración de la semana mundial de la lactancia materna. Este año el lema es “Proteger la lactancia materna: un compromiso de todas y todos”, nos refuerza y recuerda, que la responsabilidad de amamantar no es única de la madre.

La lactancia materna es una responsabilidad compartida entre gobiernos, instituciones, profesionales de salud y sociedad en general que deben tener un objetivo único, crear entornos amigables, seguros y enfocados para apoyar la práctica de la lactancia. En pocas palabras, la madre y la comunidad “dan de mamar” a ese individuo, que la sociedad espera que sea sano, inteligente y que desarrolle todo su potencial de la mejor manera y al menor costo posible.

no desfavorable, personal de salud poco capacitado, separaciones ería basada en la ocurrencia y no en la evidencia, mercadeo poco entornos laborales limitantes y una legislación débil son devastadores acta o indirectamente el inicio, la continuación y el éxito en general de

lo el 27,5% de los niños reciben lactancia materna exclusiva los lujeres, Niñez y Adolescencia 2018 (EMNA), números que no han ren de intervenciones importantes a todo nivel para conseguir un o establece el objetivo global de nutrición para el año 2025 (En NHA- aprobó el objetivo global de nutrición de aumentar la tasa de os 6 meses de edad al menos al 50% para el año 2025).

orte en el tema. Se cuenta con programas institucionales y políticas idos con la lactancia como son las clínicas de lactancia a nivel

ÚLTIMA HORA

Julio,14 2022 a las 11:00 am
Gareca no seguirá al frente de la selección de Perú

Julio,14 2022 a las 10:45 am
Pidcock gana la 12ª etapa del Tour con final en Alpe d'Huez

Julio,14 2022 a las 10:30 am
Romería 2022 es un hecho

Julio,14 2022 a las 10:00 am
Plataforma elige a Costa Rica

Julio,14 2022 a las 9:45 am
Matan a hijo del expresidente hondureño Lobo

NO SE LO PIERDA SALE ANTEOJOS QUE REFLEJAN SU VIDA

OPTICAS
VISION

ENCUENTRE MILES DE
PRODUCTOS DE LAS
MEJORES MARCAS Y
OBTENGA HASTA UN

50%
DCTO.

Aplican restricciones. Ver reglamento en www.opticovision.co.cr



gestión, sin conflictos de interés. Se requiere de un esfuerzo titánico a nivel país, para lograr que los profesionales en salud (principalmente los médicos) se capaciten en el tema, pues son los médicos y sus recomendaciones quienes impactan de forma importante la práctica.

Es hora de que todos y todas informemos, anclamos, involucremos y movilizemos acciones para proteger y apoyar la lactancia materna. Esto ayudará a garantizar la supervivencia, la salud y el bienestar de la niñez y sus familias que es clave para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible, sin dejar a nadie atrás. (Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, también conocidos como Objetivos Mundiales, se adoptaron por todos los Estados Miembros en 2015 como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad para 2030).

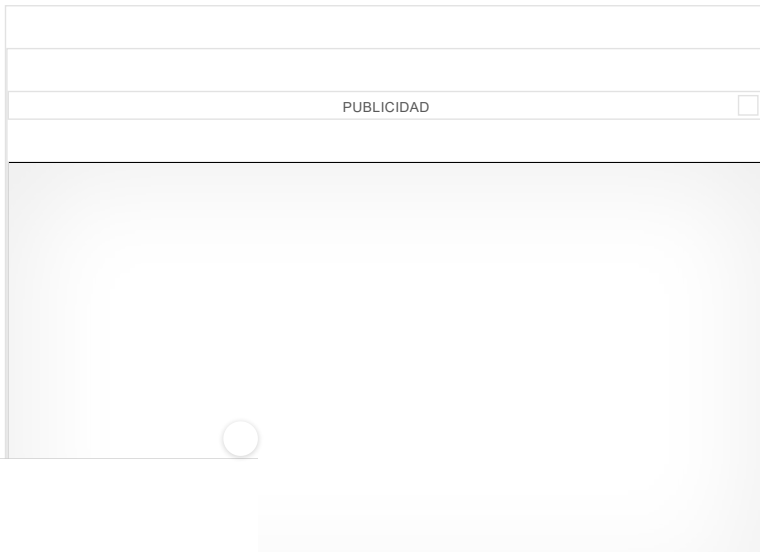
Para lograrlo

1. Implementar políticas sobre lo que sabemos que funciona para proteger y apoyar la lactancia materna.
2. El gobierno debe promulgar, monitorear y hacer cumplir la legislación nacional en consonancia con el Código Internacional de Comercialización de Sucesos de la Leche Materna.
3. Protección a las madres en el sector formal e informar para proteger el derecho a la lactancia durante las jornadas de trabajo.
4. Implementar los métodos de denuncia para frenar las campañas de marketing engañosas de las compañías de alimentos infantiles que incluyen la capacitación del personal de salud en eventos masivos.
5. Capacitar a los profesionales de salud que tienen contacto con la madre y el bebé, para crear una cadena de apoyo libre de conflictos de interés.
6. Educar a la población y a la familia y empoderar a todos los costarricenses de que no hay nada mejor para un tico que la leche de su madre.

Recomendaciones para la mujer que está amamantando

- Consumir alimentos saludables y ricos en vitaminas y minerales, tales como frutas y verduras de todos los tipos.
- Procurar consumir alimentos ricos en proteínas y bajos en grasas saturadas.
- Aprovechar al máximo la variedad de leguminosas disponibles que son ricas en fibra y proteínas. Evitar las frituras y los azúcares refinados, por el contrario, preferir alimentos naturales y ricos en fibra tales como un buen pan integral y no panadería refinada y súper procesada.
- Utilizar grasas de buena calidad presentes en el aguacate, las nueces o semillas en general, el pejibaye, las aceitunas y el aceite de olivo.
- Evitar como rutina los batidos hipercalóricos de avena, maní y otras preparaciones que son consideradas galactogogos (sustancia que estimula la producción de leche).

*Colegio de Profesionales en Nutrición



osto, 2021 | HORA: 12:00 AM

SIGUIENTE NOTICIA

NO SE LO PIERDA **SALE** ANTEOJOS QUE REFLEJAN SU VIDA

OPTICAS VISION

ENCUENTRE MILES DE PRODUCTOS DE LAS MEJORES MARCAS Y OBTENGA HASTA UN **50% DCTO.**

Aplican restricciones. Ver reglamento en www.opticovision.co.cr

DESTACADAS

MÁS LEÍDAS

Chaves dará más nombres de su gabinete

Chaves dará más nombres de su gabinete

Enfermería en la atención de las personas dentro del espectro autista

País en alerta ante llegada de onda tropical

Serena Williams regresa a la competición con triunfo

C
s

0 comentarios

Ordenar por **Más antiguos**



Agrega un comentario...

[Plugin de comentarios de Facebook](#)



nales

Internacionales

Opinión

Espectáculos

Vida

Deportes

Clasificados

OPTICAS
VISION

NO SE LO PIERDA **SALE** ANTEOJOS QUE REFLEJAN SU VIDA

ENCUENTRE MILES DE PRODUCTOS DE LAS MEJORES MARCAS Y OBTenga HASTA UN

50%
DCTO.

Aplican restricciones. Ver reglamento en www.opticovision.co.cr





OPTICAS
VISION

NO SE LO PIERDA **SALE** ANTEOJOS QUE REFLEJAN SU VIDA

ENCUENTRE MILES DE
PRODUCTOS DE LAS
MEJORES MARCAS Y
OBTenga HASTA UN

50%
DCTO.



Aplican restricciones. Ver reglamento en www.opticavision.co.cr