

EL RECETARIO

Domingo 5 de agosto de 2018.

La *Extra* del domingo

LACTANCIA MATERNA: NUTRICIÓN DE VIDA Y AMOR PARA USTED Y SU BEBÉ

COLEGIO DE MÉDICOS Y CIRUJANOS
DE COSTA RICA

Más de 170 países a nivel mundial celebran durante la primera semana de agosto la "Semana de Lactancia Materna", orientada a fomentar el amamantamiento natural de la madre a su hijo, lo cual ayuda a mejorar la salud de los menores.

La lactancia materna exclusiva es la alimentación del bebé de manera natural, en un periodo cuando la madre únicamente alimenta con su leche al bebé, sin darle otro tipo de líquidos y alimentos. Considerada el alimento más completo y balanceado; incluye el agua necesaria y las cantidades correctas para su bebé, además de otros nutrientes como vitaminas, minerales, hormonas para crecer, sustancias que defienden al menor de bacterias y virus. Por esta razón, la lactancia materna ayuda al bebé a crecer fuerte, sano, seguro y le ayuda a protegerse de enfermedades como diarreas, gripes e infecciones en general.

Otra ventaja de la lactancia materna es que siempre está lista para el bebé, no necesita ninguna preparación, está a tem-

peratura adecuada, fortalece la relación afectiva entre madre e hijo y es fácil de almacenar cuando se requiere utilizarla posteriormente. Pero no solo el niño se beneficia con leche materna; al dar leche de su pecho, la madre libera sustancias -entre ellas, hormonas-, que ayudan a que el cuerpo de la madre regrese al estado previo al embarazo, por ejemplo, ayuda a el vientre vuelva (útero) vuelva a su tamaño normal.

La mayoría de los lactantes necesitan ser amamantados cada dos o tres horas, sin embargo, se recomienda dar lactancia cada vez que el bebé lo pida. Si se presenta el inconveniente que la madre no pueda amamantar al bebé con esta frecuencia, se aconseja extraer la leche y almacenarla en refrigeración o congelación, para utilizarla cuando el bebé la necesite. Este permite evitar que los pechos se llenen en exceso y ayuda a que se mantenga la producción de leche. Después de los primeros seis meses y acorde a la recomendación del médico, la madre puede comenzar a darle al menor otro tipo de alimentos adicionales a la

leche materna.

La madre debe de cuidar su salud y sus pechos de forma adecuada, por ello es importante que los mantenga limpios, asimismo lo óptimo es que siempre trate de dar pecho o sacarse la leche y guardarla en los recipientes adecuados, ya que si acumula la leche en las mamas puede generar una infección que comúnmente se le conoce como mastitis. Esta infección se caracteriza porque el pecho se torna color rojizo, caliente, duro y siente mucho dolor, debe acudir al médico para que la examine detalladamente y valore el tratamiento, el cual generalmente incluye medicamentos, cuidados caseros y reposo.

Es un privilegio poder ser madre y más aún poder alimentar a un ser humano y saber que le está brindando calidad de vida. La lactancia materna es un verdadero acto de amor.

Teléfono: 2210-2217

Colaboró la Dra. *Thais Mayorga Acosta Msc.*
Médico especialista en Salud Pública.
Coach Ontológico de Salud