Feliz día a todas las Mamás

La Dirección General de Personal, así como la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños les extiende una **afectuosa y cálida felicitación a todas las Madres trabajadoras de la Universidad** y en el marco de esta celebración y **PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE,** la Coordinación de Nutrición de los CENDI y Jardín de Niños aprovecha la ocasión para difundir información sobre las bondades de la práctica de la Lactancia Materna.

Lactancia Materna

La lactancia materna es el proceso de alimentar a un bebé con leche materna, ya sea directamente del pecho o extrayendo (sacando) la leche del pecho, es una práctica que ha estado presente desde los orígenes de la humanidad. Este proceso biológico inicia desde el embarazo por el efecto de las hormonas encargadas de preparar este **maravilloso sistema de alimentación** que se extenderá desde el postparto de manera exclusiva hasta los 6 meses de edad del bebé y de manera combinada con los alimentos solidos posterior a esta edad. Actualmente la OMS recomienda que se mantenga hasta los dos años de vida del bebé.

La leche materna es el alimento ideal para los lactantes, es un **fluido vivo**, cambiante, que se adapta en función de las necesidades de cada etapa de vida de los lactantes. Contiene proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y grasa en la proporción que el bebé necesita, se le considera un fluido vivo porque contiene los anticuerpos de la madre por lo que posee miles de **agentes protectores**, factores de crecimiento y células que combaten las infecciones, contribuye además al desarrollo cerebral del bebé, sentando las bases de su salud futura.

Además de proporcionar todos los nutrimentos y la hidratación necesarios, la lactancia materna proporciona beneficios emocionales y psicológicos tanto al bebé como a la madre, y ayuda a las familias a **evitar gastos adicionales** en fórmulas, biberones y al propiciar la mejor salud del bebé, reduce también los gastos en consultas médicas y medicamentos. Entre las enfermedades que ayuda a prevenir la leche materna, se encuentran las infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

Beneficios

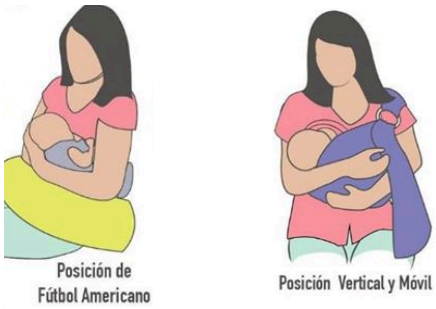
para el bebé

- Fortalece su sistema inmunológico.
- Protección contra enfermedades infecciosas y crónicas.
- Reduce el riesgo de enfermedades alérgicas y asma.
- Menor riesgo de alimentación excesiva.
- Disminuye el riesgo de obesidad infantil.
- Favorece el desarrollo de la mandibula y las estructuras de la boca.
- Previene la otitis media.
- Es de fácil digestión.
- Es un calmante natural.
- Fomenta su desarrollo sensorial y cognitivo.
- Siempre preparada y disponible a la temperatura perfecta.
- Fomenta el contacto psico-afectivo entre madre y bebé.

Beneficios

para mamá

- Ayuda a que el útero regrese a su tamaño.
- Previene la anemia.
- Menor riesgo de depresión posparto.
- Ayuda a recuperar el peso pregestacional.
- Previene el cáncer de mama, de ovario y de osteoporosis después de la menopausia.
- Es mas práctica, siempre está disponible y lista para comer.
- Es gratuita.
- Es más higiénica.
- Es más ecológica.
- Fomenta el contacto psico-afectivo con el bebé.



LACTANCIA MATERNA EN TIEMPOS DE COVID-19

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que el virus causante de COVID-19 no se ha encontrado en la leche materna. Hasta la fecha no se ha detectado la transmisión de la COVID-19 a través de la leche materna ni el amamantamiento. No existen motivos para evitar la lactancia materna ni interrumpirla.

Señala además que las mujeres con COVID-19 presunta o confirmada pueden amamantar si lo desean, aplicando las siguientes medidas:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un gel hidroalcohólico, especialmente antes de tocar al lactante;
- Utilizar una mascarilla médica durante todo contacto con el lactante, en particular mientras lo amamantan;
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo al estornudar o toser, tras lo cual deben desecharlo inmediatamente y lavarse las manos;
- Limpiar y desinfectar sistemáticamente todas las superficies que toquen.

Es importante sustituir la mascarilla médica en cuanto empiece a humedecerse y desecharla inmediatamente. No se debe reutilizar la mascarilla ni tocar su parte frontal.

Para mayor información sobre el tema visite la página de la OMS:
https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding

Eliminando mitos

En torno al tema de la lactancia materna existen muchos mitos y falsas creencias que constituyen una de las mas grandes barreras a afrontar durante su práctica. A continuación aclaramos los más comunes:

Mito: Las madres que tienen los pechos pequeños o que tienen los pezones planos o invertidos, no podrán amamantar o producirán menos leche. FALSO.
Realidad: No importa la forma del pezón, ni el tamaño del pecho. Todos los pechos son buenos para amamantar. Todas las madres han sido dotadas por la naturaleza con dos glándulas mamarias y con un conjunto de hormonas que se activan por la succión del bebé, independientemente de las características del pecho.

Mito: La cesárea es incompatible con la lactancia. FALSO.
Realidad: La madre que ha tenido cesárea puede lactar regularmente a su bebé, la cesárea no interfiere con la bajada de la leche. Puede iniciar la lactancia si se encuentra en buenas condiciones al recuperarse de la anestesia, utilizando una posición que sea comooda para ambos.

Mito: Los atoles y la cerveza producen más leche. FALSO.
Realidad: No hay evidencia de que algún alimento incremente la producción de leche, lo que si es indispensable es mantenerse hidratada de preferencia con agua simple. Las bebidas altas en calorías pueden favorecer un aumento de peso de la madre.

Mito: La lactancia prolongada hace que los pechos se caigan. FALSO.
Realidad: Este suceso no tiene nada que ver con la lactancia. Depende de otros factores como: la laxitud de la piel, la cantidad de grasa corporal, la edad y de factores genéticos.

Mito: La baja producción de la leche puede ser un problema familiar que se hereda de madres a hijas. FALSO.
Realidad: La baja producción no se hereda. Hasta el momento no se ha evidenciado ninguna causa de hipogalactia hereditaria. La producción de leche se relaciona con la colocación frecuente al pecho, el buen agarre y la succión efectiva, que permita el adecuado vaciado del pecho.

Mito: Si le das pecho cada vez que pide lo malcrías. FALSO.
Realidad: Los bebés no solo necesitan la leche que les alimenta, sino también contacto físico y cariño, fundamentales para un apego seguro, que será la base de su confianza y autoestima futura.

Mito: Lo normal es que dar pecho duela. FALSO.
Realidad: El dolor en la lactancia indica que algo no va bien. Es un signo de mal agarre, infección u otros problemas de la mama.

Fuente: Mitos sobre la lactancia materna: www.lactanciamaterna.aeped.es, www.fundacionbengoa.org, www.who.int, www.unicef.org

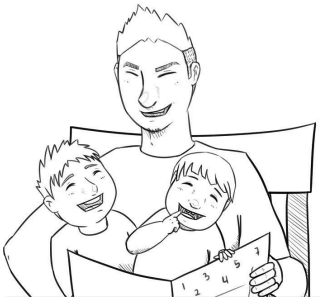
¿Cómo puede participar tu pareja?

Hemos dejado claro los beneficios que tiene para la salud de la madre y del bebé la práctica de la lactancia materna, sin embargo durante esta etapa se pueden presentar muchas dificultades y retos para la propia madre, sobre todo cuando se trata de su primer bebé, es una etapa de ajuste a las nuevas rutinas y circunstancias de vida además de que se encuentra en recuperación del parto o cesárea. Es por lo anterior que para conseguir una lactancia materna exitosa se necesita contar con una red de apoyo que en muchos casos se tratar de la pareja o los familiares cercanos. A continuación mencionamos algunas actividades con las que los miembros de la familia pueden participar en la práctica de la lactancia con ilustraciones creadas por Baby Smile Journal App e información de www.babycenter.com

Lleva al bebé con su mamá: Si bien no puedes darle el pecho, lo que sí puedes hacer es levantarte y llevar al bebé, que tiene hambre, con su mamá. Intenta calmarlo un poco antes de entregárselo; está agotada y agradecerá no tener que luchar con él para pegárselo al pecho.

Llévale algo de beber: Las mamás que dan pecho necesitan mantenerse bien hidratadas. Cuando el bebé está amamantando, la mamá se queda bastante deshidratada; será de gran ayuda que le lleves agua para apagar su sed. Evita bebidas con azúcar o cafeína.

Entretén a los hermanitos o cuida de la mascota: Lo último que necesita una mamá son distracciones. Con el bebé al pecho, no puede andar tras los niños o las mascotas; eso podría terminar en un bebé muy irritado y un pezón lastimado.



¿Cómo puede participar tu pareja?

Ayúdala a ponerse cómoda: Ofrécele el asiento más cómodo y pregúntale si necesita la almohada de lactancia o alguna otra almohada para apoyar su espalda si está en la cama. Una almohada cómoda a sus pies también será de ayuda.

Encargate de la limpieza: Si se saca leche, participa y conviértete en el encargado de lavar los biberones.

Apóyala en público: Si la madre desea o necesita darle el pecho en público sin cubrirse, no le digas nada, apóyala y no le pidas que se cubra. Esta alimentando a su bebé, es una práctica natural y hermosa que no debe esconderse ni atenderse en el baño donde no existen condiciones de higiene adecuadas. Normalicemos la lactancia materna.

Saca el aire al bebé y cambia los pañales: Será la oportunidad perfecta para que la pareja conviva con el bebé y permita el descanso de mamá entre tomas de leche. Estará exhausta.

No pidas explicaciones: El día que la madre quiera terminar la lactancia, aplaude su excelente trabajo, sin importar cuanto duró la lactancia. Dar pecho puede ser una ardua tarea para la madre y su esfuerzo merece ser reconocido.

Disponible en: https://espanol.babycenter.com/b25025008/10-ilustraciones-de-c%C3%B3mo-pap%C3%A1-puede-ayudar-en-la-lactancia

Finalmente es importante mencionar que la práctica de la Lactancia Materna es una vivencia que cada mujer experimenta desde una perspectiva muy íntima y única, que se presenta con todo tipo de matices derivados de las experiencias y anhelos personales e influidas fuertemente por el contexto social en el que se vive al momento de ser madre. Su práctica y duración son una decisión personal. Aún así es deber de las madres tomar una decisión informada toda vez que aún cuando la práctica de la lactancia materna puede no ser la mejor opción para todas las madres, sin duda es la mejor opción para todos los bebés.

¡Gracias Mamá!

Felicidades en tu día.