

# SEMANA MUNDIAL de **LACTANCIA** **MATERNA**

1 al 7 de agosto 2022





## Estimadas madres usuarias

Cada año durante el mes de agosto, UNICEF y 120 países aliados celebran la Semana Mundial de Lactancia Materna coordinada por la Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). El propósito de esta celebración es crear conciencia y estimular la acción sobre los temas relacionados a la lactancia materna. Es por lo anterior que como parte de la Cadena Afectiva de apoyo a la lactancia materna la **Dirección General de Personal** así como la **Dirección de los CENDI y Jardín de Niños** a través de esta **Coordinación de Nutrición** compartimos con ustedes los beneficios de esta maravillosa práctica.



WABA | SEMANA MUNDIAL DE LACTANCIA MATERNA (SMLM) 2022





## ¿Porqué es tan importante?

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños y niñas pequeños los nutrimentos y la hidratación que necesitan para crecer y desarrollarse plenamente. Sus beneficios son amplios tanto para el bebé como para la madre, pues determina efectos en la salud y el desarrollo de ambos.



La leche materna es más que un alimento, **es un tejido vivo** que la madre produce de manera natural y que se ajusta perfectamente a las necesidades del bebé, es tan increíble que su composición cambia conforme a las semanas del postparto (calostro, leche de transición y leche madura) incluso su composición y volumen de producción varía del día a la noche acorde con las necesidades del bebé.



## COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA

Contiene millones de células vivas. como los **glóbulos blancos**, que refuerzan el sistema inmunitario, **citoblastos** que ayudan al desarrollo y curación de los órganos, **proteínas** que ayudan al crecimiento y desarrollo, **oligosacáridos**, que actúan como **prebióticos** que alimentan a las «bacterias buenas» del intestino del bebé, **enzimas** que ayudan a la digestión y promueven la absorción del hierro, **factores de crecimiento, hormonas, vitaminas y minerales**, que favorecen el crecimiento saludable y el funcionamiento de los órganos así como a la formación de dientes y huesos, además de ayudar a regular el apetito y los patrones de sueño del bebé. Además, contiene **anticuerpos** llamados inmunoglobulinas que protegen combatiendo infecciones por virus y bacterias, **ácidos grasos de cadena larga** que tienen un papel fundamental en el desarrollo del sistema nervioso, del cerebro y de los ojos. **¿Qué tal?**



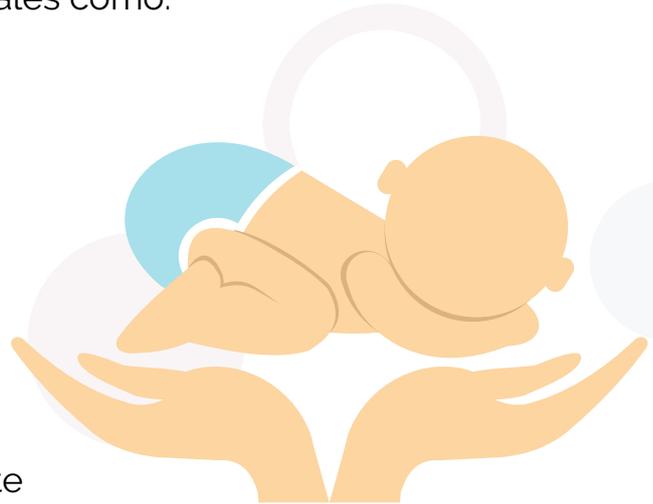


# Beneficios múltiples

## SALUD DEL BEBÉ

Las investigaciones sugieren que la lactancia materna disminuye el riesgo de padecer enfermedades e infecciones tales como:

- Asma
- Alergias
- Infecciones de oído
- Infecciones de vías aéreas bajas
- Infecciones gastrointestinales
- Dermatitis atópica
- Diabetes tipo 2
- Leucemia
- Síndrome de muerte súbita del lactante
- Obesidad infantil



Además es de fácil digestión lo que disminuye los cólicos.



## SALUD DE LA MADRE

La lactancia ayuda a la madre lactante a recuperarse del parto o cesárea, así mismo, puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer de mama y ovario, así como de la diabetes tipo 2.

2



# Beneficios múltiples

## VÍNCULO AFECTIVO

El contacto físico es muy importante para los bebés, los ayuda a sentirse seguros y amados. El contacto piel a piel de la lactancia materna eleva los niveles de oxitocina que permite mantener una buena producción de leche además de generar un estado de relajación en la madre favoreciendo su recuperación.



## SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ECONOMÍA FAMILIAR

La leche materna es gratuita, además por sus beneficios de salud previene enfermedades disminuyendo los gastos de salud y contribuye a la seguridad alimentaria de la familia.

Cabe resaltar entre sus ventajas que siempre está lista y disponible de manera higiénica y a la temperatura ideal.



3



# Trabajo en equipo

## ¿CÓMO AYUDAR?



**La Semana Mundial de Lactancia Materna 2022** se centra en fortalecer las capacidades de la **Cadena Afectiva de Apoyo a la Lactancia Materna** para formar una red de apoyo y participación familiar, ya que si bien la leche materna se produce de manera natural, esta puede representar todo un reto para la madre lactante. Es por esto, que a continuación se mencionan algunas actividades con las que podemos apoyar en casa:

Ayudar con el cuidado del bebé quien además de alimentarse necesitará de mucho otros cuidados, la pareja o miembros de la familia deben participar en el cuidado del bebé calmándolo, arrullando, bañando, cambiando pañales, vistiéndolo al bebé o sacándole el aire por ejemplo después de comer.

Pueden acompañar durante las tomas y asegurarse de que la madre tenga suficiente hidratación y una correcta alimentación.

Pueden participar vigilando y aprendiendo los signos de hambre del bebé y llevárselo a la mamá lactante.

Deben participar en las labores del hogar, pueden ayudar con encargos de la madre, realizando las compras, manteniendo la casa limpia y lavando la ropa entre muchas otras actividades.

Priorizar el vínculo afectivo con el bebé, tanto parejas como miembros de la familia pueden pasar tiempo con el bebé creando su propio vínculo afectivo, permitiendo que la madre tenga tiempos de descanso y recuperación.

Y sobre todo, apoyar y dar afecto a la madre entendiendo que la lactancia puede ser difícil y agotadora respetando siempre sus decisiones con respecto a la duración de su lactancia.

4