

Estrategia de lactancia exclusiva hasta el sexto mes, respaldada por Ministerio de Salud

Prensa Ministerio de Salud, 29 de Julio de 2013

Con el objetivo de concientizar a la población respecto de la importancia de la lactancia materna desde el nacimiento y hasta los 6 meses en forma exclusiva, y complementada con otros alimentos a partir de esa edad y hasta los 2 años o más, el Ministerio de Salud de la Nación, adhiere a la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que este año se celebra del 1º al 7 de agosto bajo el lema "Apoyo a las madres que amamantan: ¡Cercano, continuo y oportuno!".

Según los datos del último estudio **de Situación de la Lactancia Materna en Argentina de 2011**, elaborado por la cartera sanitaria nacional, el 60% de los bebés de dos meses se alimenta con leche materna exclusivamente, proporción que se reduce al 45% al cuarto mes y al 30% a los seis meses de edad.

Estas cifras demuestran que las tasas de lactancia son altas al comienzo pero van disminuyendo a medida que el bebé crece, por razones no médicas que podrían ser evitadas con un mayor apoyo a la mamá. Entre esas causas, por ejemplo, se cuentan la finalización de la Licencia por Maternidad de las madres que trabajan fuera del hogar, la publicidad de leches artificiales y consejos errados que a veces ofrecen familiares o amigos sin conocer el perjuicio que esto le puede causar al bebé.

Lo cierto es que para que una mamá pueda sostener la lactancia exclusiva hasta los 6 meses y junto con alimentación complementaria después, necesita de mucho apoyo de parte de toda la comunidad, desde los más cercanos hasta el marco social más amplio. Por un lado, la ayuda de su familia, amigos y allegados para facilitar las tareas diarias y permitir que la madre descanse y pase el tiempo necesario con el bebé. Y por otro, el acompañamiento del equipo de salud, el cual debe promover la lactancia materna exclusiva, revisarle los pechos durante los controles prenatales, responder todas sus dudas y alentar su participación en grupos de apoyo a la lactancia.

Por otra parte, es fundamental el apoyo que reciban en sus lugares de trabajo, comenzando por el respeto al artículo 179 de la Ley Nacional de Contrato de Trabajo que establece que "toda trabajadora madre de lactante podrá disponer de dos descansos de media hora para amamantar a su hijo, en el transcurso de la jornada de trabajo, y por un período no superior a un año posterior a la fecha del nacimiento, salvo que por razones médicas sea necesario que la madre amamante a su hijo por lapso más prolongado". Asimismo, es importante que las mujeres dispongan en el ámbito laboral de un lugar limpio para la extracción y conservación de la leche durante el día, a fin de promover el sostenimiento de la lactancia luego de finalizada la licencia por maternidad.

Disponible en: <http://www.femeba.org.ar>

Recomendaciones para una buena lactancia:

- Comenzar a amamantar dentro de la primera hora de vida.
- Amamantar a demanda, tanto de día como de noche. Los bebés piden cuando tienen hambre y esto favorece que la madre produzca la leche que el bebé necesita.
- Alimentar al bebé con leche materna de forma exclusiva hasta los 6 meses.
- La leche materna contiene todo el líquido que el bebé necesita. Por lo tanto, hasta los 6 meses el bebé sólo debe tomar leche materna y evitar cualquier otro líquido: como agua, té, jugos, etc.
- Complementar con otros alimentos a partir de los 6 meses, pero continuar dándole el pecho hasta los 2 años o más.

Por otra parte, la leche materna:

- Es la más segura e higiénica, ya que el niño la toma directamente de su mamá.
- Está disponible, siempre a la temperatura adecuada, a toda hora y en cualquier lugar.
- Sus nutrientes están especialmente adaptados a las necesidades del bebé y se digiere más fácilmente que cualquier otra leche o alimento.
- Fortalece la relación de afecto entre la mamá y el bebé a través del contacto de la piel, permitiendo el desarrollo de niños capaces, seguros y emocionalmente estables.
- Contribuye a mantener una buena salud durante toda la vida. Los adultos que de pequeños fueron amamantados tienen menos riesgo de padecer enfermedades crónicas, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Al mismo tiempo, está comprobado que en la mujer que amanta disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario.

Centros de Lactancia y Bancos de Leche

Con el objetivo de dar respuesta a la necesidad de nutrición de los bebés prematuros o lactantes que por diferentes razones requieren internación y no pueden ser alimentados directamente por sus madres, fueron aprobadas recientemente las "Directrices para la Organización y Funcionamiento de los Centros de Lactancia Materna de los Establecimientos Asistenciales", mediante una resolución del Ministerio de Salud de la Nación.

Entre los objetivos de estos centros, se destacan: promover y apoyar el inicio y la continuación de la lactancia materna, tanto en niños prematuros o enfermos, como en niños nacidos sanos; asegurar los medios necesarios para que las madres puedan extraerse leche a fin de que sea administrada a sus propios hijos, cuando éstos no puedan ser puestos al pecho en forma directa; y contribuir con el abastecimiento de leche sin pasteurizar a los Bancos de Leche Humana que se encuentren a no más de 6 horas de distancia.

Por otra parte existen los Bancos de Leche Materna, un servicio especializado responsable por la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna, que en muchos casos ayuda a salvar la vida de bebés prematuros que no pueden ser amamantados por su propia madre. En Argentina existen cinco, en las provincias de Buenos Aires, Chaco, Córdoba, Mendoza y Capital Federal, los cuales en 2012 permitieron asistir a 3.634 bebés, gracias a la colaboración de 1.456 donantes.