

Lactar: práctica vital

Hoy comienza la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que este 2015 se dedica a las madres trabajadoras, a quienes no se les puede impedir u obstaculizar el imprescindible acto de alimentar a su bebé

Ana María Domínguez Cruz

digital@juventudrebelde.cu

31 de Julio del 2015 21:28:53 CDT



«Coloca tu mano en forma de C alrededor del pezón, con el pulgar arriba mientras la bebé lacte y cuando termine, introduce uno de tus dedos cerca de la comisura de sus labios para despegarlo suavemente... Luego, cárgala en posición vertical, con su cabeza en tu hombro para que expulse los gases... Debes amamantarla cuantas veces lo demande, no la dejes llorar, ansiosa... Y la mejor manera de sanar las lesiones en tus senos es con la propia leche materna»...

Así le hablaba el doctor Roberto Álvarez Fumero, jefe del Departamento Materno-Infantil del Ministerio de Salud Pública, a la madre de la pequeña Luciana y, ante una pausa en su charla, ella lo atiborraba de preguntas. «Las primerizas no sabemos qué hacer, y las molestias son terribles. Duelen los senos, me desespero al oírla llorar...».

—¿Puedo darle agua fría de vez en cuando para aliviarle el calor?

—No, no es necesario. La leche materna es el único alimento que el recién nacido necesita, principalmente en los primeros seis meses de vida. Otro tipo de alimentos o bebidas, incluso agua, aumentaría el riesgo de que tenga diarrea u otra enfermedad. Evita el uso de biberones mientras puedas lactar, pues no siempre se respetan las normas higiénicas ideales.

—¿Y si se enferma?



Con la lactancia materna se garantiza la nutrición alimenticia y emocional del bebé. Foto: Ana María Domínguez Cruz

DEL AUTOR

[Doble protección: salud garantizada](#)

[Para proteger los derechos de la madre trabajadora y su bebé](#)

[Lactar: práctica vital](#)

[Cifras preocupantes en el verano](#)

[Planificación familiar en adolescentes: derecho y prioridad](#)

—La mayoría de los bebés que se enferman con menos de un año, no tuvieron la leche materna como alimento exclusivo. Son más propensos a padecer alergias, infecciones del oído, gases, diarrea y estreñimiento; enfermedades de la piel y respiratorias, infecciones estomacales o intestinales. Corren un riesgo mayor de padecer de hipertensión, sobrepeso y obesidad.

«La leche materna, incluso el calostro (primera producción de leche materna después de dar a luz, rica en inmunoglobulinas, leucocitos y lactoferrina, entre otros componentes), le proporciona al bebé una fuente importante de factores inmunológicos, y promueve además el desarrollo sensorial y cognitivo en relación con elevados coeficientes de inteligencia emocional».

—No creo tener suficiente leche...

—Cuando el lactante está hambriento succiona con fuerza, y un estímulo intenso aumenta la formación de leche. La producción de leche se ajusta a la cantidad que demanda. Le das el pecho con frecuencia para saciarlo, pero debes hacerlo de la manera correcta para que la succión sea efectiva.

«Disfruta este momento como algo mágico. El vínculo afectivo es único y es la oportunidad de paz, sosiego y felicidad que madre e hijo necesitan».

¿Y si trabajo?

No son pocas las madres que en otros países deben incorporarse al trabajo en poco tiempo luego de dar a luz. Con ello, abandonan la lactancia o acuden a la extracción manual de la leche y su conservación en biberones, práctica alimentaria que se intenta evitar a toda costa.

En Cuba algunas mujeres se reincorporan a su centro laboral luego de los primeros tres meses debido a urgencias económicas, pero la mayoría disfruta del Decreto-Ley 234, legislación que establece el respeto durante un año de la licencia de maternidad, con la garantía del 60 por ciento del salario. Un tiempo en el que, además de garantizársele al bebé sus requerimientos nutritivos, se tejen lazos afectivos irrompibles entre madre e hijo. Un momento en el que el padre también puede gozar de esa dicha si luego de los primeros seis meses, así la pareja lo decide.

Precisamente, la Semana Mundial de Lactancia Materna 2015 —que se celebra desde 1992 en los primeros siete días del mes de agosto por iniciativa de la Organización

EN ESTA SECCIÓN

- [Impide bloqueo elevar calidad de transporte público cubano](#)
- [El verano según los lectores \(+ Fotos\)](#)
- [Reclaman en Guantánamo devolución de territorio ocupado por EE.UU](#)
- [Voces al calor de la trova cubana](#)
- [Doble protección: salud garantizada](#)

Mundial de la Salud y Unicef— tiene como lema Amamantar y trabajar, con el objetivo de exigir las condiciones físicas imprescindibles en los centros laborales o el respeto a horarios flexibles que no le impidan a la madre alimentar a su bebé.

En las instituciones laborales se pueden acondicionar locales con cierta privacidad para que la madre pueda extraer la leche de sus senos y la almacene, para no perder la sistematicidad de la succión y evitar la reducción de la cantidad, refiere el pediatra, Máster en Atención Integral al niño, quien indicó que los trabajadores y directivos deben comprender las nuevas demandas de su trabajadora, si está dando de mamar, y deben velar por la higiene del ambiente en el que se desenvuelva.

Lactar no puede considerarse como una condición discriminatoria, alerta. «No puede ser la causa de la exclusión de la madre trabajadora de cualquier actividad laboral, aunque sí debe respetarse la realización de esta práctica. Para ello, incentivamos las acciones educativas y de orientación en los centros laborales, no solo en los estatales sino también en aquellos que pertenecen al sector no estatal».

Prioridad del sistema de Salud cubano

Favorecer la lactancia materna es una prioridad en el sistema de Salud cubano, para lo cual el país invirtió elevadas sumas en la construcción y habilitación de bancos de leche materna, entidades que garantizan el suministro a los niños prematuros y de bajo peso al nacer, a los que tienen dificultades para ser amamantados, a los operados, a aquellos a los que su madre no pueda ofrecérsela y a otros que, mayores de un año, hayan sufrido anomalías en el sistema digestivo.

En estas instalaciones, localizadas en Guantánamo, Santiago de Cuba, Holguín, Granma, Las Tunas, Pinar del Río y La Habana, se cumplen normas específicas de bioseguridad, entre las que se incluyen los controles microbiológicos y tóxico, su congelación, pasteurización y almacenamiento en condiciones establecidas.

De estos bancos se toma leche materna para alimentar a los hijos de madres portadoras del VIH/sida en los primeros días de nacido, y luego se les ofrece una fórmula láctea específica, que cumple con sus requerimientos nutricionales.



145



7

Enviar por Email 

Compartir:



ENVÍE SU COMENTARIO

Nombre

Email

Comentario

Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio

Acepto términos y condiciones para comentar

ENVIAR

1 Ronald. - 1 de Agosto del 2015 11:42:12 CDT

Innegables las ventajas de la lactancia materna, lástima que no lo comprendamos y la usemos como debe ser, aprovechemos esta semana, pero tambien todos los dias del año, por lograr que el 100 % de las niñas y niños tengan una lactancia materna adecuada. Lactar es amar.

[PORTADA](#) [CUBA](#) [INTERNACIONALES](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [CIENCIA Y TÉCNICA](#) [DEPORTES](#)

[MAPA DEL SITIO](#) [QUIÉNES SOMOS](#) [CONTACTO](#)

PERIÓDICOS DIGITALES CUBANOS

[Adelante](#) | [Ahora](#) | [Escambray](#) | [Guerrillero](#) | [Granma Nacional](#) | [Granma Internacional](#) | [Habanero](#) | [Girón](#) | [Invasor](#) | [Victoria](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Trabajadores](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Venceremos](#) | [Vanguardia](#) | [5 de septiembre](#) | [AIN](#) | [Prensa Latina](#) | [Bohemia](#) |

JUVENTUD rebelde Desarrollado por: [Grupo de desarrollo de Juventud Rebelde](#)

Directora: Marina Menéndez | Subdirectores editoriales: Herminio Camacho, Ricardo Ronquillo y Yailin Orta

21 de octubre del 1965
ISSN 1563-8340 © Copyright Juventud Rebelde