

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

La Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM) surge en 1992 por los organismos OMS (Organización Mundial de la Salud) y UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), como resultado de la Declaración Innocenti, formulada en 1990 con el fin de proteger, promover y apoyar la lactancia materna. El organismo que cada año organiza las actividades que giran en torno a lactancia materna es la **WABA** (Alianza Mundial pro Lactancia Materna), y el lema principal del manifiesto de este 2021 es “Proteger la lactancia Materna: Una Responsabilidad Compartida”.

Desde el Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN) queremos apoyar esta iniciativa y unirnos a la promoción de la lactancia materna, en esta semana de la lactancia.

Historia y datos

Partimos de la base de que la lactancia materna es **parte esencial de los derechos humanos**: el derecho a la alimentación y a la salud. La **leche materna es un alimento esencial** para recién nacidos, pues ofrece una alimentación balanceada (desde el punto de vista nutricional) y asegura la supervivencia, el crecimiento y desarrollo infantil de manera óptima.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva desde el parto y hasta los **seis meses de vida** del bebé. A partir de ese momento, se debe continuar con dicha lactancia materna al mismo tiempo que se introduce progresivamente la alimentación complementaria. Se recomienda continuar con esta dinámica al menos durante el primer año del bebé y que se puede prolongar así tanto tiempo como la madre y el bebé lo deseen mutuamente.

En España, **no hay un sistema oficial de monitorización y seguimiento** de la lactancia. Los datos existentes hasta el momento proceden mayoritariamente de encuestas realizadas por profesionales sanitarios a nivel regional y de forma puntual, lo que no permite una correcta valoración nacional ni un seguimiento temporal.

Hoy en día existe una separación evidente entre el inicio de la lactancia cuando el bebé nace y la continuación de la misma cuando el recién nacido ya tiene varios meses de vida. Estos datos muestran, por tanto, la importancia del apoyo a las madres lactantes a nivel individual, pero también la inversión a todos los niveles para lograr aumentar el número de madres que deciden dar el pecho a sus bebés. El apoyo y la promoción de la lactancia materna es, por tanto, una responsabilidad vital de salud pública.

Beneficios de la lactancia materna

Los organismos OMS-UNICEF, reconocen que la lactancia materna exclusiva y a demanda, es un factor clave de la **supervivencia infantil**.

Los beneficios para el bebé:

- ✓ **Protección contra enfermedades.** La leche materna contiene inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades. Esto implica también una reducción en los costos asociados al cuidado de la salud.
- ✓ **Fácil digestión y absorción:** la composición de la leche materna **se adapta a las necesidades** del bebé.
- ✓ Desarrollo de **funciones cognitivas**.
- ✓ Promoción del **vínculo madre-hijo**. Mayor capacidad de respuesta materna y seguridad emocional de la madre.

Los beneficios para la madre:

- ✓ Mejora el **metabolismo del calcio**, disminuyendo así el riesgo de osteoporosis.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer **cáncer de mama**.
- ✓ Favorece la **pérdida de peso tras el parto**, por movilización de los depósitos de grasa.
- ✓ Disminuye la posible **depresión** tras el parto, estableciéndose un fuerte vínculo entre la madre y el recién nacido.

Otros beneficios:

- ✓ Beneficios para el **medio ambiente**. La leche materna es un alimento natural y renovable que no necesita envase, transporte ni combustible para prepararse.
- ✓ Desde el punto de vista económico, la lactancia implica **reducir los gastos** en leche, y su respectivo envase y conservación. La leche del pecho siempre está lista para consumir y con la temperatura adecuada, disponible para cuando el bebé la pida.

Claves para una lactancia saludable

Es importante iniciar la lactancia materna en el mismo paritorio. Cuanto más tarde empieces, más dificultades pueden presentarse para instaurarla con éxito.

Especial importancia tiene también la postura y el agarre del bebé al pecho. Tanto la mamá como el bebé deben estar cómodos. También tienen relevancia el ambiente y la tranquilidad durante la lactancia.

Se debe dar el pecho a demanda, sin horarios. El recién nacido dará señales de hambre cuando necesite amamantar.

Consejos para la vuelta al trabajo

- Si puedes, mantén la lactancia directa. Si la persona a cargo del bebé puede acercarlo al trabajo para que le amamantes allí, o bien puedes salir del trabajo para amamantarlo en casa, en la guardería o en algún otro lugar, es ideal.
- Haz una reserva de leche. Quince o veinte días antes de incorporarte al trabajo, familiarízate con el sacaleches.
- Aprovecha el tiempo con tu bebé, sigue con la lactancia materna a demanda hasta el día que te incorpores. No es necesario que intentes darle tu leche extraída ni leche de fórmula antes de que empieces a trabajar.

- Extráete la leche en el trabajo, donde encuentres un lugar tranquilo, o en casa si te sientes más cómoda. Lo más fácil es hacerlo mientras el bebé mama. Por las mañanas, nada más levantarte también suele ser más fácil y la leche sale más rápido, pues los depósitos están más llenos.

Por otro lado, los **bancos de leche materna** son muy importantes. En ellos, la leche humana donada por madres lactantes se recibe, procesa, analiza, almacena y se distribuye a los centros hospitalarios para alimentar a recién nacidos hospitalizados que no pueden recibir leche de su propia madre (en la mayoría de los casos, bebés prematuros). En Andalucía contamos con tres Bancos de Leche Materna: en el Hospital Virgen de las Nieves (Granada), en el Hospital Virgen del Rocío (Sevilla) y en el Hospital Reina Sofía (Córdoba). También existen centros satélite de donación y recepción de leche materna, los cuales podemos encontrar en el Hospital Regional Universitario Materno-Infantil (Málaga) y el Hospital Juan Ramón Jiménez (Huelva).

¿Qué puedes hacer **tú para apoyar el derecho** a la lactancia materna? Apoya las investigaciones locales y los institutos de salud que promueven los beneficios de la lactancia materna en los diferentes sectores sociales. Anima a las asociaciones sociosanitarias para que ofrezcan una adecuada información sobre lactancia materna en todas las instalaciones de salud. Las mujeres, además, pueden organizarse para apoyar a otras madres lactantes.

Conservación de la leche materna

El tiempo y la temperatura juegan un papel fundamental en la conservación de la leche:

- a) A temperatura ambiente (entre 15 y 25°C): hasta 24 horas (3-4 horas sería lo óptimo). A mayor temperatura, menor tiempo de conservación.
- b) En refrigeración (entre 0 y 4°C): se podrá almacenar hasta un máximo de 72 horas. Cuanto más estable sea la temperatura, mejor conservación. No se debe poner la leche en la puerta del frigorífico.
- c) Congelado: en congelador de la misma nevera duraría 2 semanas, en el congelador con puerta separada tipo combi duraría 3-4 meses, y en congelador separado con temperatura constante de -19°C duraría hasta un máximo de 12 meses (6 meses sería lo óptimo).

En cuanto al envase, es muy importante fechar toda la leche antes de almacenarla y respetar los límites de conservación. Los mejores envases para congelación son los de cristal, ya que los de plástico pueden contener sustancias con efectos adversos para la salud (ftalatos y bisfenol A).