

# Uruguay se suma a la Semana Mundial de la Lactancia Materna



Lic. Laura Fazio, Msc.

Consultora en Lactancia Materna  
Certificada (IBCLC)  
Especialista en Bancos de Leche  
Humana (Centro Hospitalario  
Pereira Rossell)



“**A**poyo a las madres que amamantan: cercano, continuo y oportuno”, este es el lema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2013 que se celebra entre el 1° y el 7 de agosto. UNICEF Uruguay y distintos centros de salud adhieren a la iniciativa.

El tema busca destacar la necesidad de orientar y motivar a las mujeres durante el embarazo y los días o semanas críticos después del parto.

El apoyo mediante la consejería en grupos de apoyo de mujeres o a cargo de profesionales de la salud puede mejorar estas prácticas y extender la lactancia. En países de ingresos bajos y medios, el apoyo redujo 30% el riesgo de interrumpir la lactancia materna exclusiva.

En Uruguay y Argentina se inició recientemente una campaña, “Dar la teta es dar lo mejor de vos”, protagonizada por la actriz uruguaya Natalia Oreiro, con el objetivo de impulsar la lactancia materna entre las madres trabajadoras.

## Lactancia materna / estrategia en salud con mayor impacto en la morbilidad infantil

La lactancia materna es la estrategia en salud con mayor impacto en la morbilidad infantil (Lancet 2003) de bajo costo y alto impacto.

En nuestro país desde el año 2005 con la creación del Programa de Salud de la Niñez del MSP se inicia un trabajo multidisciplinario multisectorial que permitió y permite reposicionar dicha estrategia, así como la alimentación complementaria, fundamentales en el desarrollo infantil.

Dicho reposicionamiento se basó en tres pilares: el político con la creación de la Norma Nacional de Lactancia Materna: Ordenanza Ministerial 217/09, Actualización en la educación de los Servicios de Salud del SNIS a través de las Buenas Prácticas de Alimentación del Lactante y el Niño/a Pequeño/a cuyo espíritu se basa en la Iniciativa Hospital Amigo pero que involucra la atención de la embarazada y la lactancia desde

el embarazo y finalmente con herramientas para que los servicios trabajen en la comunidad con la publicación de los “33 meses en los que se juega el partido” y “Los primeros olores de la cocina de mi casa”, con el apoyo de UNICEF.

A los actores involucrados desde la salud era necesario sumar otros, es así que desde el Ministerio de Salud y con el apoyo de MOVISTAR y una emergencia móvil se inicia una estrategia única a nivel mundial en la cual se cuenta con el apoyo las 24 horas de especialistas en lactancia y nutrición en la primera infancia, los 365 días, desde donde se atienden consultas de todo el país que provienen tanto de las familias como de técnicos de la salud. Esto ha contribuido, entre otras cosas, a acercar a la comunidad una herramienta útil de bajo costo y que está disponible siempre (095.646262)

Con todos estos insumos que permiten la actualización, comprensión y empoderamiento de los conocimientos a diferentes niveles, en el 2010 las Buenas Prácticas de Alimentación del Lactante y el Niño/a Pequeño/ pasa a integrar las Metas Asistenciales logrando así que todas las instituciones integrantes del SNIS actualicen y unifiquen los conocimientos a nivel nacional y se trabaje en forma organizada para que todas las mujeres, desde el embarazo, cuenten con técnicos que puedan promover, proteger y apoyar la lactancia materna.

Es claro que cuando se aplica una herramienta se necesita saber los logros que ella ha permitido alcanzar y eso queda en evidencia en la Encuesta de lactancia materna y alimentación complementaria, realizada en el 2010 – 2011, la cual fue posible gracias al MSP-MIDES-UNICEF-RUANDI y en la cual se demostró el incremento de la tasa de lactancia materna al 6º mes de 57,1 % (dato de la encuesta 2007) a 65,2%.

También algunas creencias (mitos) disminuyeron en su magnitud, dato que traduce no solo el compromiso de los técnicos en la adquisición de nuevos conocimientos y su llegada a las familias.

Otra estrategia que en paralelo se suma a las anteriores es la Red Uruguaya de Bancos de Leche Humana desde la cual se promueve, protege y apoya a la lactancia materna y además se promueve la donación del excedente que las mujeres tienen, lo cual ha permitido alimentar (luego de un riguroso proceso de pasteurización y selección) a más de 3000 prematuros a nivel nacional.

Este servicio no solo ha permitido mejorar la nutrición y desarrollo de los prematuros sino a disminuir los gastos en salud disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades digestivas durante la internación así como acortando los tiempos de internación en sectores especializados.

Montevideo es la única ciudad en el mundo que alimenta a todos los prematuros con leche humana cuando las mujeres no pueden alimentar a sus hijos

con su propia leche, sin discriminar si pertenece al subsector público o privado.

En relación a la lactancia queda mucho por hacer, pero desde el sector salud se han realizado importantísimos cambios que han llevado a logros ya analizados.

**La Norma Nacional de Lactancia Materna (Ord. Min. N° 217/09) siguiendo las recomendaciones OMS aconseja: “6 meses de lactancia exclusiva e incorporación de alimentos complementarios continuando con la lactancia hasta los 2 años”.**



La leche materna es el alimento perfecto para los niños/as.

La leche humana tiene características propias, está constituida por elementos nutritivos, enzimáticos e inmunológicos que aseguran un crecimiento y desarrollo óptimos del lactante.

Es un fluido vivo y cambiante que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos del niño. Modifica su composición en la medida que el niño crece y necesita otros nutrientes y/o factores de protección.

Tiene variaciones a distintas horas del día, entre cada mamada, en una misma mamada y según el estado nutricional de la mujer.

Los niños alimentados a pecho tienen un menor riesgo de obesidad en la edad adulta.

Mejor desarrollo cerebral y de la retina y una menor posibilidad de sufrir enfermedades graves.

Está siempre pronto, a una óptima temperatura, libre de contaminación, libre de manipulación, sin intermediarios, sin costos en el mejor envase del mundo: “el pecho materno.”

### Los beneficios son también importantes para la mujer

Después del nacimiento, el estímulo de succión del niño en el pecho de la mujer, libera cantidades necesarias de hormonas que facilitan la adecuada con-



*En nuestro país desde el año 2005 con la creación del Programa de Salud de la Niñez del MSP se inicia un trabajo multidisciplinario multisectorial que permitió y permite reposicionar dicha estrategia, así como la alimentación complementaria, fundamentales en el desarrollo infantil*

tracción del útero, evitando hemorragias.

Se ha comprobado (en numerosos estudios de diversos países y culturas) una menor incidencia de enfermedades malignas de los ovarios, del útero y especialmente de la propia glándula mamaria en la mujer que amamanta.

También durante la lactancia se ha comprobado una elevación del HDL (fracción “buena” del colesterol) que disminuye el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias.

Otro factor positivo del amamantamiento es el descenso rápido y sostenido del peso corporal materno.

**Amamantar es mucho más que alimentar a un niño/a. Es entregar amor, cariño y dedicación, junto con la mejor leche de todas.**

### Tips lactancia

En los primeros días los bebés piden el pecho más seguido, esto ayuda a estimular la producción de leche.

Durante la noche es preciso amamantar al menos una vez.

Durante el primer mes, no dejar pasar más de 3 o 4 horas sin amamantar.

Es preciso alternar el pecho con el que se comienza a dar de mamar cada vez.

La “leche del final de la mamada” es la más rica en grasas, por lo que es bueno vaciar un pecho antes de ofrecer el otro.

Es importante elegir la posición en la que se sienta más cómoda la mujer (acostada, sentada, sosteniendo al bebé con un almohadón, levantando las piernas con un banquito). Todo el cuerpo del bebé debe estar enfrentado al cuerpo de la madre “panza con panza”. La boca y la mandíbula del bebé deben estar pegados al pecho materno. La boca del bebé debe estar bien abierta tomando el pezón y la mayor parte de la aréola (sus labios quedan como la boca de un pescado). Para retirar al bebé del pecho la madre

puede poner el dedo en la comisura de sus labios para evitar que lastime el pezón.

### Se considera que se está amamantando correctamente cuando:

- Escucha al bebé cuando traga
- El bebé se muestre satisfecho
- Duerme tranquilo
- Aumenta bien de peso
- Los pañales estén mojados cada vez que lo vaya a cambiar
- Sus materias son amarillas, frecuentes y no duras
- Los pechos están sanos y no refiere dolor

### Rol de la familia

Aunque una mujer tenga más hijos, en cada nuevo nacimiento necesitará apoyo de su pareja y su familia; sobre todo en los primeros días de la llegada del bebé. Hay que darle confianza y seguridad. Es necesario escucharla, brindarle respaldo; y nunca dudar de su capacidad de dar de mamar a su hijo.

Cada niño, como cualquier persona, tiene sus propios ritmos. Algunos mamarán con más frecuencia y más rápido y otros lo harán de forma más lenta y espaciada; esto no debe preocupar a la madre. Lo importante es dar de mamar cada vez que el bebé lo reclama; eso asegura que tome la cantidad de leche que necesita.

### Aspectos importantes a considerar

Recuerda que si la mujer desea continuar con la lactancia es necesario planificar desde que retorna a su casa la forma de extracción y conservación de la leche.

**Por más información: acude a tu servicio de salud o comunícate con la línea de apoyo a la lactancia.**

**Línea Mamá: 095 646262 MSP – Movistar.**

La práctica de amamantar en forma cruzada implica riesgos que pueden comprometer la salud del niño/a.

El tener un embarazo controlado no garantiza la ausencia de enfermedades (período ventana) para la transmisión de algunas enfermedades.

La lactancia materna es un derecho que tienen nuestros niños/as.

La decisión de amamantar es de la mujer.

Desde los servicios de salud debemos dar las herramientas para apoyar y promover la lactancia materna.

*Montevideo es la única ciudad en el mundo que alimenta a todos los prematuros con leche humana cuando las mujeres no pueden alimentar a sus hijos con su propia leche, sin discriminar si pertenece al subsector público o privado*

