

“VINCULO DE AMOR” LACTANCIA MATERNA

Liza, era una joven con muchos ideales, de esbelto cuerpo y grandes pechos, era la admiración de sus compañeros de clases. La adolescente con muchas aspiraciones queda embarazada; para Liza todo se ha detenido en el dulce proceso del desarrollo del “Ser” que crecía en sus entrañas.

La joven transformada en mujer tiene su “norte” en la lactancia materna. Lisa, se auto educó y comprendió que su leche era el alimento más completo, con los nutrientes que un bebe necesita para un crecimiento sano durante los seis primeros meses de vida. Además, entendió que la lactancia materna también le provee grandes beneficios para su salud y que existen beneficios emocionales para la madre y el bebé por el vínculo especial que se desarrolla entre ellos.

Beneficios de la lactancia materna para la madre:

- Amamantar al bebé aumenta los niveles de una hormona llamada oxitocina que hace que el útero de la reciente mamá se contraiga. Esta contracción ayuda a reducir el sangrado después del parto y también ayuda a encoger el útero hasta que vuelva al tamaño que tenía antes del embarazo.
- Amamantar al bebé también retarda el regreso de los períodos menstruales de la mujer. (No se debe considerar un método anticonceptivo)
- Amamantar puede ayudar a reducir el riesgo de que la mujer sufra diabetes tipo 2, cáncer de mama, cáncer de ovarios, osteoporosis, lupus e infecciones de orina.
- Pierde peso más fácilmente.
- Desarrolla mayor vínculo entre la madre y el bebé.
- Es una práctica limpia y simple: no necesita lavar biberones o mezclar leche de fórmula para bebés.
- Es más barato que la fórmula para bebés.

Beneficios de la leche materna para su bebe:

- La leche materna proporciona la cantidad ideal de proteínas, azúcar, grasa y casi todas las vitaminas que un bebé necesita para un crecimiento y desarrollo saludable.
- La leche materna también contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra muchas enfermedades.
- La leche materna es fácil de digerir para los bebés, por lo que el bebé tendrá menos gases y sentirá menos malestar que un bebé que toma leche de fórmula.
- Ayuda en el desarrollo visual óptimo.
- Contribuye al desarrollo intelectual y emocional.
- Ofrece protección contra las enfermedades infecciosas.
- Previene problemas dentales.

- El bebé tienen menos probabilidad de sufrir infecciones de oído, problemas en el aparato respiratorio inferior (como neumonía y bronquitis), meningitis, infecciones en las vías urinarias y diarrea.
- Es menos probable que los bebés alimentados con leche materna mueran del síndrome de muerte súbita.
- Son menos propensos a desarrollar asma, diabetes y ciertos tipos de cáncer (leucemia, linfoma y la enfermedad de Hodgkin)
- Es menos probable que los bebés que fueron alimentados con la leche materna sean obesos más tarde en sus vidas.

Después de analizar todos estos beneficios la joven madre tuvo la firme decisión de ofrecerle esa seguridad a su bebé, ya que reconocía que era un “vinculo de amor”.

LEYES QUE PROTEGEN LA LACTANCIA

- **LEY 79 del 2004** - Ley para prohibir el suministro de sucedáneos de leche materna (se prohíbe ofrecer a su bebé sin su consentimiento o la indicación médica, cualquier sustituto de la leche materna, agua, fórmula, glucosa en hospitales)
- **LEY 42 de 2000** - Ley para reglamentar el periodo de lactancia ó extracción de leche materna. (Se ofrece a la madre que trabaja en jornada completa una hora al día por 12 meses para la extracción. Estos pueden dividirse en 2 periodos de 30 minutos.
- **LEY 32 de 1999** - Ley que asigna áreas de lactancia en Centros Comerciales, aeropuerto.

Sabias que...

La leche artificial carece de los nutrientes esenciales que contiene la leche materna. Además, tiene algunos riesgos que pueden afectar la salud de su bebé como:

- Alergias
- Irritación del sistema digestivo
- Gastroenteritis
- Intolerancia
- Reducción del contacto entre la madre y el bebé
- Anemia
- Aumento en los costos de servicios de salud y la compra de fórmulas entre otras.

Para más información te puedes comunicar:

- Liga de la leche (787) 750-5790
- Proyecto Lacta (787) 723-8347

Por: Sra. María C. Rivera, MSN
Colaboración de Jessica L. Massa, BHE
Referencias:

www.nacersano.org
www.cdc.gov
www.medlinesplus.gov