



## Salud



### Seguinos en Instagram



### Notas relacionadas



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UN PESO ADECUADO ANTES Y DURANTE EL EMBARAZO?

### Empezó la Semana Mundial de la Lactancia Materna

La lactancia materna es un acto de salud, pero además un acto de amor que contribuye al vínculo madre-hijo.



Tal como indica el documento Ministerio de Salud de la Nación. Dirección Nacional de Maternidad, Infancia y Adolescencia. Situación de la lactancia materna en Argentina. Año 2015, "la lactancia materna no solo se expresa en una mejora de los indicadores de morbilidad, sino que tiene efectos positivos sobre la salud de las mujeres, sobre el medioambiente y la economía tanto familiar como comunitaria".

Por ende, en el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se extenderá desde hoy y hasta el 7 de agosto, desde el Ministerio de Salud de la Nación, en consonancia con las recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF, se sugiere la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, acompañada por la incorporación paulatina (desde ese momento) de alimentos sólidos.

En este sentido, según la encuesta sobre lactancia materna elaborada por la Dirección Nacional de Maternidad, Infancia y Adolescencia del Ministerio de Salud de la Nación y realizada en 2015, "de la comparación de los datos relevados en el 2011, se destaca el aumento de la proporción de lactancia Materna Exclusiva hasta el sexto mes, que pasó del 30% al 35%, así como también el aumento de la lactancia materna continuada que pasó del 61% en el año 2011 al 71% en el año 2015".

Pero más allá de este avance, ¿cuáles son los desafíos que se les presentan a las mamás a la hora de cumplir con esas metas? En principio, la necesidad de la vuelta al trabajo. En todo el mundo, se calcula que 8 de cada 10 madres primerizas son millenials (es decir que tienen entre 18 y 32 años, y por ende están en plena edad laboral).

La experiencia de la lactancia es distinta para cada mamá, pero sin dudas en todos los casos amamantar requiere tiempo, un lugar adecuado, contención, información y voluntad política.

Por eso este año la Semana de la Lactancia Materna se celebra bajo el lema "Construyendo alianzas para proteger la lactancia: por el bien común, sin conflictos de interés", y el objetivo está puesto en generar redes de mujeres, con esfuerzos orientados a trabajar en forma conjunta con los gobiernos para crear y afianzar los vínculos entre los establecimientos sanitarios y las comunidades, e impulsar las redes que protejan, promuevan y apoyen la lactancia.

También debe existir un compromiso en materia de licencias familiares y de lactancia materna en el lugar de trabajo, basado en las directivas sobre protección de la maternidad de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).



"Uno de los grandes motivos por los que baja la producción de leche es el estrés, por eso es tan importante el entorno y la contención de las mamás", comentó Gabriela Fulleringer, puericultora de FUNDALAM.

Está en

Una gran cantidad de madres trabajan y hacen un gran esfuerzo por sostener la lactancia, pero para lograrlo necesitan una planificación anticipada, el apoyo de la familia, de su lugar de trabajo e instrumentos que lo ayuden a perpetuarlo. Es por esto que hoy más del 70% de las mujeres se valen de productos como el sacaleche para poder extender su período de lactancia.

"La lactancia materna es una de las etapas más importantes de la maternidad, porque provee ventajas para el bebé y la madre tanto en el aspecto fisiológico, psicológico y en su relación. Cuando el bebé recién nacido mama y succiona del seno, no sólo cubre su necesidad fisiológica primaria, sino que representa el momento de relación con su madre", señalaron desde el Observatorio Chicco, que también destacó un dato clave: el 31% de los flamantes papás usa aplicaciones semanalmente y viven la experiencia del embarazo desde un lugar de mayor conexión e información que las generaciones pasadas.

#### ¿Cómo cuidar la piel de las mamás?

En el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna la Dra. **Johanna Gleiser**, dermatóloga y directora del Centro Estético, explicó cómo podemos cuidar la piel de las mamás.

Algunas mujeres durante la lactancia pueden presentar los pezones enrojecidos, resecos, sensibles o agrietados. Entre la adaptación de la familia al nuevo integrante, el cambio en el cuerpo, las hormonas y el poco sueño, surgen muchas preguntas y preocupaciones de las madres.

El dolor en los pezones se produce por una incorrecta succión del bebé, pero hay otras causas menos frecuentes como los eccemas, las infecciones por candida, las mastitis y que el bebé solo succiona la parte distal.

Sin embargo, con el paso de los días de amamantamiento, el pezón se prepara para la lactancia y ya dejará de molestar o causar dolor para comenzar a ser un momento placentero que involucre la unión entre la madre y el hijo.

"Como dermatóloga y madre, recomiendo usar cremas con caléndula que sean atóxicas para el bebé y que sean sin sabor, también lanolina", aconsejó la dra. Gleiser.



"Como dermatóloga y madre, recomiendo usar cremas con caléndula que sean atóxicas para el bebé y que sean sin sabor, también lanolina", aconsejó la dra. Gleiser.

Además, en caso que la mamá esté en el domicilio o en el ámbito íntimo, se sugiere dejar las mamás al descubierto. Si no, existen unos casquetes de plástico que se apoyan sobre los pezones y que impiden el contacto de la piel con el corpiño o tela de la ropa. Además, presentan ranuras que ayudan a airear.

"Si el pediatra lo autoriza se pueden usar pezoneras de silicona, pero previamente debe explicar a la madre cómo usarlas y lavarlas, además de haber controlado el peso del bebé", completó la especialista.

Otros consejos son lavar bien el pezón y areola para que no se contamine de gérmenes y realizar compresas frías durante 5 minutos.