



# LA IMPORTANCIA DE LA LECHE DESDE EL MOMENTO DEL NACIMIENTO...

## Primeros meses de vida: lo mejor es la leche de mamá

La llegada de una niña o un niño al mundo significa una alegría enorme y un verdadero desafío para sus papás, su familia y su comunidad: el de lograr que, con salud, pueda obtener la mejor calidad de vida posible.

Por eso, se necesitan varias condiciones, entre las que se encuentra una nutrición adecuada. Para los seres humanos alimentarse significa mucho más que comer. Por eso, alimentar a un niño significa mucho más que satisfacer su necesidad de comida.

La alimentación de un niño no se limita a cubrir sus necesidades nutricionales: es también uno de los factores más importantes para su crecimiento y desarrollo armónico e integral como personas. Se trata de una verdadera experiencia de vida, de intercambio y reciprocidad, entre el pequeño y quién lo brinda-además del alimento-cuidados y cariño.

## ¿Por qué promover la lactancia materna como alimento exclusivo durante los primeros 6 meses?

Ofrece beneficios para el niño, la madre y la familia: contribuye no sólo a la alimentación, sino también a la creación de un vínculo de afecto entre la mamá y el niño, el “contacto con la piel”, que se fortalece en ese momento de contacto especial entre ellos.

La leche materna brinda al bebe todos los elementos que necesita para su crecimiento y desarrollo saludable. A través de su leche, la madre les transmite factores de protección (“anticuerpos”) que lo protege contra las enfermedades más comunes cuando es muy pequeño y hasta que sea capaz de formar sus propias defensas.

La leche materna es un alimento completo, que no es necesario complementar con otros líquidos, agua, leches maternizadas o jugos de frutas.

El calostro (primera leche de mamá amarillenta) es muy importante, ya que lo defiende de las infecciones más comunes: ¡El bebé necesita recibirlo!

La leche materna es segura e higiénica. Está disponible a toda hora y en todo lugar, y se conserva bien dentro del pecho materno, aún cuando la madre haya pasado un tiempo sin amamantar.

Alimente el bebé cada vez que lo pide, día y noche, y durante todo el tiempo que quiera; esto es lo que se llama “lactancia a demanda”. Los bebés piden cuando tienen hambre y esto favorece que la madre produzca la leche que su hijo

necesita. Para que la mamá pueda producir la leche que su bebé necesita, el niño debe mamar con frecuencia: ¡Ésta es una de las reglas de oro de la lactancia!

### **Claves para lograr una buena lactancia**

El momento de amamantar al bebé debe estar cuidado para favorecer no sólo la alimentación, sino el vínculo que se compromete en este acto de amor. Es necesario disponer de un espacio adecuado, sostener al bebé con dulzura y firmeza, y disponerse física y mentalmente para este momento. La mamá debe estar tranquila y con ganas de dar de mamar, y el bebé debe estar bien sostenido. Es necesario utilizar una silla o espacio para sentarse con un respaldo adecuado, de modo de brindar comodidad a la mamá, y buscar una ubicación en la que el bebé pueda ver la cara de ella, de modo de contactarla visualmente mientras se alimenta. Hay distintas posiciones sugeridas para este momento, es algo muy personal que compromete a cada mamá con su bebé.

### **Extracción y conservación de la leche materna**

Algunas mamás necesitan dejar a sus hijos algunas horas del día, debido a razones personales o laborales que movilizan estas primeras separaciones. Una manera de lograr que el bebé sienta menos esta situación, es manteniendo su alimentación a base de leche materna. Para ello, la mamá deberá extraer en forma manual su leche, y conservarlas en recipientes adecuados y especiales para ese fin, de modo que quién cuide al bebé puede darle el mismo alimento que le daría su mamá.