

## Lactancia materna inmediatamente después del parto

Los bebés nacen con la habilidad innata para encontrar el pecho, ligarse a éste y alimentarse. Cuando se le permite contacto piel a piel con la madre, el bebé se mantiene caliente y puede regular mejor la respiración y el pulso cardíaco. La lactancia materna en los minutos que siguen al parto puede ayudar a la expulsión de la placenta, reduce los sangrados y refuerza los lazos emocionales entre la madre y su bebé. Si no se les molesta, los bebés pueden permanecer en un estado activo y de alerta, entre cuarenta minutos a dos horas después del parto, antes de caer en un sueño profundo.

Así como durante el parto, muchas prácticas inmediatamente después de éste interfieren con el establecimiento de una temprana lactancia materna. Los procedimientos que invaden la nariz, la boca y la garganta de los recién nacidos pueden afectar sus delicadas membranas, entorpecer los reflejos tempranos de succión y crear aversión al estímulo oral. Quitar al bebé del pecho de la madre para medirle, inocularle y bañarle puede afectar su estado de alerta. Las gotas que se le ponen en los ojos, antes de que haga contacto visual con su madre y amamante, pueden entorpecer el contacto visual tan vital para el apego mutuo madre-bebé.

Las mejores prácticas para el nacimiento son los '10 Pasos para una Lactancia Materna Exitosa'. Éstos constituyen la esencia de la Iniciativa Hospitales Amigos del Niño (IHAN). Al mantener el alojamiento conjunto de la madre y su bebé en un ambiente de apoyo y con mínima interferencia, se estimula y protege el inicio de la lactancia materna exclusiva. Si la experiencia del parto no fue la ideal, los 10 Pasos pueden ayudar al apego de la madre con su bebé y enfatizar el apoyo a la lactancia materna por parte de un personal capacitado, consultoras en lactancia materna, personal de enfermería y médico y consejería en lactancia. Este apoyo puede reforzar la propia determinación de la madre y su motivación a amamantar. Para más información sobre la IHAN, visite el sitio web del UNICEF en <http://www.unicef.org/bfhi>

## Apoyo a la salud materna

Una vez que se inicia la lactancia materna, las madres necesitan recibir apoyo continuo para mantener su salud física y emocional. Las visitas frecuentes al hogar, por parte del personal de salud voluntario y capacitado, pueden ofrecer un chequeo periódico sobre el estado de salud de la madre y su bebé; pueden indicar el progreso de la lactancia materna y ofrecer un ambiente amigable e informado. Los grupos de apoyo entre madres son una actividad social, de apoyo y un modelo a seguir. La asistencia y cuidado extra por parte de la familia ayudan a la madre a ajustarse gradualmente a sus nuevas responsabilidades.

Las madres también necesitan:

- Servicios de salud para ellas y sus hijos.
- Reforzamiento continuo de la confianza y apoyo para mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y para continuar la lactancia cuando se introducen los alimentos complementarios apropiados.
- Políticas en los lugares de trabajo que faciliten el amamantamiento, respetando como mínimo las disposiciones de la Convención OIT No.183 sobre Protección a la Maternidad.
- Información y asistencia en planificación familiar que sea compatible con la lactancia materna, como por ejemplo, el método MELA (amenorrea por lactancia); acceso a otros

métodos de espaciamiento de embarazos una vez que la mujer recupera su estado de fertilidad.

- Alimentos caseros que contengan proteínas, calorías, vitaminas y minerales apropiados para las madres y alimentos complementarios para sus hijos después de los seis meses de vida.

## La Iniciativa Mundial de Apoyo a las Madres (GIMS) para la Lactancia Materna

GIMS para la Lactancia Materna es una iniciativa mundial coordinada por el Grupo de Trabajo WABA de Apoyo a las Madres. Busca mejorar el ambiente de estímulo para que las madres inicien y mantengan la lactancia materna. Este respaldo generalmente incluye información veraz y oportuna, prácticas de parto humanistas, consejos, reafirmación, seguridad, asistencia práctica y otras orientaciones adecuadas.

Las mujeres necesitan el apoyo de profesionales de la salud, empleadores, amistades, familia y comunidad. Se deben crear condiciones especiales durante el embarazo, el parto y la lactancia para que la mujer pueda criar hijos saludables a término y dar a luz en compañía de quienes ella ha seleccionado para compartir esta experiencia. Las mujeres asalariadas deben recibir apoyo para practicar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y para continuar la lactancia después de que se introducen los alimentos complementarios.



Para más información sobre GIMS contacte la Secretaria de WABA

## ¡Lactancia materna para la salud infantil!

- La lactancia materna exclusiva cubre todas las necesidades nutricionales del bebé durante los seis primeros meses de vida. La lactancia materna continúa dando una contribución significativa para la salud emocional y la nutrición infantil hasta los dos años y más allá.
- Los bebés amamantados tienen sistemas inmunológicos más fuertes que los que reciben biberón.
- Los ácidos grasos especiales de la leche materna aumentan los coeficientes intelectuales (IQs) y la agudeza visual.
- La investigación muestra que si todos los bebés son amamantados se podría salvar la vida de un millón y medio de bebés que mueren cada año por enfermedades como la diarrea y la neumonía.