

Lactancia materna 2.0: restableciendo la normalidad

Por ESTHER AZÓN LIGERO

NO ES fácil definir qué entra dentro de lo "normal" en relación con la lactancia materna. Cada gota de leche materna que recibe el bebé es un auténtico tesoro, porque amamantar va mucho más allá de nutrir físicamente, dar el pecho es comunicación, un diálogo constante con el bebé que no se mide en mililitros de leche. La lactancia está en el corazón mismo de nuestra identidad, es una estrategia espectacular de supervivencia que nos sitúa entre los mamíferos, simbiosis de instinto y cultura.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna en exclusiva hasta los 6 meses. Ahora bien, pese a que la lactancia materna es un proceso natural, no siempre es fácil. Por ello, la madre ha de decidir libremente sobre el tipo de alimentación que desea para su bebé, y desde el momento en que nazca, recibir el apoyo necesario para iniciar la lactancia materna si así lo desea.

El asesoramiento cualificado sobre lactancia materna puede ayudar a las madres a sentirse más seguras, sin dejar de respetar sus circunstancias y decisiones personales. Dicho asesoramiento puede realizarse en centros de salud, mediante programas sanitarios que suelen realizar matronas, en asociaciones pro lactancia o de forma remota, gracias a profesionales de la salud, asesores de lactancia y/o grupos de apoyo entre personas en situación similar que divulgan mediante redes sociales, blogs, apps, videoconferencias, etc. Este apoyo a la lactancia materna 2.0 ha sido de especial relevancia estos meses en estado de alarma por la pandemia de covid-19, dónde el único centro sanitario al que se podía acudir de manera presencial era a una oficina de farmacia. Allí se resuelven dudas y se puede asesorar a las madres para establecer y, sobre todo, mantener la lactancia materna.

Consultas frecuentes en farmacias

Extracción y conservación de la leche materna: En el caso de ser necesario hacer provisión de leche materna congelada, especialmente cuando la madre debe reincorporarse al trabajo tras la baja de 16 semanas, existen diferentes tipos de sacaleches para facilitar una extrac-



Semana Mundial para crear conciencia social

Celebra la Declaración de Innocenti, de la OMS y Unicef, para promover la lactancia materna

Lo que conmemora la Semana Mundial de la Lactancia Materna es la Declaración de Innocenti firmada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Unicef en Italia, en agosto de 1990, con el objetivo de proteger, promover y apoyar la lactancia materna en todo el mundo.

Su objetivo es crear conciencia social y un entorno que permita a las mujeres amamantar a sus hijos durante los primeros

seis meses de vida y a continuar por dos años o más. En definitiva, poder recuperar lo que es natural, ancestral y se viene haciendo hace años con enormes beneficios tanto para la madre como el hijo, ya que actualmente solo el 35% de los lactantes de todo el mundo reciben exclusivamente leche materna durante los cuatro primeros meses de vida.

El lema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2020 es "Apoyar la lactancia materna para un planeta más sano". Por ello, la OMS y Unicef hacen un llamamiento a los gobiernos para que protejan y promuevan el acceso de las mujeres a asesoramiento cualifica-

do sobre lactancia materna, un elemento crucial que se ha comprobado que incrementa la duración de la misma. Esto requiere la creación de políticas y programas de salud pública para fomentar la lactancia, invirtiendo en la formación de los profesionales sanitarios y garantizando que dicho asesoramiento forme parte de los servicios habituales de atención de salud y nutrición, siendo además de fácil acceso para las madres.

La leche materna es el alimento más completo y seguro para el lactante y, como se resalta en la campaña de este año, forma parte de un sistema alimentario sostenible. ●

ción cómoda y habrá que elegir el embudo que mejor se adapte al tamaño de la mama para que dicha extracción sea eficaz. Los envases para conservar la leche deben estar esterilizados y ser aptos para uso alimentario.

Cuidado del pezón: La aparición de grietas en los pezones, el dolor y la irritación son complicaciones de aparición frecuentes durante la lactancia materna, debido principalmente a una inadecuada técnica en la posición del recién nacido durante las tomas. La única solución definitiva es la corrección en la posición del lactante, pero para una resolución más rápida y para calmar estas complicaciones se pueden utilizar métodos como la aplicación de leche materna de forma tópica en el pezón y areola de la madre o utilizar cremas a base de lanolina pura.

Mastitis: Si la mama no se vacía completamente en cada toma, se puede obstruir uno de los conductos mamarios y ocasionar una mastitis, inflamación que provoca dolor, hinchazón, calor y enrojecimiento en los pechos y que muchas veces conlleva una infección. Si es necesario, debe tratarse con antibiótico que deberá prescribir un médico. Para aliviar el pecho, se recomiendan masajes en forma circular de manera suave. Aplicar calor húmedo (en la ducha, con bolsas de agua caliente...) o tomar probióticos específicos también pueden ser de gran ayuda.

Alimentación postparto: Durante la lactancia se debe recomendar una alimentación variada, equilibrada y nutritiva, acorde con las costumbres locales y el apetito de la mujer. La cantidad de leche que toma el bebé depende de la eficacia de la succión y no de qué es lo que come su madre. Lo que sí está demostrado es que sustancias como la cafeína, el alcohol u otras drogas pasan a la leche, por lo que deben evitarse. ●

Nombre de las cuentas que han participado en la fotografía:
 @mama_y_nutricionista
 @mividaen1maleta
 @luna_mummy_life
 @mividaconvega
 @libelulla
 @elissabethjordan
 @elolordemama
 @mami.pecas

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

