



La leche materna salva vidas

© UNICEF México/Rosendo Quintos

El alimento perfecto
para todo bebé. **Pág. 2**



© UNICEF México/Marcos Ramos

Una poderosa protección
Pág. 3

“Yo sabía que estaba haciendo algo bueno para ella”

Julieta Venegas habla sobre la lactancia. **Pág. 4**



© UNICEF México/Rosendo Quintos

Lactancia en México:
Inversión y políticas públicas **Pág. 6**

Los niños sanos necesitan mamás sanas:
Lactancia y mortalidad materna. **Pág. 7**



© UNICEF México/Marcos Ramos

Responsabilidad social empresarial
en favor de la lactancia. **Pág. 8**

La leche materna es el alimento perfecto: salva vidas

Por Isabel Crowley,
Representante de UNICEF en México

Recuerdo que hace años era común ver en parques, avenidas y otros espacios públicos a madres sosteniendo a sus bebés mientras les daban el pecho. Sin duda se trataba de un momento especial por el vínculo de cariño y protección que se establecía entre la madre y el hijo, el cual los uniría por siempre; pero especialmente porque amamantar significa hacer algo muy importante por la salud y el desarrollo de los hijos.

Lo recuerda la prestigiosa revista científica The Lancet en un interesante estudio sobre lactancia materna que concluye que la leche materna mejora el rendimiento escolar, aumenta el coeficiente intelectual en el adulto y se relaciona con unos ingresos altos en el futuro.

Como madre, y como mujer que he tenido que dar el pecho en lugares remotos, sé lo complicado que es compatibilizar esta sana costumbre con las responsabilidades de un trabajo. Más aún con la complejidad de la vida en lugares poco amigables para la maternidad, como aquellos en los que he contado con la fortuna de trabajar con UNICEF en favor de la niñez más vulnerable.

En Tailandia y en Nepal, donde tuve el privilegio de vivir los primeros minutos de la maternidad, tenía que realizar largos trayectos en medio del tráfico caótico, entre coches que deambulan sin orden, o cargando a mi hijo en la espalda mientras atravesaba las elevadas montañas nepalíes, y casi siempre bajo las inclemencias del tiempo, lo que le daba a ese momento tan especial de amamantar a mi bebé, un sabor agrídulce.

La vida era dura, pero yo estaba convencida de que a pesar del entorno difícil, darles pecho a mis hijos era lo más valioso que podía hacer por ellos. Era la mayor muestra de amor, y el mayor gesto de protección que podía tener con ellos.

El apoyo de mi marido y de UNICEF, donde trabajo, fue fundamental para facilitar esta tarea. Su apoyo en los momentos en los que creía que no valía la pena fue esencial para seguir dándole el pecho a mis hijos. Me hubiera arrepentido mucho si no lo hubiera hecho, porque sé que la salud de mis hijos se hubiera resentido si no se hubieran alimentado de leche materna.

Por eso, no deja de angustiarme ver los bajos índices de lactancia materna en México, donde el promedio de lactancia materna exclusiva es de 14.4%. Estos datos se asemejan a la de muchos países pobres del África Subsahariana.

Cada año nacen en México alrededor de 2,400,000 niños y niñas, pero sólo 1 de cada 7 goza de los beneficios de la leche materna.

Me cuesta trabajo pensar que una madre no quiera que sus hijos tengan acceso a esta fórmula perfecta, que además es gratis, y ayuda a prevenir enfermedades, malnutrición y la obesidad.

Quiero pensar que la razón por la cual no amamantan a sus bebés es porque desconocen los efectos positivos de la leche materna, por eso me empeño en que desde UNICEF ayudemos a todas las madres de México a que conozcan los beneficios de la lactancia materna exclu-

siva al menos durante los seis primeros meses de vida.

Sin embargo, soy consciente también de que la sociedad y las instituciones en la mayoría de los casos, no son amigables para con las madres lactantes y de que no existen políticas públicas y leyes que las apoyen.

Esto influye en que tan sólo 1 de cada 10 mujeres que trabajan, amamantan a sus bebés. El resto les dan formulas artificiales.

Desde UNICEF enfocamos nuestros esfuerzos para que médicos, enfermeras, profesionales, madres, padres, hacedores de políticas públicas y todos los implicados sepan lo importante que es promover la alimentación exclusiva de los niños con leche materna los primeros seis meses de vida (desde la primera hora de su nacimiento) y combinada con otros alimentos hasta los 2 años de vida, en vez de acudir a productos que no son tan buenos como la leche materna.

Desde este espacio hago un llamado para que creemos conciencia de lo importante que es apoyar a las madres para que regresen a la práctica de la lactancia materna. Hagámoslo por la salud de nuestros hijos, porque ellos –quienes representan el presente y el futuro de México-, deben crecer sanos y ser capaces de desarrollar todo su potencial.

Porque las niñas y niños tienen derecho a crecer sanos y fuertes. Capaces y hábiles para vivir la vida que tienen derecho a vivir.



© UNICEF México/Dailo Alii

Lactancia materna en números

México

Cada año nacen 2.4 millones de niños y niñas, de los cuales sólo 1 de cada 7 goza de los beneficios de la lactancia.

14.4% de los niños y niñas recibieron lactancia exclusiva durante su primeros 6 meses de vida, **12.7%** en áreas urbanas y **18.5%** en rurales

Sólo **38.3%** de los recién nacidos son puestos al seno materno en la primera hora de vida. (36.7% en áreas urbanas y 42.3% en las rurales)

4.9 meses es el tiempo promedio en que las mamás de zonas urbanas amamantan a sus bebés.

Jalisco, Oaxaca y Guerrero alcanzaron 90% de los bebés con lactancia al menos hasta los 4 meses.

Fuente: ENSANUT 2012.



© UNICEF México/Mauricio Ramos

Todo lo que necesita un bebé

Todo lo que necesita un bebé para desarrollarse de manera óptima está en la leche materna, ya que ésta es el alimento más completo y nutritivo para los primeros seis meses de su vida.

La leche materna está perfectamente equilibrada entre sus componentes debido a que contiene las cantidades exactas de grasas, proteínas, azúcares, vitaminas y minerales, como hierro y zinc. Por su alto poder nutricional, previene enfermedades y es un alimento que contribuye al desarrollo de un mayor coeficiente intelectual del bebé, así como a mejorar su desarrollo psicomotor.

La leche es única para cada bebé y se adapta a las necesidades a medida que va creciendo y desarrollándose, por lo que se produce en la cantidad que él o ella necesita.

En los primeros días del nacimiento, el calostro – considerada como la primera leche- es el alimento que todo bebé recién nacido necesita para recibir los primeros anticuerpos que le protegen contra

cualquier enfermedad. Conforme pasan los días, la leche materna va madurando y contiene mucho más calorías y grasas que le ayudan a tener crecimiento óptimo. Además, al comienzo de cada alimentación la leche tiene mayor proporción de agua para calmar la sed del bebé; mientras que al final tiene un nivel más alto de grasa para darle saciedad.

Un bebé no necesita ingerir otros alimentos ni tomar agua ni otros líquidos durante sus primeros seis meses, ya que por sí sola la leche materna satisface totalmente sus necesidades. Además, en comparación con otros alimentos, la leche materna es de fácil digestión.

Dado los grandes beneficios para la salud que provee la leche materna, UNICEF y la Organización Mundial de la Salud recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de edad y extenderla combinándola con la introducción de alimentos sólidos hasta los dos años.



© UNICEF México/Mauricio Ramos



© UNICEF México/ Mauricio Ramos

Una poderosa protección

Cuando un bebé se alimenta exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida, obtiene beneficios inmediatos y futuros para su salud. Todos los nutrientes que contiene la leche actúan eficientemente para protegerlo de enfermedades e infecciones, así como para propiciar su máximo crecimiento y desarrollo.

A través de la leche materna, un bebé recibe protección en contra de las enfermedades o infecciones específicas a las que ha estado expuesta su madre; es decir, la leche le proporciona los anticuerpos que ella ha desarrollado para que, a partir de éstos, el bebé pueda desarrollar su propio sistema inmunológico.

“La leche materna tiene células madre, eso quiere decir que la leche tiene células que pueden ir al cerebro, al corazón, al hígado o al páncreas y convertirse en células especializadas del niño. Estas células, que se transportan a través de la leche, benefician al bebé en el momento que éste lo necesite”, señaló en entrevista la Dra. Teresa González de Cossío, investigadora del Instituto Nacional de Salud Pública de México.

La lactancia protege al bebé de enfermedades, lo alimenta justo como necesita y lo ayuda a desarrollar su metabolismo, es decir, la forma en que un bebé va a procesar los alimentos de una manera natural y sana. “Los niños alimentados al seno se autorregulan con más facilidad y eso hace que tengan un control del apetito mucho mejor. Entonces, los niños no solamente están protegidos contra enfermedades infecciosas, sino también de enfermedades crónicas como obesidad o diabetes, porque el organismo del niño amamantado aprende a regularse de una forma correcta”, apuntó la Dra. González de Cossío.

Una buena práctica de la lactancia evita que los bebés padezcan enfermedades como diarrea, infecciones respiratorias y de oído, alergias, anemia o que desarrollen enfermedades crónicas que afecten su vida más adelante, como lo pueden ser una cardiopatía, diabetes tipo 2, hipertensión u obesidad.

De acuerdo con la Dra. González, en México se presentan entre 1.1 y 3.8 millones de casos de las enfermedades infecciosas más comunes, y entre 933 a 5,796 muertes al año a consecuencia de las prácticas inadecuadas de lactancia. “Hay miles de vidas que pueden salvarse al apoyar a las madres y a sus bebés a gozar de una lactancia exclusiva durante sus seis primeros meses de vida, esto se puede lograr desarrollando políticas públicas que los favorezcan”.

Beneficios para las madres

Además de ser el mejor alimento para todo bebé, la leche materna también ofrece grandes beneficios para la salud física y emocional de las madres:

- o Después del parto, favorece la contracción del útero y ayuda a terminar de expulsar la placenta.

- o Promueve la producción de leche y evita la congestión de los pechos.

- o Ayuda a la madre a recuperar el peso que tenía antes del embarazo.

- o Reduce el riesgo de depresión post-parto.

- o Reduce el riesgo de anemia.

- o Previene el cáncer de mama y de ovario, y reduce el riesgo de osteoporosis después de la menopausia.

- o Genera un vínculo afectivo inigualable con el bebé, una unión que permanece toda la vida.

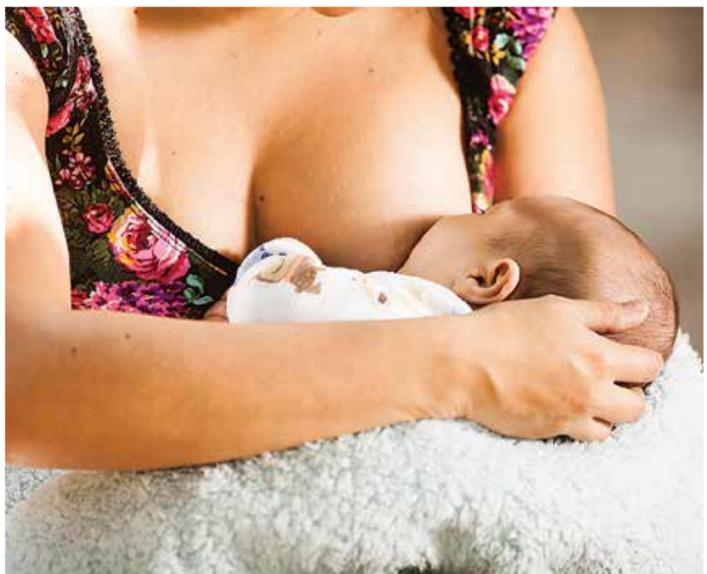
Niños sanos, mamás sanas

Cada minuto muere una mujer en el mundo debido a complicaciones derivadas del parto -alrededor de 529,000 todos los años- y la gran mayoría de estas muertes ocurren en países en desarrollo. En 2013, en México la razón de mortalidad materna era de 38 muertes maternas por cada 100 mil nacidos vivos.

De acuerdo con la Dra. Aurora Martínez González, Vicepresidenta de APROLAM, A.C., el embarazo es un reto para el organismo que generalmente concluye en un final feliz, con madre e hijo sanos, pero lamentablemente todavía hay situaciones en las cuales ocurre la muerte materna. Algunas causas frecuentes son: enfermedad hipertensiva del embarazo, hemorragia e infección. En algunos de estos casos la lactancia materna puede ayudar a prevenir la mortalidad materna post-parto.

“Se ha observado que cuando a una madre con hipertensión, se le informa sobre la salud de su hijo y se le extrae la leche para alimentarlo, esto la hace estar más serena, evitar la congestión mamaria que ocasiona fiebre y dolor y, en consecuencia, contribuye a la disminución de la presión arterial”, indicó la Dra. Martínez “Este beneficio es mucho mayor cuando se emplea la técnica canguro, que consiste en colocar al bebé piel con piel con su madre, y propiciar el amamantamiento continuo, esto trae de la mano tranquilidad en ambos y disminución de la tensión arterial”.

En cuanto a la hemorragia: “la oxitocina es una hormona que tiene entre sus principales funciones contraer el útero, de modo que cuando nace el niño, si se coloca inmediatamente sobre el abdomen o tórax de su madre y se inicia la succión del bebé, se produce más oxitocina, se disminuye el sangrado y puede contribuir a disminuir la mortalidad por estas causas”, asegura la Dra. Martínez.



© UNICEF México/Rosendo Quintos

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

EN MÉXICO SÓLO 1 DE CADA 7 BEBÉS GOZA SUS BENEFICIOS.

PARA LA MAMÁ

AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES COMO:

- HIPERTENSIÓN
- ATAQUES CARDÍACOS
- OSTEOPOROSIS
- ANEMIA
- CÁNCER OVÁRICO O DE MAMA
- AYUDA A VOLVER A SU PESO PREVIO AL EMBARAZO

PARA EL BEBÉ

AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES COMO:

- INFECCIONES GASTROINTESTINALES
- INFECCIONES RESPIRATORIAS
- OBESIDAD
- DIABETES
- LEUCEMIA
- ALERGIAS
- PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA
- ALTOS NIVELES DE COLESTEROL
- FORTALECE EL VÍNCULO AFECTIVO MAMÁ - BEBÉ

DONA AHORA

01 800 444 22 00

WWW.DONAUNICEF.ORG.MX

“Yo sabía que estaba haciendo algo bueno por ella”

Julietta Venegas

Desde el momento en que quedé embarazada, además de la emoción y miedo que sentí, me di cuenta que no sabía prácticamente nada sobre el embarazo, o sobre el ser mamá, aunque estaba rodeada de mujeres con hijos, de hermanos y sobrinos. Tres de mis hermanas habían tenido hijos, así que empecé por interrogarlas a ellas y después me puse a buscar libros, por un lado para informarme, y por otro por la emoción que me daba el saber un poco de lo que vendría.

Platicando con más mamás me di cuenta de que hay mucha desinformación y prejuicios en torno al tema de la lactancia, y eso me llevó a querer investigar más y hacer más preguntas al respecto. Hay casi una contradicción en la imagen que se tiene sobre la lactancia, y lo sano que es, tanto para la madre como para, en mi caso, mi hija.

Sé que soy una privilegiada, tuve a mi hija en casa, y en un entorno positivo en donde desde el primer momento estuvo conmigo. Al momento de parir, mis parteras, Las Lupes, me la pusieron en el pecho y ella empezó a comer después de sólo unos minutos de haber nacido. Es algo que no todas las mujeres tienen el privilegio de vivir. No nos separaron cuando nació, como sucede a muchas mujeres, cuando no se toma en cuenta la importancia que es el primer contacto del bebé con su madre. Tampoco se le dio fórmula, algo que si sucede a muchas madres que se enteran hasta después, y saben lo difícil que es que el bebé tome el pecho si ya ha tomado biberón.

También soy privilegiada porque pude dedicarme exclusivamente a mi hija durante los primeros meses, y más adelante tuve la oportunidad de que me acompañara cuando empecé a trabajar de nuevo.

Le di pecho durante un año y cuatro meses, y además de todos los beneficios de salud que les puedo mencionar, lo más hermoso fue poder tener ese tiempo de conexión con mi hija. Yo sabía que estaba haciendo algo bueno para ella, y también era algo hermoso para mí. Nos conectábamos por primera vez, y nos estábamos conociendo. Es parte de un proceso y hace más natural la separación, el que ya es una personita fuera de ti, y la estas ayudando a acostumbrarse a vivir en este mundo.

Por medio de la lactancia me sentía metida en mis instintos, viviendo mi maternidad de lleno, y disfrutando de ser madre por primera vez. Ojalá todas las mujeres puedan vivir esos momentos de felicidad junto a sus hijos, es algo que les deseo a todas, porque es algo único e irrepetible.

Tengo que agregar que cuando dejamos el pecho, cuando mi hija tenía un año y cuatro meses, sentí tristeza por terminar esa etapa tan hermosa, pero emocionada de empezar con ella una nueva, en donde se iba a alimentar de otra manera, y era ya una bebé fuerte y lista para seguir su desarrollo. Sabía que había hecho algo beneficioso para ella, que le daría salud por el resto de su vida.

Ellas y ellos dicen #SíaLaLactancia

Pamela

Mi esposo me ayuda mucho, desde motivarme, darme todos los elementos para poder amamantar, porque te tienes que limpiar antes y después, preocuparse por mí, que esté bien alimentada, estar conmigo despierto, para ver que todo esté en orden.



© UNICEF México/Rosendo Quintos

Nydia

Creo fervientemente en la lactancia. Es bien bonito tener a tu bebé junto a ti, sentir su respiración, ver cómo te mira, sentir su manita en tu pecho. Además que fortalece lo emocional, protege a los niños contra enfermedades. Son niños sanos y muy pocas veces se enferman.



© UNICEF México/Rosendo Quintos

Eduardo

El momento de la lactancia es una pausa del día a día, y es el momento en el que nos dedicamos al mil por ciento a nuestro bebé y a nosotros, porque también nos ha unido mucho.



© UNICEF México/Rosendo Quintos

Lorena y Luciano

Para mí lo más importante de la lactancia es esa conexión que existe cuando amamantas a tu hijo, su mirada y la forma en que te toca con su mano cuando se alimenta, y te reconoce como su mamá este pequeño ser que en ese momento más te ama, y tú igual. El resto del universo desaparece.



© UNICEF México/Rosendo Quintos

Marivi y Macarena

Lo más importante es lo que yo le puedo transmitir, tanto sentimental como físicamente. Podemos evitar muchas enfermedades, más que eso, es nuestro momento para compartir. Invito a todas las mujeres a que lo intenten, no es fácil, pero podemos informarnos para hacerlo de la mejor manera.



© UNICEF México/Rosendo Quintos

¿CÓMO AMAMANTAR A UN BEBÉ?

La madre y el bebé deben estar cómodos, tranquilos y relajados

Con la espalda recta y los hombros relajados, la madre debe acercarse al bebé a su pecho para comenzar con la alimentación.

Evitar el estrés le ayudará a estar tranquila en todo momento.



Asegurarse del buen agarre del niño al pecho

La madre tiene que acercarse al niño y asegurarse que el pezón y la areola queden dentro de la boca del bebé. El mentón y la nariz deben rozar el pecho.



Sentarse y apoyar la espalda

Sosteniendo el pecho con sus cuatro dedos por abajo y el pulgar arriba, atrás de la areola, con el pezón se debe tocar el labio inferior del bebé hasta que abra la boca.



Quando no se está siempre con el bebé, la leche se puede extraer y guardar

Para sacarla, se debe masajear el pecho y luego, con los dedos abiertos por detrás de la areola, comprimir hacia atrás y después presionar la areola hacia el pezón.

Amamantar en la noche es muy importante

Para hacerlo con comodidad, la cabeza tiene que estar sobre una almohada doblada y recostar el niño sobre su brazo.

¡Que no queden dudas!

No se debe salir del hospital antes de aclarar todas las dudas sobre cómo amamantar a un bebé. Es un derecho recibir información de forma clara y comprensible.

UNA POSICIÓN INCORRECTA

PUEDE CAUSAR PROBLEMAS COMO:



dolor en los pezones



rechazo a la alimentación



insuficiente producción de leche

CÓMO SABER QUE EL BEBÉ ESTÁ BIEN SUJETO AL PECHO:

- se ve más la areola por encima de la boca del bebé que por debajo
- tiene la boca completamente abierta
- el labio inferior se proyecta hacia fuera
- la barbilla toca el pecho de su madre

INDICACIONES DE QUE EL BEBÉ ESTÁ ALIMENTÁNDOSE BIEN:

- succiona largamente y con fuerza
- las mejillas se redondean al succionar
- suelta el pecho cuando termina

DURACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS TOMAS

No hay un tiempo estipulado para efectuar una toma, durará hasta que el bebé suelte espontáneamente el pecho ya que él es el único en saber cuándo ha quedado satisfecho.

Durante los primeros cinco días, la leche materna es amarillenta (calostro) y contiene mayor cantidad de proteínas y anticuerpos.

RECOMENDACIONES

1 Se debe alimentar al bebé durante la primera media hora después del parto. Después de una hora el recién nacido suele quedarse dormido. El bebé debe permanecer junto a la madre en todo momento promoviendo el contacto piel a piel. Es un derecho tanto de la madre como del bebé.

2 En cada toma de leche se deben alternar las mamas para evitar la acumulación del líquido y evitar que se padezca mastitis (inflamación de la mama por obstrucción).

3 Durante los primeros 15 a 20 días de vida el bebé debe tener al menos ocho tomas en 24 horas.

4 Para entibiar la leche cuando se ha extraído, ésta se debe colocar dentro de un recipiente con agua caliente y evitar que toque el fuego directamente.

Si se tiene una duda o pregunta sobre cómo amamantar a un bebé, se debe acudir a un centro de salud. Es su deber resolver todas las inquietudes sobre lactancia.

Políticas públicas en favor de la lactancia materna

En México, la lactancia materna ha disminuido en las últimas décadas debido a múltiples factores derivados de la comercialización de sucedáneos de la leche materna y publicidad contraria hacia la lactancia, así como las condiciones poco favorables del mercado laboral ofrece para que las madres amanten a sus hijos.

Un gran impulso a la lactancia materna es a través del diseño e implementación de políticas integrales que suman los esfuerzos de los diferentes agentes involucrados desde el sector público -incluyendo el sector de salud-, privado, la comunidad, las familias y la sociedad civil. Además es crucial contar con una legislación nacional pro lactancia, especialmente en el ámbito laboral, que proteja y apoye con horarios y espacios flexibles para que las madres puedan amamantar por lo menos hasta los seis meses de vida a sus hijas e hijos; previendo salas de lactancia (lactarios), ya sea para amamantar a sus hijos o bien para extraer la leche; campañas de promoción de la lactancia materna para informar a la población sobre los beneficios presentes y futuros de la lactancia tanto para las niñas y niños como para sus madres; así como contar con políticas públicas que proporcionen el apoyo necesario a las mamás para realizar una lactancia exitosa desde el sector de salud y dentro de sus comunidades.

En el país la reglamentación vigente sobre lactancia materna se encuentra

en diversas normas oficiales, entre ellas se encuentran la de atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, la atención a la salud del niño y la relacionada con las fórmulas para lactantes. Adicionalmente, en octubre de 2012 se publicó en el Diario Oficial de la Federación un acuerdo en el que se establecieron las directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna en nuestro país, ya que ningún producto o fórmula puede replicar en su totalidad los beneficios y propiedades de la leche materna.

Otro de los instrumentos de política pública es el Código Internacional de Comercialización de Sucesáneos de la Leche Materna, promovido por la OMS y UNICEF que obliga a las autoridades de salud para estimular y proteger la lactancia natural, y prohíbe que en las instalaciones de los sistemas de salud se promuevan las preparaciones para lactantes u otros sucedáneos de la leche materna, incluyendo la distribución de todos los productos comprendidos en el Código.

La protección y promoción de la lactancia materna en México es una de las acciones que ofrece el mayor costo-beneficio para mejorar la salud y supervivencia de todo niño o niña menor de dos años. Su inclusión en la agenda nacional es uno de los aciertos más eficaces que se pueden hacer en términos de salud pública.



© UNICEF México/Mauricio Ramos



Colabora en el Movimiento Azteca y di #SíaLaLactancia

Dona al 01 800 444 2200

Visita www.donaunicef.org.mx



© UNICEF México/Mauricio Ramos

Lactancia materna es una gran inversión para la sociedad

Los beneficios de la lactancia materna abarcan diferentes ámbitos de la vida de un niño: psicológicos, nutricionales, a la salud, cognitivos, todos aspectos cruciales para asegurar la supervivencia y desarrollo del niño y el bienestar de la madre. Además, la lactancia tiene retornos positivos en la economía en el largo plazo.

Desde la perspectiva económica, la lactancia materna es una inversión rentable y costo-efectiva en los individuos, en los hogares y para los gobiernos, no sólo por ser natural y gratuita, sino porque provee claros beneficios a la salud, entre los que se incluyen una mayor protección ante enfermedades infecciosas y crónicas entre las madres e hijos, además de garantizar un sano crecimiento, buena nutrición, y protección inmunológica.

La lactancia materna ayuda a mejorar la economía del hogar, por los ahorros que supone no tener que gastar en sucedáneos de leche, y disminuye los costos por enfermedades y gastos de hospital. Además, para los gobiernos representa también un ahorro en el sector salud, dado que conlleva un menor número de casos de enfermedades y hospitalizaciones de la población. A nivel macroeconómico, tener una sociedad más sana, más fuerte y más educada, son factores que incrementan la productividad y favorecen el crecimiento económico.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) de México, las prácticas inadecuadas de lactancia son muy costosas para el gobierno, ya que se estima que oscilan entre \$745.6 y \$2,416.5 millones de dólares, esto sólo tomando en cuenta el costo pediátrico; es decir, lo observado en niños menores de un año a consecuencia

del consumo de fórmulas lácteas, así como los bajos niveles de lactancia materna exclusiva que recibieron los primeros seis meses de su vida.

En 2012, los costos directos por la atención de las enfermedades (gastrointestinales, respiratorias, de oído, entre otras), según la incidencia reportada en México, fue de \$ 183.6 millones de dólares por año, mientras que en la incidencia estimada de las enfermedades los costos ascienden a \$ 538.8 millones de dólares.

La lactancia materna protege contra una serie de enfermedades y por lo tanto tiene el potencial de disminuir los costos para el sistema de salud, tanto a corto como a largo plazo. El Instituto Nacional de Salud Pública de México (INSP) señala que los beneficios potenciales del aumento de la tasa de lactancia materna serían extremadamente rentables, garantizando mejores resultados de salud y la sostenibilidad de la asistencia sanitaria en México.

La inversión que se realiza en favor de la infancia y la adolescencia es la mejor que puede realizar un país; por ello, ver a la promoción de la lactancia como inversión puede contribuir al crecimiento sostenido de la economía en México.

Fuente: Colchero, Arantxa, David Contreras-Loya, Hugo Lopez-Gatell, and Teresita González de Cosío, "The costs of inadequate breastfeeding of infants in Mexico", *American Journal of Clinical Nutrition*, 7 de enero de 2015. <http://dx.doi.org/10.3945/ajcn.114.092775>

Debería estar feliz, ¿por qué me siento así?

La realidad del “baby blues”, una enfermedad silenciosa



© UNICEF México/Mauricio Ramos

Ésa es la pregunta que muchas mujeres se hacen a los pocos días de tener un bebé, la doctora Anette Pier Gary, médico especialista en depresión postparto habla de este tema y cómo la lactancia ayuda a prevenirla.

¿Qué es la depresión postparto?

El embarazo, así como el período del postparto, son etapas que suelen desencadenar emociones muy fuertes. De tal modo que sentimientos de gran felicidad y emoción pueden verse mezclados con estados de franca ansiedad, miedo e incluso, como sucede con muchas madres, se puede llegar a experimentar la temida depresión postparto. La depresión postparto se comporta como un cuadro depresivo mayor y puede suceder tanto en el embarazo como hasta 1 año después de tener a un bebé. Cualquier depresión es una alteración patológica del estado de ánimo con descenso del humor y tristeza, acompañado de síntomas vegetativos; por ejemplo, aumento o disminución del apetito o del sueño; emocionales, del pensamiento, del comportamiento, de los ritmos vitales y que persiste por más de dos semanas consecutivas.

¿Con qué frecuencia ocurre y cuántas más tienen depresión postparto?

La depresión postparto o DPP es considerada un problema de salud pública frecuente y muy severo. De hecho, aproximadamente entre el 10% y el 15% de todas las madres experimentan esta complicación; es decir, una de cada 8 madres la experimentará. Es el trastorno más común en el período perinatal. No es una enfermedad nueva y su prevalencia es muy similar en todo el mundo sin importar raza, religión, cultura o estado socioeconómico.

¿Cuáles son sus síntomas y cuál es la conducta que debe seguir quien la padece? ¿Por qué se le conoce como “baby blues”?

Los síntomas clínicos de la depresión postparto son: sentimiento de tristeza y llanto fácil, irritabilidad, disminución del interés por las cosas comunes, falta de placer, cambios en el apetito, cambios en el patrón del sueño, baja energía, poca concentración, sentimientos de culpa y vergüenza, ansiedad, pensamientos obsesivos, sentimientos negativos o ambivalentes respecto al recién nacido, síntomas somáticos, ideación suicida, e incluso pensamientos de hacer daño al bebé. El espectro clínico de la DPP es muy amplio pudiendo ir de una melancolía pasajera (baby blues) hasta la psicosis y pasando por depresión con o sin ansiedad, stress postparto o post traumático, trastorno obsesivo compulsivo o trastorno bipolar.

La depresión postparto se considera una urgencia médica que debe ser tratada de inmediato. Aquellas pacientes que la experimentan deben de entender que están enfermas y por ello deben de pedir ayuda. Existe una resistencia y negación natural en aceptar esta enfermedad. “¿Cómo es posible que esté infeliz después de haber tenido a un bebé?”, se preguntan las madres con culpa y angustia. Lo más importante, si una madre experimenta estos síntomas, es que pida ayuda médica o profesional.

Se dice mucho que la lactancia materna ayuda a prevenir la depresión postparto, ¿es así?

La lactancia es lo mejor que hay para la diada madre-hijo. Los beneficios están bien documentados y establecidos. Estudios científicos (Universidad de Cambridge, Instituto fundación Catalana, Revista Cubana de Obstetricia, etc.) concluyeron que la lactancia materna podría ser un factor protector contra la depresión postparto. Se estudiaron 14,000 casos y se encontró que había una reducción de riesgo hasta del 50% en aquellas madres que amamantaban a sus bebés. No obstante esta protección se logra sólo si se puede establecer correctamente la lactancia y con una continuidad que se prolongue por lo menos dos o más meses. Mientras que en aquellas madres que no pudieron establecer bien la lactancia, aumentó el riesgo de depresión postparto, con sufrimiento de la madre y sentimientos de culpa y abandono, sobre todo si fue abrupta la interrupción de la lactancia, lo cual es sumamente contraindicado.

Es por ello que uno debe de pedir ayuda a gente experta en este tema. Adicionalmente a este beneficio para la madre, la lactancia materna bien establecida tiene un efecto beneficioso en el área inmunológica, neuroquímica, emocional y hormonal del bebé, reduciendo la elevación exagerada de cortisol, ACTH, epinefrina, norepinefrina disminuyendo la reactividad materna al stress, mejorando la relajación y el sueño materno y ayudando al estado inmunológico, receptivo y reactivo del lactante.

¿Se puede prevenir la depresión postparto? En sentido estricto no se puede prevenir ya que es una enfermedad multifactorial. Pero existen varios factores de riesgo que pueden ser detectados para alertar e inclusive

evitar que esta enfermedad se desarrolle. Personas que han pasado por previos estados depresivos son más propensas a desarrollarla, al igual que pacientes con antecedentes psiquiátricos, de abuso de sustancias, el haber pasado por un embarazo no deseado o problemático, problemas familiares, poco soporte social y ciertos rasgos de personalidad. Lo más importante es reconocer el problema y crear una educación en la población, de modo que la depresión postparto no sea una enfermedad silenciosa o vergonzosa, se pueda hacer un diagnóstico oportuno, y tratarse más pronto posible.

¿Qué sucede si una mamá con depresión postparto no recibe atención médica?

Afortunadamente, si la depresión postparto es tratada en forma correcta, suele desaparecer en más del 90% de los casos. Hay pacientes que por ignorancia o falta de apoyo no piden ayuda y sufren de manera silenciosa innecesariamente.

Por desgracia, muchos casos de depresión postparto son ignorados o son tratados en forma ineficiente o incompleta y, debido a esto, esto puede hacer que se convierta en una depresión y ansiedad crónicas, las cuales conllevan a fallas matrimoniales que conducen al divorcio, a familias disfuncionales, a hijos con problemas emocionales y de aprendizaje. Y en algunos raros casos, a conductas destructivas y autodestructivas extremas.

Dra. Anette Pier Gary
Médico especialista
en Depresión Postparto PSI
www.depresionpostparto.com.mx

La lactancia materna y el desarrollo infantil temprano

Los primeros cinco años de vida son decisivos, constituyen los cimientos de la futura salud del niño; de su futura felicidad, crecimiento, desarrollo y capacidad de aprendizaje –en la escuela, la familia y la comunidad. En otras palabras, representan la base de toda su vida.

La buena nutrición es vital para el crecimiento y el desarrollo de los niños, para ello es importante alimentar al bebé exclusivamente con leche materna cada vez que tiene hambre y durante los primeros seis meses de vida, empezar a darle alimentos apropiados y nutritivos a los 6 meses, y continuar la lactancia natural hasta los 2 años –o más– para aportar al niño una nutrición óptima y grandes beneficios para su salud.

En los primeros años, el niño necesita muchísimo afecto. Sostenerlo en brazos, acunarlo y hablarle son acciones que estimulan el crecimiento del cerebro y que favorecen el desarrollo emocional. Mantener al bebé cerca de la madre y amamantarlo cuando siente hambre le suscita una sensación de seguridad. La lactancia materna no solo proporciona alimento al bebé, sino también le da afecto y tranquilidad y es fundamental para su desarrollo psicoafectivo.

Este vínculo temprano con la madre, especialmente generado al ser amamantado, propicia la adquisición paulatina de una serie de habilidades



© UNICEF México/Mauricio Ramos

que el niño utilizará y perfeccionará a lo largo de su vida; por ejemplo: facilidad para el aprendizaje; seguridad en sí mismo y una alta autoestima; habilidades sociales positivas; buenas relaciones interpersonales en etapas posteriores; y sentido de empatía.

10 acciones del sector salud para la lactancia materna exitosa

Para promover, proteger y apoyar una lactancia materna exitosa, UNICEF y la Organización Mundial de Salud (OMS) recomiendan diez acciones que todo centro de salud debe poner en práctica para asegurar que los bebés recién nacidos puedan gozar de su derecho a ser amamantados desde el primer minuto de su nacimiento:

1. Disponer de una política por escrito relativa a la lactancia materna que sistemáticamente se haga del conocimiento de todo el personal de atención de la salud.
2. Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica esa política.
3. Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia materna y la forma de ponerla en práctica.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al alumbramiento, colocando a los bebés en contacto piel a piel con sus madres inmediatamente después del nacimiento por lo menos por una hora.
5. Mostrar a las madres cómo se debe amamantar al niño y cómo mantener la lactancia incluso si han de separarse de sus hijos.
6. No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén médicamente indicados.
7. Facilitar la cohabitación de las madres y los lactantes durante las 24 horas del día.
8. Fomentar la lactancia materna a libre demanda.
9. No dar a los bebés chupones.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia materna y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del centro de salud.



© UNICEF México/Mauricio Ramos

Impacto a la productividad

Los beneficios de la lactancia materna se extienden a toda la sociedad, incluyendo al entorno empresarial, pues apoyar esta práctica tiene impacto en la productividad, ya que disminuye hasta un 35% las incidencias en salud en el primer año de vida y reduce el ausentismo de las madres entre un 30% y un 70%.

Además, una actitud positiva de las empresas hacia la lactancia materna promueve la lealtad, ayuda a la satisfacción laboral y a atraer talento.

Las empresas deben asegurar el compromiso formal de todos sus colaboradores para con las madres en periodo de lactancia, respetar la licencia de maternidad y los tiempos y espacios que por ley corresponde a las mujeres para ama-

mentar a sus bebés o bien extraerse la leche. En este sentido, deben asegurar espacios adecuados e higiénicos, conocidos como lactarios, para que las madres se extraigan la leche manualmente.

La inversión para promover la lactancia puede variar de acuerdo con las características y tamaño de cada empresa, lo que sí está claro es que se trata de una inversión que reditúa. De acuerdo con estudios de la Organización Internacional del Trabajo y UNICEF, en promedio se obtiene un retorno de tres dólares por cada uno invertido.

Investigaciones desarrolladas en Canadá, Finlandia, Suecia y Estados Unidos confirman que las empresas que han incurrido en medidas favorables a

las familias presentan reducciones significativas en la rotación del personal, en costos de capacitación y en ausentismo laboral. Se estima que las empresas pueden generar retornos de alrededor de 8% mediante la adopción de dichas iniciativas.

Un marco legal que apoya la leche materna

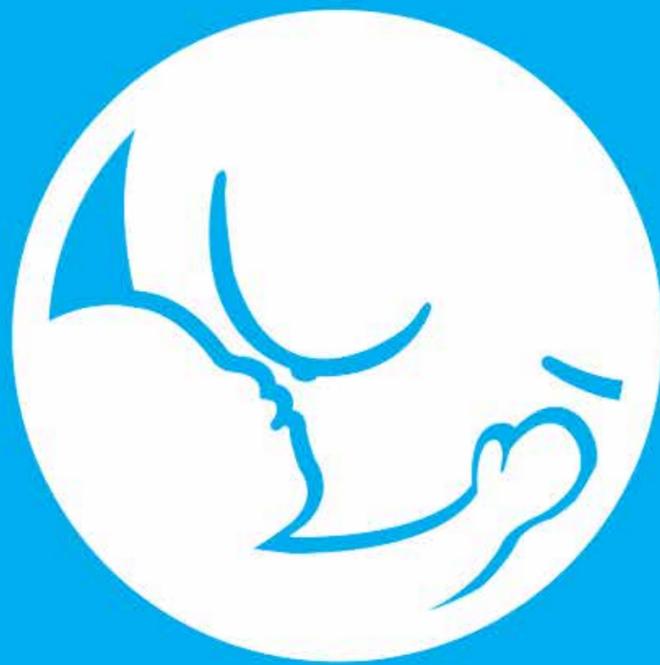
La legislación mexicana establece que las mujeres en el período de lactancia tienen derecho, hasta por el término máximo de seis meses, a dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos, en lugar adecuado e higiénico que designe la empresa, o bien, cuando esto no sea

posible, previo acuerdo con el patrón se reducirá en una hora su jornada de trabajo durante el período señalado (Ley Federal del Trabajo, artículo 170, fracción IV).

En tanto que la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia considera que el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el período de lactancia previsto en la ley constituye violencia laboral (Art. 11).

Además México ha suscrito diversos instrumentos internacionales que promueven la lactancia. Sólo queda que cada actor haga su parte para hacer efectivo lo que ya está puesto en el papel y en este sentido el papel del sector empresarial es determinante.

#SíaLaLactancia



El número de niños que muere en México podría ser hasta 5 veces menor con algo tan sencillo como dar exclusivamente leche materna al recién nacido durante los primeros 6 meses de vida.

Apoya el trabajo de UNICEF en favor de la lactancia materna.

DONA HOY



Llámanos al 01 800 444 22 00
Visítanos en www.donaunicef.org.mx
¡Tu donación, cambia vidas!