

Tema: *Lactancia Materna*

Autora: Clara Griselda Echagüe de Denis

Hola, queridos oyentes. Hoy en *Espacio ASCIM* vamos a hablar de un tema muy importante para la salud de los bebés y de las mamás: la **lactancia materna**.

¿Qué es la lactancia materna?

Es cuando la mamá alimenta a su bebé con la leche que produce en sus pechos.

Es la mejor forma de alimentar a un niño pequeño. Los médicos recomiendan que el bebé reciba **solo leche materna** durante los primeros 6 meses de vida.

Después, se pueden dar otros alimentos, pero se puede seguir amamantando hasta los dos años o más.

Una buena alimentación en los primeros meses de vida ayuda a que el bebé crezca sano y tenga un buen desarrollo en su cerebro.

La leche materna tiene todo lo que el bebé necesita. También lo protege contra muchas enfermedades.

Prueba científica

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y el **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)** han comprobado, en estudios con miles de niños en diferentes países, que los bebés que reciben solo leche materna durante sus primeros 6 meses:

- **Tienen un sistema inmunológico más fuerte.** La leche materna contiene anticuerpos que combaten virus y bacterias.
- **Se enferman menos** de diarrea, neumonía y otras infecciones graves.
- **Se recuperan más rápido** cuando tienen alguna enfermedad.
- **Tienen mejor desarrollo físico y mental.**
- **Tienen menos riesgo de muerte** en los primeros meses de vida.

Los médicos explican que esto sucede porque la leche materna no solo alimenta, sino que también “enseña” al sistema de defensas del bebé a reconocer y combatir microbios dañinos.

La leche materna ya contiene agua, por eso no hace falta darle té, jugos, suero o leche de vaca. Dar estos líquidos puede enfermar al bebé y hacer que la mamá produzca menos leche.

No es bueno dar chupetes o biberones, porque el bebé puede confundirse y succionar mal el pecho. Esto hace que tome menos leche y no suba bien de peso. También pueden transmitir gérmenes y provocar problemas en los dientes.

Beneficios para el bebé

- **Nutrición completa:** la leche materna tiene proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
 - **Protección contra enfermedades:** contiene defensas naturales que cuidan al bebé.
 - **Mejor desarrollo del cerebro:** ayuda a que el niño aprenda y piense mejor en el futuro.
 - **Menos riesgo de alergias y otras enfermedades:** como asma, obesidad y diabetes.
 - **Más cariño y unión:** el contacto con la mamá le da seguridad.
 - **Menos riesgo de muerte súbita:** los bebés amamantados tienen 60% menos riesgo.
-

Beneficios para la mamá

- Menos riesgo de cáncer de mama y de ovario, anemia y depresión después del parto.
 - Ayuda a bajar el peso ganado durante el embarazo.
 - Hace que el útero vuelva más rápido a su tamaño normal.
 - Ahorro de dinero en fórmulas y consultas médicas.
 - Fortalece el vínculo con el bebé.
-

Consejos importantes

- **Dar solo leche materna** los primeros 6 meses.
 - **Seguir amamantando** junto con otros alimentos desde los 6 meses hasta los 2 años o más.
 - **Dar el pecho cuando el bebé quiera**, sin horarios fijos.
 - **Buscar apoyo** de la familia, amigos y en el trabajo.
-

Qué evitar durante la lactancia

1. Tabaco

Si la mamá fuma, la leche puede tener olor y sabor a tabaco. El humo también aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias en el bebé. Si fuma, hágalo lo menos posible y nunca cerca del niño.

2. Alcohol

Pasa a la leche materna y puede dañar el cerebro del bebé. Es mejor no tomar.

3. Cafeína

Se puede tomar café o té, pero solo una o dos tazas al día. Mucha cafeína puede causar cólicos, problemas de sueño o nerviosismo en el bebé.

4. Medicamentos

Algunos pasan a la leche y pueden afectar al niño. Antes de tomar medicinas, pregunte siempre al médico.

La lactancia y la ley en Paraguay

En Paraguay existe la **Ley 5508/15** que protege a las madres y apoya la lactancia materna.

Esta ley dice:

- Las mamás tienen derecho a **18 semanas de permiso**: 2 antes del parto y 16 después.
- Después de volver al trabajo, tienen **90 minutos diarios** para amamantar hasta que el bebé tenga 7 meses. Esto puede extenderse hasta los 2 años con orden médica.
- Las empresas con más de 10 mujeres trabajadoras deben tener una **sala de lactancia**.
- Los papás tienen **2 semanas de permiso** después del nacimiento.
- Si no se cumple la ley, hay **multas**.

El **Ministerio de Trabajo** controla que se cumpla la ley.

Por qué es importante esta ley

- Protege la salud de la mamá y del bebé.
 - Ayuda a que la madre pueda seguir amamantando aunque trabaje.
 - Crea espacios adecuados para extraer y guardar leche.
 - Mejora el ambiente de trabajo para las madres.
-

Beneficios para las empresas que apoyan la lactancia

- Más satisfacción y compromiso de las trabajadoras.
- Mejor rendimiento laboral.
- Menos ausencias por enfermedades del bebé o de la madre.

- Mejor imagen de la empresa.
 - Apoyo al desarrollo del niño y del país.
-

Todos podemos ayudar

- **Jefes y directivos:** cumplir la ley, ofrecer espacios para el cuidado de niños y permitir horarios flexibles.
 - **Compañeros de trabajo:** respetar, no discriminar y apoyar a las mamás.
-

Conclusión

Dar solo leche del pecho los primeros 6 meses es uno de los mejores regalos que una madre puede darle a su bebé. La leche materna contiene defensas naturales que protegen contra enfermedades como diarrea, neumonía, gripe y otitis (infección de oído). Estudios científicos muestran que los bebés alimentados así tienen un sistema de defensas más fuerte, porque la leche de la madre transmite anticuerpos y otros elementos que ayudan a combatir virus y bacterias.

Además, la leche materna tiene todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer sano: proteínas, grasas buenas, vitaminas y agua en la cantidad justa. También ayuda al desarrollo del cerebro y fortalece los huesos y músculos. No hay otro alimento que pueda imitar completamente sus beneficios.

Por eso, seguir esta recomendación no solo previene enfermedades, sino que también apoya un crecimiento fuerte, un aprendizaje más rápido y un vínculo afectivo especial entre la madre y el bebé. La leche materna es un alimento completo, gratis, seguro y siempre listo, que acompaña al niño a tener un comienzo de vida saludable y protegido.