



PUNTO DE VISTA

Por Solangie Pagán Lugo



Jueves, 5 de agosto de 2021

Proteger la lactancia materna: una responsabilidad compartida

Como en años anteriores nos encontramos con la Semana Mundial de la Lactancia Materna que se celebra en el mes de agosto. Para esta ocasión el lema es **Proteger la lactancia materna: Una responsabilidad compartida**. Una invitación para que todos, de una manera u otra, participemos activamente en la promoción de este importante proceso que ocurre entre una madre y su bebé.

Es responsabilidad de muchos sectores la protección de la lactancia. Se reconoce entre estos a los profesionales de la salud, a los gobiernos y al sector privado como el personal o las entidades que deben proteger, propiciar y defender a una madre lactante. Sus aportaciones deben incluir: tiempo para extracción de leche en la madre trabajadora sin descuento de sueldo, facilitar áreas adecuadas para la extracción y almacenamiento de la leche, acceso a educación para madres, futuras madres y la población general y apoyo para la madre lactante y su bebé. Se considera la leche materna como el mejor alimento que puede recibir un bebé. Esta ayuda a que él o ella tenga menos riesgo para desarrollar infecciones de oídos, sobrepeso, diarreas, síndrome de muerte súbita, gases estomacales, infecciones respiratorias y un sinnúmero de otras condiciones. Cabe señalar que dentro de estos beneficios también se encuentra uno bien importante, que es **el paso de los anticuerpos de la madre hacia su bebé, lo que permite que esté más protegido**. En cuanto a beneficios para la madre se encuentran la disminución en el riesgo de desarrollar cáncer de ovarios y de seno, retrasar el inicio de la menstruación, ayudar a recuperar el peso previo al embarazo y permitir el lazo afectivo entre madre y bebé.

Se recomienda que el recién nacido sea alimentado exclusivamente con leche materna durante **los primeros seis meses de vida**. Puede seguir amamantado hasta el año aun cuando haya comenzado con los alimentos sólidos. Si ambos se encuentran bien, no hay que restringir el que continúen con la lactancia después del año de vida. Pero para que una madre pueda seguir con todo esto necesita, como dice el lema, que su proceso de amamantar esté protegido y nosotros compartir esa responsabilidad.

Todos debemos participar en la protección de una madre que decida amamantar a su bebé. **Comenzando por respetar y apoyar la decisión tomada por ella**. Segundo, educándonos para poder entender todo lo que conlleva el proceso de la lactancia. Esto lleva al tercer paso, que es promover el amamantamiento como una opción sumamente beneficiosa para alimentar al recién nacido, y cuarto, ser defensores de estas madres ante los diferentes foros de la sociedad.

Sin pasar por alto la pandemia de COVID-19 que estamos viviendo, es importante reconocer que numerosas investigaciones científicas han comunicado **la importancia de la lactancia materna para fortalecer el sistema inmunológico de los recién nacidos**. Como también el que una madre con coronavirus puede continuar amamantando a su bebé, siempre siguiendo bajo la supervisión médica de los profesionales de la enfermería y de los especialistas en lactancia materna.

Así que cuando vea a una madre lactando, felicítela. **Pregúntele si necesita algo.** Cuando sepa sobre alguna situación con una lactante y su entorno, participe. Muchas veces es desconocimiento. Son pequeños pasos que, como sociedad, podemos realizar y responsablemente compartir.