



gencero
1ª generación cero
desnutrición crónica 2030



La soledad es una de las principales barreras de una lactancia exclusiva

Solamente la práctica de lactar a libre demanda a un recién nacido puede demandar entre 6 y 8 horas al día de la madre, por lo que una red de apoyo sólida que cuida del bienestar de la madre y el recién nacido puede ser la garantía para lograr la lactancia materna exclusiva.

De acuerdo con un estudio realizado por la revista *Pediatrics*¹ “*La eficiencia de la lactancia materna es mucho mayor cuando los padres participan desde el nacimiento hasta las 6 semanas posparto. Además, el apoyo de los padres y su acompañamiento ayuda a las madres a perseverar cuando se sienten cansadas, frustradas o inseguras.*” No obstante, este acompañamiento no es posible o es limitado en la gran mayoría de los casos. La lactancia como parte esencial de los cuidados del nuevo miembro de la familia necesita del respaldo de padres, madres, tíos, hermanas y hermanos, así como del apoyo de la comunidad.

“La lactancia como la crianza es responsabilidad de la familia, como también lo es de la comunidad. El respeto y cuidado de todos los que rodean la vida de los niños pueden hacer que su desarrollo se de en un entorno protector.. El apoyo participativo del padre y de todos los que conforman sus redes de apoyo primarias blindan al binomio madre-hijo para que puedan ejercer con tranquilidad su lactancia, sin importar el lugar dónde lo hagan o la edad del bebé. Solo de esta manera lograremos incrementar esta práctica saludable y así acercarnos más a Gen Cero²”, resalta Paula Escobar, Directora de la Fundación Éxito.

La primera hora y los primeros seis meses son irremplazables en la lactancia

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)³, si todos los niños fueran amamantados, cada año se salvarían unas 820.000 vidas infantiles. La Organización explica que los bebés deben ser amamantados exclusivamente con leche materna hasta los seis meses y mantener esta práctica hasta los dos años o más, de manera complementaria a la alimentación.

La hora de oro: Poner el recién nacido al pecho durante su primera hora de vida, asegura que el bebé reciba importantes nutrientes a través del calostro, que es la primera leche. También, llamado oro líquido por su color amarilloso, el calostro posee un alto contenido calórico, vitaminas A y E, secreciones de inmunoglobulinas para la prevención de enfermedades, y está lleno de linfocitos capaces de destruir las infecciones. Pero además, el limitar el contacto inmediato de la madre y el bebé es contraproducente emocionalmente para los dos, ya que no solo irrumpe en la consolidación del vínculo afectivo, sino que propicia la ingesta de sucedáneos de la leche materna. Esta primera hora es tan importante que para garantizar una atención posparto de calidad muchos centros de salud integran dentro de su protocolo de atención este

¹ <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/11/25/peds.2014-1416>

² Gen Cero es un movimiento nacional liderado desde el año 2013 por el Grupo Éxito, a través de su Fundación, que busca reunir al sector público, privado, organizaciones no gubernamentales, academia, medios de comunicación, líderes sociales y comunidad en general para lograr erradicar la desnutrición crónica en los niños menores de cinco años en Colombia en el año 2030.

³ <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>



contacto inicial y proveen las condiciones para no separar innecesariamente al recién nacido de su madre. En Colombia, el inicio temprano de la lactancia, es decir, en la primera hora materna paso del 56,6% para el año 2010 al 72% en el año 2015⁴.

Sin embargo, el tiempo ganado durante la atención hospitalaria se pierde cuando la madre llega casa. Según los últimos datos disponibles, en Colombia la mediana de lactancia materna exclusiva no pasa de los 1.8 meses⁵ y a pesar de todos los esfuerzos, desde hace 13 años, el indicador de lactancia exclusiva no sobrepasa los dos meses⁶.

El que este indicador persista en estos bajos niveles, es multicausal. Sin embargo, vale la pena explorar el papel de las familias, del padre y de la comunidad en el fortalecimiento de esta práctica. Las estrategias para la promoción de la lactancia y las buenas prácticas de cuidado deben enfocarse hacia el involucramiento de todos actores. Bien dice un proverbio africano “*Se necesita una aldea para criar un niño*” y es que la demanda de energía y de tiempo, que requiere un bebé en sus primeros meses, es sobrecogedora. El cansancio de las maternas aumenta el riesgo de abandonar tempranamente la lactancia, puede llevar a una depresión posparto y también incide en la aparición de conductas de maltrato y negligencia en el cuidado. Por eso una red de apoyo activa es fundamental para la vida de cada niño o niña que llega al mundo.

La familia y la red de apoyo de la madre pueden poner el pecho

Ahora bien, las redes de apoyo y las familias pueden poner el pecho a las múltiples tareas que implican el cuidado del bebé:

- Las redes de apoyo pueden ayudar con las técnicas de lactancia materna para que la madre aprenda a hacerlo correctamente y no se desanime. También pueden apoyar con sus conocimientos sobre el aseo del bebé, sobre cómo vestirlo, cómo sacarle los gases.
- La familia y los amigos deben apoyar a la madre con su propia alimentación y asegurarse de que esté bien hidratada para favorecer la lactancia y su salud.
- Es muy importante que si hay otros hijos, alguien los atienda (colegios, tareas, comidas) para que la madre lactante pueda estar tranquila.
- Lograr para la madre un sitio cómodo para recostarse con almohadas o con una dona (cojín especial para lactancia).
- En los intervalos de la toma y al final, alguien más puede sacar los gases y cambiar el pañal al bebé.

“Mi proceso de lactancia, al ser mamá primeriza fue algo complicado, porque no tenía idea de cómo hacer varias cosas. Tuve el apoyo de toda mi familia: tuve a mi lado a mi mamá, a mi papá, a mis abuelitas, primas. Lo más difícil fue la lactancia porque se necesita tener una técnica, pero lo logré y 6 meses exclusivamente. Entre todos se ocuparon de mi alimentación de lavar la ropa de mi Juanito, la mía, yo solo cuidaba a mi bebé y nunca le di leche de tarro. Toda mi familia se involucró en mi lactancia” afirma... madre de Juan cuyo padre está ausente.

⁴ Encuesta Nacional de Situación Nutricional -ENSIN 2010 y ENSIN 2015.

⁵ Encuesta Nacional de Situación Nutricional -ENSIN 2010. La ENSIN 2015 no expone el indicador en los documentos públicos.

⁶ <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-colombia-2016.pdf> El Análisis de Situación de Salud (ASIS) Colombia 2016, expone que la promoción de la lactancia materna hizo que entre 2005 y 2010 el número de meses de duración aumentara en 1.5, pasando de exiguos 0.7 a 2.2 meses de lactancia exclusiva.



Entre todos deben asumir las responsabilidades de las tareas domésticas para garantizar que el “binomio madre-hijo” fortalezca su lazo de apego, su amor y su adecuada nutrición a través de la lactancia exclusiva.

¿Por qué la lactancia materna salva vidas?

La lactancia exclusiva, la mejor barrera contra la desnutrición

De acuerdo con numerosos estudios científicos, y la misma Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna contiene todos los nutrientes que requiere un bebé para su normal desarrollo durante los primeros seis meses de vida.

Al contener todos los nutrientes, garantiza que los lactantes no sufran de desnutrición y otras enfermedades asociadas, que cobran anualmente la vida de cerca de 400 niños y niñas menores de 5 años en el país⁷.



Reducción de la mortalidad infantil

Para UNICEF⁸ el incremento de las prevalencias de lactancia materna es un factor fundamental en el logro de muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en particular los relacionados con la salud, la supervivencia infantil y la educación. Incrementando la práctica de la lactancia materna podrían salvarse más de 820.000 niños al año, **9 de cada 10 de ellos menores de 6 meses**, según la Organización Mundial de la Salud- OMS.

Con la lactancia materna también se puede prevenir casi en un 50% los episodios de **Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)**; el niño que es lactado de manera exclusiva está más blindado contra la EDA ya que la leche humana viene pura, el envase es aséptico y al no tener contacto con aguas u otros elementos (leches en polvo, ollas para calentar, chupos) expuestos al medio ambiente, la posibilidad de contaminación es mínima. La leche humana también previene, al menos en un tercio la aparición de **infecciones respiratorias agudas (IRA)**, una de las principales causas de muerte entre los niños menores de 5 años. Por lo tanto, la lactancia materna exclusiva, necesariamente ayuda a la reducción de la mortalidad infantil, que en Colombia se sitúa en 17 por cada 1.000 nacidos vivos⁹.



⁷ Ibid 3

⁸ Ver informe: El Movimiento para el fomento de la nutrición (SUN)

http://docs.scalingupnutrition.org/wp-content/uploads/2017/11/SUN_MainReport_ESP_2017_Web.pdf

⁹ Ibid 1.



gencero
1ª generación cero
desnutrición crónica 2030



Reducción de la obesidad

Un niño que es amamantado, tiene un menor riesgo de tener sobrepeso u obesidad en su vida futura¹⁰. En Colombia la obesidad infantil, según reveló la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015, está en 6.3% para los niños y niñas entre los 0 y los 4 años de edad, y en la adultez las cifras de exceso de peso son cada vez más alarmantes, más del 50% de la población adulta del país presenta esta condición.

Leche humana: fluido inteligente

Agua, proteínas, vitaminas, minerales, energía, grasas, hormonas, enzimas componen este fluido inteligente que se adapta, en su composición, a los requerimientos nutricionales e inmunológicos de **cada niño** a medida que crece y se desarrolla, por esto es indispensable que se empleen todas las estrategias posibles para que la leche humana no sea reemplazada por ningún sucedáneo. Así, la leche que produce una madre de un bebé a término será diferente a la que produce una madre de un prematuro. ¿Maravillas de la naturaleza?... Maravillas de la leche de mamá.

¹⁰ https://www.unicef.org/cuba/media_32378.html



Su contenido y funciones están descritos en diversos estudios, acá se mencionarán algunas para mostrar por qué la lactancia materna salva vidas y nutre de manera integral a los bebés¹¹.

Proteínas: barreras contra enfermedades

- Las inmunoglobulinas, proteínas para fortalecer las defensas del niño, protegen las mucosas del lactante en el período en que la secreción de estas en el niño es insuficiente.
- Otra proteína, la lactoferrina, además de su acción en contra del aumento del número de bacterias potencialmente peligrosas para el bebé, contribuye a la absorción del hierro en el intestino del niño, evitando así la anemia del lactante.
- Otras proteínas, como las lisozimas, se constituyen en un factor antimicrobiano no específico, sin embargo contribuyen en el mantenimiento de la flora intestinal del lactante y además tiene propiedades anti-inflamatorias.
- La leche materna aporta una serie de proteínas, llamadas aminoácidos esenciales, que el cuerpo del niño no es capaz de producir y que son necesarias para su adecuado crecimiento y desarrollo.
- Otra proteína importante en la leche materna es la taurina, la cual facilita la digestión de las grasas en el bebé y actúa como posible neurotransmisor o neuromodulador del cerebro y la retina.

Hidratos de carbono

El principal hidrato de carbono de la leche es la lactosa y provee el 40% de la energía para el bebé. La alta concentración de lactosa en la leche humana facilita la absorción del calcio y el hierro, y promueve la colonización intestinal.

Las grasas

La grasa es el componente más variable de la leche humana. Después del nacimiento, el principal aporte de energía en el niño lo constituyen las grasas. La leche materna proporciona el 50% de las calorías en forma de grasa.

Algunos ácidos grasos esenciales presentes en la leche materna se destinan a la formación de la sustancia gris y en la protección de las fibras nerviosas. Su contenido es cuatro veces mayor en la leche materna que en la de vaca.

Vitaminas

Vitaminas liposolubles como la A, K, E y D se absorben gracias a la grasa presente en la leche humana. Cumplen, entre otras funciones, con proteger al niño contra infecciones, fortalecer su sistema óseo y mantener sus tejidos y estructuras.

Vitaminas hidrosolubles como las del complejo B, ácido fólico y vitamina C, generalmente más concentradas que en las leches mamíferos como la vaca, se requieren, entre otras funciones, para utilizar más eficientemente las calorías provenientes de la leche humana y fortalecer el sistema inmune del bebé.

¹¹ <http://www.unicef.cl/lactancia/docs/mod01/Mod4%201beneficios%20manual.pdf>



gencero
1ª generación cero
desnutrición crónica 2030



Minerales

Favorecen el óptimo funcionamiento del cuerpo del niño y evitan diversas enfermedades al intervenir en múltiples procesos químicos. Entre ellos podemos mencionar el calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc, potasio, flúor, cobre, cobalto y selenio

En los niños amamantados exclusivamente con leche materna en los primeros 6-8 meses de vida, la anemia por deficiencia de hierro es poco frecuente.