



Lo que usted debe saber sobre la lactancia materna

La Secretaría de Salud inauguró la sala de lactancia del hospital Carlos Carmona. La lactancia estrecha los vínculos entre madre e hijo.

Toda mamá quiere lo mejor para sus hijos. Y una de las primeras acciones que protegen a los bebés de enfermedades y estrechan los lazos de unión es la lactancia materna.

Sin embargo, el número de madres que dejan de amamantar a sus hijos de manera temprana es muy alto, especialmente cuando la madre termina su licencia de maternidad y regresa al trabajo.

Según la última Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia, Ensin, que se hace cada cinco años, el 63,6 % de los niños se alimentan de leche materna de manera exclusiva los dos primeros meses (cuando las madres están en las casas), mientras que entre los seis y los siete meses solo lo hace el 6 % de los bebés.

Las autoridades, empezando por la Organización Mundial de la Salud, realizarán desde hoy y hasta el 6 de agosto la Semana de la Lactancia Materna, que en Cali tiene múltiples actividades..

Lucía Pineda, jefe nacional de Promoción y Prevención de Coomeva EPS, explica que de cada diez madres trabajadoras, nueve abandonan la lactancia materna exclusiva.

Sin embargo, el jefe de Pediatría del Hospital Universitario del Valle, Javier Torres, dijo que la tendencia se puede revertir con programas de educación que le indiquen a la madre la importancia de mantener la lactancia exclusiva hasta los seis meses y el seguir amamantando después como alimento complementario, como mínimo, hasta los dos años de edad.

En su consulta particular y en el HUV, informó el médico, ocho de cada diez mamás siguen la tendencia de la lactancia exclusiva, incluso cuando retornan al trabajo.

Torres dijo que gracias a los programas de educación que se hacen con las madres, en la próxima Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (cuya información se está



Sala de Prensa

recolectando), la lactancia exclusiva pasará de 1,8 meses a 4 meses entre las madres de la ciudad.

¿Cómo guardar la leche?

Jean Ann Matallana, especialista en lactancia materna, dijo que las madres se pueden extraer la leche materna con masajes en el seno. Esto en caso de que ellas no cuenten con la máquina extractora.

La leche se debe guardar en frascos de vidrio o de plástico (reusables como los empaques de mermeladas o gaseosas) debidamente esterilizados.

Si la leche se mantiene refrigerada, esta puede durar hasta cuatro días. Recuerde que se debe almacenar en la primera bandeja (la que está más cerca del congelador de la nevera), en la parte de atrás, donde hace más frío. Para usarla hay que calentarla en el biberón, en agua caliente.

Si requiere congelar la leche, se debe almacenar en bolsas para este fin que venden en los almacenes de artículos para bebés o pañaleras.

La señora Matallana dijo que cada sábado, en su casa del barrio San Fernando, hace talleres gratuitos sobre la lactancia materna. A ella se le puede contactar en el teléfono 3178236601.

El médico pediatra Torres indicó que las mamás también pueden asistir a las salas de lactancia de los hospitales públicos, entre ellos el del HUV, donde les indicarán cómo hacer la extracción y su correcto almacenamiento.

Cabe anotar que la Secretaría de Salud inauguró esta semana la sala de lactancia del hospital Carlos Carmona Montoya, adscrito a la Red de Salud Suroriente y se ejecutan los trabajos para entregar las de los hospitales Primitivo Iglesias, Carlos Holmes Trujillo y Joaquín Paz Borrero.

Adicionalmente, explicó el especialista, el HUV tiene listos los recursos para construir el Banco de Leche Materna en esta casa de salud. Son alrededor de \$500 millones entregados por la Secretaría de Salud de Cali y el Ministerio de Salud.

Diversas actividades



Sala de Prensa

El Grupo y la Fundación Éxito realizan hoy la Lactatón en el Carulla de San Fernando y Super Inter del Único Salomia la Lactatón a las 10:30 a.m.

Coomeva realizará el 4 de agosto, de 2:00 p.m. a 4:00 p.m., charlas dedicadas a la lactancia en la Sede Nacional de Coomeva (Calle 13 #57-50).

Comfandi también realizará conferencias, el 4 de agosto desde las 2:00 p.m., en el Centro Cultural Comfandi. En la sede de San Nicolás habrá asesorías para las mamás. Y el 6 de agosto habrá una gran amamantada colectiva, a las 10:00 a.m. en la Plazoleta de la sede San Nicolás.

El miércoles 5 de agosto, el alcalde Rodrigo Guerrero se reunirá con los empresarios para que estos faciliten la lactancia materna. El jueves 6 de agosto habrá un encuentro de madres lactantes en La 14 de Calima, de 10:00 a.m. a 12:00 m.

El miércoles 5 de agosto, el alcalde Rodrigo Guerrero se reunirá con los empresarios para que estos faciliten la lactancia materna. El jueves 6 de agosto habrá un encuentro de madres lactantes en La 14 de Calima, de 10:00 a.m. a 12:00 m.

Diario El País, 1 de Agosto de 2015. Página A4.