



## **¿Por qué es tan importante la leche materna?**

**“El consejo para madres que lactan es que eviten el biberón. El estilo de vida debe ser igual al de cualquier persona que quiera estar sana”: Carlos González, médico pediatra y autor de varios libros sobre crianza.**

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo o hija tan pronto nace, pues proporciona los nutrientes necesarios para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado. Además, contiene anticuerpos que protegen al bebé contra las infecciones.

Según Unicef, la alimentación con leche materna y la buena nutrición en la infancia son aspectos cruciales para lograr los Objetivos de Desarrollo del Milenio y, en particular, los que se refieren a la supervivencia infantil, como reducir la tasa de mortalidad entre los menores de cinco años, erradicar la pobreza extrema y el hambre.

El Ministerio de Salud reporta que de cada 100 niños que nacen en Colombia, tan solo 56 inician la lactancia materna en la primera hora de nacidos, práctica que podría ser mejorada si se tiene en cuenta que el parto institucional es de 95%.

Entre el 1 y 7 de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que coincidió con la visita del pediatra español Carlos González a Cali, donde dictó la conferencia ‘Amar, criar y amamantar’.

### **¿Por qué es importante la lactancia?**

Es la forma de comer los niños, es parte de su vida. En el mundo, al menos en España, la lactancia en los últimos 30 años ha aumentando una barbaridad. Es frecuente ver niños de más de tres años mamando, normalmente en mujeres de clase media alta. Por desgracia, en las clases más populares estas costumbres tardan en llegar y todavía hay muchos niños criados con biberón.

### **¿Qué le diría a aquellos que critican a las mujeres que lactan en sitios públicos?**

Que no sean maleducados. He visto gente fumando en público y no les he dicho nada. Incluso si alguien piensa que dar el pecho es malo, fumar es peor.



### **¿Hasta que edad recomienda la leche materna?**

Hasta que la madre o el niño quieran. Unicef dice dos años mínimo. Las mamás para tomar su decisión tienen en cuenta sus condiciones sociales, económicas, de tiempo. No hay límite de edad.

### **¿Hay diferencia entre un niño que lacta y otro que no?**

Los estudios científicos encuentran diferencia. En la práctica, en comunidades donde hay acceso a agua potable y leche para el biberón, no se nota. Pero si vas a comunidades pobres la diferencia se ve a simple vista, porque de los niños que toman biberón, se muere la mitad.

### **¿Una mujer que lacta puede quedar embarazada?**

Sí, aunque es más difícil. Como método anticonceptivo no se recomienda.

### **¿Tras la lactancia, es mayor el vínculo maternal?**

El apego es el mismo. Lo que influye es cómo la madre responde a las necesidades del niño durante el primer año. El que tiene un apego seguro es el que puede confiar que cuando llora le consuela y cuando necesita algo le atiende. No es lo mismo atenderle que darle lo que pide. No hay que olvidar que a un niño no se le puede obligar a comer. Así como tampoco es necesario que le insultes o ridiculices.

### **El poder de lactar**

#### **Actividades**

En el marco del Mes por la Nutrición Infantil, por segundo año consecutivo la Fundación Éxito convoca a la Lactatón, una jornada de lactancia materna en público para reivindicar el derecho de las mujeres a amamantar en cualquier espacio y promover la leche materna como el alimento clave para erradicar la desnutrición.

La cita en Cali es el sábado 6 de agosto, a partir de las 10:00 a.m., en el Superinter Único Salomia y el Éxito San Fernando.

Por otro lado, la organización Asociación Parir realiza el primer Eco-festival por la Lactancia Materna, para promover y dar a conocer productos, servicios, iniciativas y proyectos que promuevan la lactancia materna y la economía del cuidado.



# Sala de Prensa

## **ECO-FESTIVAL:**

Lugar: Caelum Hostel (Av. 4N # 9N-47), ubicada atrás de la Plazoleta Jairo Varela. Fecha: Sábado 6 de agosto. Hora: 10:00 a.m. a 7:00 p.m.

## **TETADA COLECTIVA:**

- Lugar: Plazoleta Jairo Varela.
- Fecha: Sábado 6 de agosto.
- Hora: Desde las 4:00 p.m.

Diario El País, 4 de Agosto de 2016. Página D3