

Lactancia Materna

La Leche Materna cubre todas las necesidades nutricionales del niño y le da protección inmunológica por lo cual debe darse de forma exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuarla hasta los 2 años, complementándola con otros alimentos.

Beneficios de la Leche Materna

- Un mayor coeficiente intelectual.
- Mayor rendimiento escolar.
- Tienen menos caries dentales.
- Menos propensos a ser alérgicos.

Ventajas para el Lactante

Protege contra enfermedades:

- Diarreas.
- Resfriados.
- Infecciones del oído.
- Alergias..

Disminuye la posibilidad de enfermarse de:

- Diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Obesidad.
- Cáncer (Leucemia, Linfoma).



Ventajas para la Madre

- Disminuye el sangrado postparto.
- Ayuda a que el útero vuelva a su estado normal.
- Protege contra el cáncer de ovario, mama y útero.
- Ayuda a recuperar rápidamente la figura al eliminar las reservas de grasa acumuladas en los glúteos y muslos durante el embarazo.
- Disminuye el síndrome de la depresión post parto.

Los Objetivos de la SMLM 2015 son

(Semana mundial de lactancia materna)

- 1 Unir** los esfuerzos multi-dimensionales de todos los sectores para facilitar que las mujeres puedan trabajar y amamantar en todo lugar.
- 2 Desarrollar** acciones por parte de empleadores/as que sean Amigables con las Familias/Bebés/ y Madres, y que apoyen activamente a las madres trabajadoras para que continúen amamantando.
- 3 Informar** sobre los últimos avances en la tutela y protección de los Derechos de Maternidad en todo el mundo y crear conciencia sobre la necesidad de fortalecer las legislaciones nacionales y su aplicación.
- 4 Compartir**, facilitar y fortalecer las prácticas que ayudan a la lactancia materna de las mujeres que trabajan en los sectores informales.
- 5 Comprometer** y trabajar con grupos específicos, por ej, de Derechos de las Trabajadoras, de Jóvenes y Sindicatos para proteger los derechos de lactancia materna de las mujeres en sus lugares de trabajo.

Extracción, Manejo y Almacenamiento de La leche materna

La extracción de la leche materna puede hacerse manual o mecánicamente, guardando las medidas de higiene.

Para facilitar la extracción, haga estimulación aplicando compresas tibias y masajes circulares sobre toda la mamá.

Almacene la leche extraída en bolsas estériles o en recipientes de vidrio con tapas plásticas previamente higienizadas.

- Lavase las manos con agua y jabón.
- Trate de no hablar ni contestar celular durante el ordeño.
- La leche materna ordeñada debe guardarse en pequeñas cantidades de acuerdo a las necesidades del bebe.
- La leche ordeñada debe congelarse inmediatamente.
- La leche congelada debe descongelarse en baño maría.
- Toda la leche ordeñada debe rotularse con el nombre de la madre y la fecha del ordeño.
- No se debe recalentar ni usar microondas.



CONSEJOS ÚTILES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

- Darle pecho a sus hijos inmediatamente después del parto.
- Dar pecho cada vez que el bebé lo solicite (sin horario fijo).
- Mientras más amamante a su hijo, más leche tendrá para darle.
- Amamante a su hijo en un ambiente tranquilo y cómodo.
- Tome abundante agua y líquidos.
- La madre debe alimentarse en forma adecuada para tener leche de buena calidad.
- Continuar con la suplementación con hierro y ácido fólico durante los primeros 3 meses de lactancia.



ELEMENTOS DE APOYO

Cualquier estrategia que usted decida utilizar, para apoyarse como mujer trabajadora que clama por su derecho a amamantar debe tomar en cuenta tres elementos esenciales:

TIEMPO

1. Tres meses de licencia de maternidad.
2. El código de trabajo (artículo 106, la embarazada no puede ser despedida; artículo 114, derecho amamantar en 4 períodos de 15 minutos o 2 períodos de 30 minutos o 1 hora durante la jornada laboral, artículo 116, no hará tareas inadecuadas o perjudiciales a su estado, no hará jornadas extraordinarias ni nocturnas o mixtas).

ESPACIO/ PROXIMIDAD

1. Centros infantiles en o cerca de los lugares de trabajo y transporte para que las madres puedan estar con sus bebés.
2. Lugares privados para extraerse y almacenar la leche materna. Pueden ser salas de lactancia o un pequeño lugar o espacio en los lugares de trabajo o cercanos.
3. Un ambiente limpio, seguro y libre de basura y contaminantes químicos.

APOYO

1. Constitución de la República de Panamá (artículo 68, la embarazada no puede ser despedida).
2. El código sanitario de 1947.
3. La Ley 50 que protege y fomenta la Lactancia Materna (artículos 1,3,4,9,10,12,14).



unicef



**Semana Mundial
De Lactancia Materna**
1-7 de Agosto 2015



PANAMÁ

