

## Múltiples beneficios: la sociedad chilena es más acogedora que antes con la lactancia materna

**H**asta hace pocos años, sobre todo durante el siglo pasado, el hecho de ver a una mujer amamantando en un lugar público muchas veces era mal visto e incluso censurable. Sin embargo, y gracias a una legislación chilena más amable y protectora de este acto de amor y apego durante los primeros meses de vida, ha facilitado que sus múltiples beneficios lleguen a más recién nacidos y a sus madres en nuestro país.

De acuerdo a la Dra. Virginia Alpaca, pediatra del Servicio de Neonatología del Hospital Puerto Montt, la sociedad chilena es cada vez más acogedora con madres que se encuentran viviendo este período, “ya que las políticas públicas han tendido a ello, por ejemplo, con un período postnatal de seis meses que logra beneficiar la lactancia materna. Además, para que ella cumpla ese rol, la madre puede tener acuerdos con su empleador en cómo utilizar el beneficio que tiene por ley para ejercer este derecho”.

Este y otros cambios fueron propiciados por recomendaciones que ha entregado la Organización Mundial de la Salud, que indica

que para que sus beneficios sean efectivos, el acto de amamantar debe durar al menos seis meses, proponiendo, además, que como lema para la Semana Mundial de la Lactancia Materna durante este año fuera ‘Cerrando la Brecha’, “lo que significa que este es un beneficio y un derecho para todos los niños, independiente del lugar que nazcan”, indicó la Dra. Alpaca.

Tanto para la madre como para el recién nacido los beneficios de la lactancia materna son múltiples. Desde el aspecto nutricional más obvio, hasta fortalecer el sistema inmune del bebé, protegiéndolo de enfermedades respiratorias y gastrointestinales, pasando por el apego esencial que cada ser humano debe recibir de su madre y familia durante los primeros meses de vida para que se desarrolle psicossocialmente de forma normal, hasta incluso, que las madres superen episodios de depresión postparto.

Es por ello que para la Dra. Alpaca el rol de la educación y el acompañamiento por parte de los profesionales de la salud es “esencial”, sobre todo, en madres que presentan dificultades al momento de amamantar. “Si la



**Una de las principales recomendaciones que realizó la pediatra para las madres que comienzan este proceso es respetar la política de la ‘libre demanda’, lo que significa que “cada vez que el bebé quiera, uno tiene que darle pecho. Esto tiene algunos objetivos ya que en los primeros meses cuando el recién nacido llora, uno no sabe a ciencia cierta a qué se debe, y no siempre es porque tiene hambre, pero esto ayuda a que la mamá lo acoja con su pecho”.**

mamá tiene algún inconveniente se le debe acoger, se le debe hacer sentir segura, que entienda que este es un proceso y que lo va a ir logrando lentamente. Cuando existen estas dificultades, que tienen que ver con el acople, algunas lesiones que pueda tener la madre en el pezón, o las mismas inseguridades que ella pueda tener, es algo que nosotros como profesionales de la salud, debemos apoyar”.

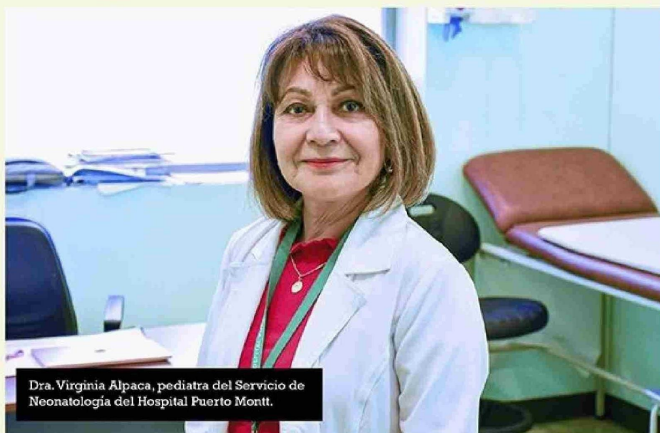
Sin embargo, una de las principales recomendaciones que realizó la pediatra para las madres que comienzan este proceso es respetar la política de la ‘libre demanda’, lo que significa que “cada vez que el bebé quiera, uno tiene que darle pecho. Esto tiene algunos objetivos ya que en los primeros meses cuando el recién nacido llora, uno no sabe a ciencia cierta a qué se debe, y no siempre es porque tiene hambre, pero esto ayuda a que la mamá lo acoja con su pecho”.

“El beneficio para la madre se encuentra en la succión que es el estímulo más importante para que la leche se produzca de forma normal. Luego los niños van tomando el ritmo y cada niño es diferente, por lo tanto, hay que ser respetuosos ya que cada vez que el bebé llora, se le debe acoger.

Gracias a que nuestra sociedad ha cambiado al respecto, la madre tiene la facilidad de alimentar a su niño cuándo y dónde sea, y las mujeres tienen que empoderarse al respecto”, concluyó la profesional.

Desde el Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Puerto Montt entregaron a la comunidad una serie de recomendaciones que tienden a fortalecer la lactancia materna en ambientes laborales, entre los que se cuentan:

- Difundir los beneficios de la lactancia materna para el desarrollo del bebé y la salud de la madre.
- Facilitar que la mujer trabajadora haga uso del permiso de alimentación establecido en la ley.
- Habilitar un lugar cómodo, privado e higiénico para que la mujer trabajadora pueda extraerse leche o amamantar.
- Permitir que la mujer trabajadora pueda extraerse leche y amamantar en el horario y frecuencia que lo necesite (en lo posible cada 3 horas).
- Apoyar a las compañeras que amamantan y a los compañeros que hacen uso del permiso de alimentación. Se recuerda que los padres también hacer uso del permiso de alimentación, en casos específicos establecidos en la ley.



Dra. Virginia Alpaca, pediatra del Servicio de Neonatología del Hospital Puerto Montt.