

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Agosto de 2016 Año XXII No. 262 Distribución Gratuita

Lactancia



La leche materna es el alimento ideal para los bebés menores de seis meses, ya que les aporta todos los nutrientes que necesitan para su sano desarrollo. Además, contiene anticuerpos que ayudan a protegerlos de enfermedades frecuentes en la infancia, como la diarrea y la neumonía, dos de las causas más importantes de mortalidad en la niñez alrededor del mundo.

Atentamente
Comité Editorial

Yakult

La leche materna

La leche materna es el mejor alimento para el bebé durante los primeros seis meses de vida. Cubre sus necesidades nutricionales para un crecimiento adecuado. Además, desde el punto de vista emocional, asegura el establecimiento de un buen vínculo entre madre e hijo y una relación apropiada de apego, ambos esenciales para su desarrollo como persona independiente y segura.



Sin embargo, la superioridad de la leche materna sobre cualquier otro alimento, incluida la fórmula láctea, para la nutrición y el desarrollo del bebé durante los primeros meses de vida, se encuentra demostrada en numerosos estudios científicos, los cuales indican un mayor riesgo de numerosos problemas de salud en los pequeños que no son alimentados con lactancia materna.

Entre estos problemas, señalados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), cabe resaltar un mayor riesgo de muerte súbita del lactante y de muerte durante el primer año de vida, además de padecer infecciones gastrointestinales, respiratorias y urinarias, así como de que éstas sean más graves y ocasionen ingresos al hospital.

A largo plazo, los niños no amamantados padecen con más frecuencia dermatitis atópica, alergia, asma, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, obesidad, diabetes mellitus, esclerosis múltiple y cáncer.

La superioridad de la leche materna sobre la fórmula láctea viene determinada especialmente por su composición, la cual se adapta a las necesidades del pequeño y varía a lo largo de la lactancia, del día e incluso entre cada toma.

El calostro es la primera leche producida por la madre, es más amarillenta y contiene gran cantidad de proteínas e inmunoglobulinas (sustancias que previenen infecciones), además de calorías en un pequeño volumen. Es el alimento ideal para el recién nacido, ya que el tamaño de su estómago es todavía muy pequeño y necesita realizar tomas frecuentes de poca cantidad.

La composición de la leche también cambia durante la misma toma. Es decir, durante la primera parte contiene más agua y azúcar, así satisface la sed del bebé. Posteriormente, aumenta gradualmente su contenido de grasa, aportando más calorías que sacian al pequeño. Por eso es importante y recomendado, que el bebé termine de mamar un pecho antes de ofrecerle el otro.

A continuación, describimos algunos de los componentes principales de la leche materna:

Proteínas. La leche humana es mucho más fácil de digerir por el bebé. Además, es rica en aminoácidos libres; por ejemplo, la taurina, la cual es fundamental en la conjugación de sales biliares y como neurotransmisor.

Grasas. Es el componente más variable en la leche materna y según el momento del día representa entre el 35 y 50% de las necesidades energéticas del bebé.

Lactosa. Es el principal carbohidrato de la leche materna. Aporta el 40% de la energía requerida por el bebé. Favorece la absorción de hierro y promueve la colonización del tracto digestivo por bacterias que lo protegerán de infecciones gastrointestinales.

Vitaminas. Las concentraciones se adecuan a las necesidades del bebé. Por ejemplo, la vitamina K es más alta en el calostro que en la leche madura.

Minerales. Las concentraciones de calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc, potasio y flúor no se ven afectadas por la dieta de la madre, pero son apropiadas para las necesidades nutricionales y metabólicas del bebé.

Factores inmunológicos. Contiene inmunoglobulinas, que son un importante factor contra las infecciones, además de lactoferrina, factor bífido y otras sustancias inmunorreguladoras. Por otro lado, entre los componentes celulares se incluyen macrófagos, linfocitos y granulocitos.



No obstante, parte de los efectos benéficos que la leche materna ejerce sobre el desarrollo psicomotor del bebé, no están relacionados directamente con su composición, sino con el acto de amamantar, que conlleva un contacto estrecho entre madre e hijo, intercambio de miradas y el bebé se siente querido. Todo esto contribuye a crear un vínculo especial que se traduce en niños más equilibrados psicológicamente y con menos problemas de conducta, hiperactividad, depresión y ansiedad, incluso durante la adolescencia.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Beneficios de la lactancia

La leche materna tiene innegables beneficios para el bebé, la madre y la sociedad en general. Al contener la concentración adecuada de grasas, proteínas y lactosa, además de las enzimas que facilitan su digestión, es de muy fácil absorción, aprovechándose al máximo todos sus nutrientes, sin producir estreñimiento, ni sobrecarga renal.



Ningún alimento es mejor que la leche materna en cuanto a calidad, consistencia, temperatura, composición y equilibrio de sus nutrientes. Puede cambiar su composición y se adecua a los requerimientos del pequeño. A su vez, adaptaciones metabólicas en la madre permiten un máximo aprovechamiento de sus reservas y de los alimentos ingeridos.

Existen numerosos estudios que demuestran los beneficios de la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de edad, sobre la nutrición y el desarrollo de los lactantes, tanto en la infancia como en períodos posteriores de la vida.

Los niños que son amamantados tienen un riesgo menor de enfermar de diarrea, infecciones respiratorias y urinarias, así como meningitis y septicemia. En el recién nacido, el calostro elimina oportunamente el meconio (primeras heces del bebé, de consistencia viscosa y color negro), evitando también los altos niveles de bilirrubina.

La leche materna es indispensable para desarrollar un eficiente sistema inmunitario en el bebé y sentar las bases de una buena salud general en el adulto. Así, el niño amamantado rara vez presenta enfermedades digestivas, respiratorias, otitis y alergias. El calostro, la leche de transición y la madura, contienen suficiente inmunoglobulina A que protegen al niño mientras aumenta en él su propia capacidad de producirla.

Además, cabe considerar que los niños amamantados tienen un mejor desarrollo de los arcos dentales, el paladar y otras estructuras faciales e incluso presentan una incidencia menor de caries que los pequeños que se alimentan a través del biberón.

Del equilibrio funcional de la succión-deglución-respiración en los primeros meses de vida, depende en gran medida el buen desarrollo dento-máximo-facial y la maduración de las futuras funciones bucales, como la masticación, la mímica y la fonoarticulación del lenguaje.

Los niños alimentados hasta los seis meses únicamente con leche materna, tienen un desarrollo y crecimiento normal. Después de esa edad continúan creciendo de forma adecuada si se inicia la alimentación complementaria pero manteniéndose la leche materna como único aporte lácteo hasta los doce meses.

Los niños amamantados son más activos, presentan un mejor desarrollo psicomotor, una mayor capacidad de aprendizaje y menos trastornos de lenguaje que los bebés alimentados con biberón. Por otra parte, se asocia la lactancia materna con un mayor coeficiente intelectual.

Por otra parte, el contacto físico del lactante con su madre durante el amamantamiento, organiza armónicamente sus patrones sensoriales y gratifica profundamente sus sentidos. Se ha demostrado además, que presentan mayor agudeza sensorial (gusto, olfato, tacto, visión y audición), que los niños alimentados con leche de fórmula. Sin embargo, durante al menos tres meses, el niño necesita tener contacto físico regular con su madre para organizar sus propios ritmos basales y su estado de alerta. Disminuye así el riesgo de apneas prolongadas, bradicardia, asfixia por aspiración y síndrome de muerte súbita.

El niño que es amamantado adecuadamente, satisface sus necesidades básicas de calor, amor y nutrientes para su organismo. El bienestar y agrado que esto le produce, hacen que se sienta querido y protegido, respondiendo con una actitud alegre, segura y satisfecha, características de un patrón afectivo-emocional equilibrado y armónico.

El amamantamiento, especialmente si éste se inicia inmediatamente después del parto, produce un reconocimiento mutuo entre madre e hijo, estableciéndose entre ellos un fuerte lazo afectivo o apego, el cual induce en la mujer un profundo sentimiento de ternura, admiración y necesidad de protección para su pequeño hijo.

Asimismo, la intensa unión e interdependencia de la madre con su hijo que amamanta, producen en ella un sentimiento de valoración de sí misma y un equilibrio emocional que promueven su desarrollo integral como mujer.

Gracias al estímulo de succión, la oxitocina producida, además de estar destinada a la eyección de la leche, actúa simultáneamente sobre el útero, contrayéndolo para evitar el sangramiento y reducirlo a su tamaño previo. Dicha hormona sigue actuando mientras la madre amamanta, produciendo también una recuperación a largo plazo.

Una lactancia adecuada permite que la mayoría de las madres pierdan progresiva y lentamente el excedente de peso que tienen de reserva, precisamente para enfrentar la lactancia.

Las hormonas de la lactancia, como la prolactina, contribuyen a que la mujer que amamanta tenga un aspecto físico más esbelto, vital y armónico. Además, la lactancia cumple un rol importante en la prevención del cáncer de mama y ovario, reduciendo así el riesgo de estas enfermedades.

No satisfacer oportunamente las necesidades básicas del niño pequeño, como afecto, calor y nutrientes para su sano crecimiento y desarrollo, puede considerarse una forma de violencia infantil. No obstante, una madre que amamanta a su hijo mantiene una interrelación emocionalmente sana y equilibrada, por lo que tiene menos riesgo de incurrir en alguna forma de maltrato.



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, si todas las madres del mundo amamantaran a sus hijos al menos hasta los seis meses de edad, se evitaría la muerte de más de un millón de niños anualmente.

Técnica de lactancia

La posición adecuada al pecho le permite al recién nacido un menor esfuerzo para lactar, además de ser un estímulo apropiado y eficaz para lograr una buena producción de leche. Esto contribuirá a que el bebé quede satisfecho, aumente de peso correctamente, la madre no tendrá sensación dolorosa, ni tampoco grietas y ambos disfrutarán de la lactancia.



Si existe dolor, es un signo de que la postura se debe corregir; por ejemplo, rompiendo el vacío de la boca del bebé, metiendo un dedo por la comisura de su boca y comenzando la toma de nuevo.

Todos los pezones son válidos para amamantar sin importar su tamaño o forma, ni el de los senos. No obstante, es muy importante empezar la lactancia dentro de la primera hora después del nacimiento, para aprovechar el tiempo de alerta máxima del recién nacido y su mayor instinto de succión.

El recién nacido puede realizar una succión eficaz que estimula la producción de leche, pero también puede hacerlo de manera inapropiada. Por ello, es importante que si se tienen dudas con respecto al agarre del pecho por parte del bebé o aparecen grietas, se pida ayuda a un profesional de la salud o personal especializado, para corregir desde el principio este problema.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos para conseguir una lactancia exitosa.

- Ponga al niño en el pecho cuando esté tranquilo y no espere a que llore de hambre, ya que así es más difícil que se agarre de manera adecuada.

- El niño debe tomar el pecho de frente, sin torcer la cara.
- Nunca debe chupar solo el pezón.
- Debe colocarse frente al pecho con su labio superior a la altura del pezón y evitar que el niño esté demasiado alto, ya que esto le obligaría a flexionar el cuello.
- Si el niño está algo más abajo y pegado a su madre, la cabeza y el cuello quedarán extendidos y la nariz libre.

No debe sujetar el pecho en forma de pinza, tampoco presionarlo o hacer un hueco para que el bebé respire mientras lacta, al hacerlo se desplaza la posición del pezón y se hace más difícil la succión. Si necesita sujetar su seno porque es demasiado grande, hágalo poniendo la mano en forma de C, con el pulgar encima y los demás dedos por debajo.

En cualquier posición que se use para amamantar al recién nacido, lo fundamental es la colocación de los labios y la lengua, además la nariz del bebé debe estar a la altura del pezón en el momento de prepararse para la toma de pecho y se debe acercar al niño al pecho y no al revés, la boca debe tomar una buena parte del pecho y no solo el pezón.

Si está sentada, la espalda debe estar erguida y apoyada en un respaldo recto, no recostada hacia atrás, los pies apoyados en el suelo y las rodillas ligeramente más altas que el regazo. Puede ayudarse con un reposapiés. El pecho debe estar delante del niño, no encima y en posición sentada la cabeza del bebé reposa sobre el antebrazo de la madre, no en el pliegue del codo, ni en la muñeca.

Tanto si está sentada como recostada, el niño debe estar cerca del cuerpo de la madre, barriga con barriga, todo el cuerpo mirando al de la madre, no solo la cabeza, además el pecho debe estar delante del niño, nunca encima.

Asimismo, puede colocar al niño sobre una almohada al menos las primeras semanas, lo cual facilita la posición. En el caso de que se haya practicado una cesárea, la posición de rugby puede ser de gran ayuda, ya que evita presiones sobre la herida.

Colocación del recién nacido y signos de una succión eficaz:

- Labios doblados hacia fuera, el inferior la barbilla contra el pecho materno.
- Que se vea más areola por encima de la boca que por debajo.
- La nariz apoyada ligeramente sobre el pecho, la barbilla presiona el pecho.
- El niño mueve su mandíbula y su oreja, succiona y traga con pausas, además podemos escuchar cuando traga.
- La lengua está debajo del pecho.
- El pecho se ve redondeado mientras el niño mama.
- El niño suelta el pecho espontáneamente.
- La madre no tiene sensación dolorosa.

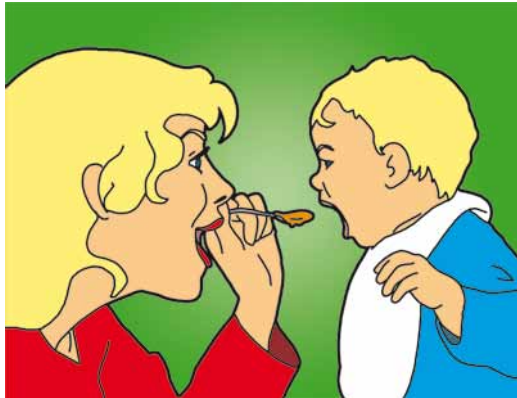
La duración de cada toma es muy variable. Algunos niños, sobre todo al principio, necesitan veinte o treinta minutos en un pecho; otros, cuando tienen varios meses de práctica, acaban en menos de tres minutos y ya no quieren más. Sin embargo, no es conveniente contar los minutos, ni limitar la duración de la toma, porque esto puede impedir que el bebé tome la leche que necesita.



El éxito y la satisfacción de lograr una adecuada lactancia materna, depende en gran medida de que la posición al colocar el bebé al pecho sea la correcta. Ante todo, la madre debe estar cómoda y el pequeño lo más cerca posible de ella, siguiendo la premisa “ombligo con ombligo” o “barriga con barriga”.

Alimentación complementaria

La alimentación complementaria es definida por la OMS como aquella que se da cuando la leche materna deja de ser suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del lactante y hay que añadir alimentos complementarios a su dieta.



Esta adición se da a partir de los seis meses de edad y hasta el período comprendido entre los 18 y 24 meses. Se inicia por la necesidad del sistema digestivo de tener una maduración adecuada para digerir y procesar los nutrientes de los alimentos diferentes a la leche. Cabe resaltar que es un proceso de transición, lo cual sentará las bases de su nutrición en edades posteriores.

Sabemos que la leche materna contiene todos los componentes para brindarle una alimentación adecuada al menor de seis meses, pero a partir de esta edad los requerimientos del bebé aumentan y probablemente empezará a tener deficiencia en algunos nutrientes, como proteínas, hierro, vitaminas y sustancialmente de energía o calorías.

El déficit de nutrientes es una situación que puede generar un gran riesgo en el niño, ya que la etapa de 0 a 2 años se considera de gran vulnerabilidad para ellos. Por consiguiente, una mala o deficiente alimentación, así como enfermedades en esta etapa, pueden generar un deterioro en su crecimiento y desarrollo, con inminente talla y peso bajos, afectaciones en el proceso intelectual y físico, anemia y peligro de padecer enfermedades crónicas en la edad adulta.

Por tal motivo, es importante conocer cuáles son las recomendaciones y la mejor forma para iniciar con este período complementario. Para ello, se pueden considerar varios factores para la decisión de comenzar la alimentación complementaria:

- **Socioeconómico.** Entre ellos destacan los ingresos de la familia, salud de la madre, educación, entre otras.
- **Fisiológico.** Reside en la maduración de los sistemas neuromuscular, gastrointestinal y renal.
- **Nutricio.** Se sabe que a partir de los seis meses el lactante requerirá más energía y nutrimentos.
- **Psicológico.** Empezará a crear los hábitos alimentarios sanos y equilibrados que le permitan llevar una dieta correcta. Capacidad de autorregulación y dependencia.

Ante todo esto, no existe una regla estricta sobre cómo iniciar la alimentación complementaria, sin embargo, ésta se guiará de acuerdo a los involucrados en la misma alimentación. A continuación, presentamos las principales recomendaciones:

- La higiene y limpieza ante todo, procurar el agua limpia, hervida y bien conservada, lavar frutas, granos, huevos, las verduras desinfectadas y/o cocidas, así como tener un hábito correcto para el lavado de manos, corte de uñas, tanto de los adultos como del bebé.
- Introducir un solo alimento a la vez y esperar de tres a cinco días para integrar otro nuevo. Así será claro observar la presencia de alergias (piel, vómito, etc.).
- Puede seleccionar verduras (amarillas, anaranjadas, verdes), cereales (arroz, avena, maíz) y frutas. Éstas pueden ser en papilla, puré, picaditas o en trozos pequeños (ocho o nueve meses). De igual manera se puede preparar en jugo, sin colar y de ser cítricos retirando la cáscara antes de exprimir.
- Para realizar un puré se machaca o se pasa por un colador los alimentos como la sopa, tortilla, pan, frijoles (leguminosas), arroz, carne, hígado, pescado o huevo. Cabe señalar que estos últimos se han considerado de cuidado por el riesgo de producir alergia, sin embargo se pueden recomendar con las precauciones necesarias y sin tener antecedentes familiares.
- Las papillas se recomiendan preparar con poca grasa y sal, además de sin azúcar (o sustituto). Esto es adecuado para que el niño conozca los sabores propios de los alimentos y que con el tiempo no vaya a presentar una adicción.

- La leche, sus derivados y los productos que la contengan, se pueden ofrecer a partir del año de edad.
- No es adecuado ofrecer bebidas azucaradas como refrescos y jugos industrializados, ni tampoco botanas, frituras, comida rápida o alimentos crudos, ya que se presenta el riesgo de no consumir los nutrientes que necesita para su sano crecimiento y el riesgo de enfermar.
- Preferir alimentos naturales antes que los procesados o comerciales. Estos últimos representan una alternativa que se prefiere para los momentos de viaje o con dificultad para cocinar, refrigerar o riesgo de higiene, por lo que se recomienda no utilizarlos en la dieta diaria.
- La cantidad de alimento es decisión del infante, así como es responsabilidad de los padres seleccionar el mejor tipo, preparación y consistencia de la comida.

El pediatra, nutriólogo y personal de salud son los encargados de guiar la correcta y completa alimentación del pequeño, así como del apoyo a la familia, dado que en ocasiones pueden existir hábitos nutricionales no adecuados que se transmiten al bebé.



La alimentación complementaria tiene el fin de asegurar la ingesta de todos los nutrientes necesarios, así como de integrar al niño a la dieta familiar. Asegurar el alimento y prácticas de salud es imprescindible para que logre el crecimiento y desarrollo adecuados.

Lactancia y trabajo

La leche materna es el alimento ideal y más completo durante los primeros seis meses de vida.

Entre los múltiples beneficios que la leche materna tiene, se encuentran los factores protectores, bactericidas, inmunológicos, hormonales y de crecimiento, que ayudan a prevenir enfermedades. La leche materna ayuda a su desarrollo psicomotor y son pequeños con un coeficiente intelectual más alto.

Para las madres también tiene múltiples beneficios, como menor pérdida de sangre, reducción de osteoporosis, cáncer de mama y depresión, ayuda a perder peso más rápido y aumenta el apego entre madre e hijo.

A pesar de todos los beneficios que ofrece la leche materna, la Encuesta de Salud y Nutrición 2012 calcula que únicamente el 14.4% de las madres mexicanas llevan a cabo la lactancia materna exclusiva.

La UNICEF ubica a México entre los veinte países con menor índice de lactancia materna. Una de las causas es la falta de apoyo institucional cuando regresan a trabajar.

Sin embargo, se puede tener una lactancia materna exclusiva exitosa y trabajar al mismo tiempo. Las madres trabajadoras necesitan "lactarios" en sus instituciones. Se trata de áreas adecuadas para la extracción y conservación de la leche materna, para poder instaurar y mantener un amamantamiento adecuado.

La UNICEF ha recomendado a nuestro país, implementar políticas institucionales de apoyo a la lactancia materna y establecer lactarios en los lugares de trabajo. Al contar con estos, la institución ejerce los derechos de las madres trabajadoras eliminando uno de los problemas que causan el abandono de la lactancia.

Las instituciones que cuentan con lactario y promueven la lactancia materna, pueden obtener múltiples beneficios, entre los cuales destacan:

- Reducción del ausentismo de las madres trabajadoras. Mayor productividad, satisfacción y fidelidad de las mujeres con su empresa, así como menor gasto.
- Un clima laboral favorable con mayor competitividad.

Diversos estudios señalan que las empresas que cuentan con programas de apoyo a la lactancia materna retienen hasta el 95% de las mamás trabajadoras después de que regresan de su maternidad, contra un 59%.

Una mujer sin apoyo institucional para la lactancia retrasa el regreso al trabajo, disminuye las horas trabajadas, presenta menor productividad y fácilmente renuncia.

El gobierno actual ha hecho reformas en las leyes a favor de la lactancia materna. Este decreto establece que:

- Las autoridades sanitarias deben llevar a cabo "acciones de orientación y vigilancia institucional, capacitación y fomento para la lactancia materna y amamantamiento, incentivando a que la leche materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida".
- Las mujeres trabajadoras al servicio del Estado (I.S.S.T.E.), "disfrutarán de un mes de descanso antes de la fecha que aproximadamente se fije para el parto y de otros dos después del mismo. Durante la lactancia tendrán derecho a decidir entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora para amamantar a sus hijos o para realizar la extracción manual de leche, en un lugar adecuado e higiénico que designe la institución o dependencia y tendrán acceso a la capacitación y fomento para la lactancia materna y amamantamiento, incentivando a que la leche materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de edad".
- Las mujeres trabajadoras bajo el régimen del Seguro Social (I.M.S.S.) recibirán "ayuda en especie por seis meses para lactancia, capacitación y fomento para la lactancia materna y amamantamiento, incentivando a que la leche materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida; y durante el período de lactancia tendrán derecho a decidir entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora para amamantar a sus hijos o para efectuar la extracción manual de leche, en un lugar adecuado e higiénico que designe la institución o dependencia".

El estado de México es ejemplo para el resto de nuestro país en leyes a favor de la lactancia, ya que el 18 de diciembre de 2014, se publicó en la Gaceta del Estado de México, la Ley para la Protección, Apoyo y Promoción a la Lactancia Materna.

Esta ley señala, entre otras cosas: Que es obligación de la institución pública y privada, propiciar el establecimiento de guarderías en los centros de trabajo o cerca de ellos. Favorecer en su caso, el establecimiento de transporte que facilite el traslado de las trabajadoras cuando el período de lactancia se ejerza dentro de la jornada laboral. Disfrutar de licencia temporal por lactancia, posterior a la licencia por maternidad, con las opciones siguientes:

- Por tres meses, con goce de medio sueldo.
- Por seis meses, sin goce de sueldo.

Para gozar de la licencia temporal, posterior a la licencia por maternidad, la trabajadora debe acreditar la práctica de la lactancia materna efectiva, mediante un certificado expedido por la institución pública de salud correspondiente, que presentará a su centro de trabajo cada mes.

Esperemos que pronto todos los estados cuenten con estos derechos para las madres trabajadoras, ya que esto nos ayudará a tener un México más sano e inteligente, que ayude y contribuya a fortalecer la economía, el equilibrio ecológico y el futuro de nuestro país.



**Emma Margarita Méndez León.
Maestra en Nutrición Clínica.
Educatrice en Lactancia Materna.
Banco de Leche Hospital Materno Infantil
"Esperanza López Mateo".**

Bancos de leche humana

La leche humana es reconocida como el estándar de oro de la alimentación infantil. Sus componentes nutricionales otorgan múltiples beneficios para el recién nacido, incluidos elementos biológicos que salvaguardan su crecimiento y desarrollo, que no se encuentran en ningún otro alimento.

Reconociendo los beneficios que aporta este alimento único, en nuestro país se han creado los bancos de leche humana en hospitales, como estrategia para mejorar la salud de recién nacidos que se encuentran hospitalizados, ya sea por ser prematuros, presentar bajo peso al nacimiento o alguna condición médica que impida ser alimentado a través de la leche humana de su madre.



Estos bancos, son atendidos por personal de salud del área materno-infantil, en especial por profesionales con conocimiento en nutrición clínica y procesamiento de leche humana.

Actualmente, en nuestro país se encuentran diecinueve bancos de leche ubicados en diferentes estados, como Aguascalientes, Ciudad de México, Estado de México, Guerrero, Jalisco, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Quintana Roo y Zacatecas.

Los bancos de leche humana trabajan gracias a la donación altruista de madres que tienen a un hijo lactando y cuentan con un excedente de leche que puede ser almacenado para su donación.

La leche donada pasa por un proceso de pasteurización en donde se inactiva cualquier tipo de microorganismos y virus, que puede causar alguna enfermedad para el recién nacido.

La pasteurización de la leche humana consiste en llevarla hasta una temperatura de 62.5°C durante treinta minutos, en un equipo específico para este propósito, seguido de un enfriamiento rápido y posterior congelación, hasta la alimentación de los recién nacidos vulnerables y hospitalizados, que les otorgará protección, nutrición y un adecuado desarrollo.

Los criterios de selección para las donadoras de leche humana son los siguientes:

- Madre sana en etapa de lactancia, con excedente en su producción de leche, con disposición de donar de forma libre y a voluntad propia.
- Madre sin hábitos de tabaquismo, alcoholismo y drogadicción, sin ingesta de medicamentos contraindicados en la lactancia.
- Madre con conocimiento en extracción y conservación de leche humana.

Si te interesa la donación de leche humana o simplemente quieres crear tu banco de leche en casa, puedes seguir los siguientes consejos:

- Antes de comenzar la extracción, ya sea de forma manual o con alguna bomba manual o eléctrica, es indispensable lavarse muy bien las manos con agua y jabón, en tanto que para la higiene del pecho es suficiente con un baño diario.
- Se deben utilizar recipientes lavados previamente con agua y jabón, de preferencia esterilizados en equipos de uso doméstico. Estos envases deben ser compatibles para almacenar alimentos. Otra forma de guardarla es en bolsas de extracción específicas para la leche materna. Estas últimas ya se encuentran esterilizadas y son de un solo uso.
- Al terminar la extracción, se debe cerrar muy bien el recipiente o bolsa y colocarle una etiqueta con fecha y hora de la extracción, después de esto se debe congelar inmediatamente.
- La congelación inmediata permitirá conservar los componentes nutricionales y extender su vida útil. Evite colocar la leche en la puerta del congelador, ya que este lugar lleva los mayores cambios de temperatura y puede afectar la conservación de la misma.

- Si requiere descongelar la leche almacenada, lo ideal es pasar el recipiente de leche del congelador al refrigerador una noche antes. Si necesita descongelarla de forma más rápida, se debe utilizar un baño de agua a temperatura ambiente.
- Cuando la leche es descongelada no se podrá volver a congelar.
- La leche recién extraída a temperatura ambiente debe ser utilizada dentro de las siguientes ocho horas; en la leche refrigerada lo ideal es utilizarla entre tres a ocho días; mientras que la leche congelada se podrá utilizar por un período de entre seis y doce meses.



El uso de bombas de extracción manual o eléctrica, requiere de limpieza del material en cada una de las extracciones, en el caso de la primera, la higiene de manos es suficiente.



Jorge Castro Albarrán.
Coordinador del Banco de Leche Humana en Jalisco.
Maestro en Nutrición Humana.
Doctor en Ciencias en Procesos Biotecnológicos.

¿Tiene ventajas la lactancia materna?

Hablar de ventajas de la lactancia materna implica que tiene desventajas. Sin embargo, estas últimas no existen. Entonces, ¿por qué se habla de “ventajas”? Puede ser por una confusión engañosa del lenguaje. Incluso en las latas de fórmula se indica que lo mejor es la leche materna. Más bien la fórmula sí tiene desventajas para la salud.

En los animales mamíferos la lactancia es instintiva, nótese que a ninguna madre gata le preocupa si tendrá leche o qué les dará a las crías cuando nazcan. En los humanos en cambio es una práctica cultural aprendida.

Con la llegada de la fórmula a mediados del siglo XX, la práctica de la lactancia se fue perdiendo hasta que, culturalmente, se llegó a ver como algo común que los bebés tomen biberón con fórmula. Pero lo común no siempre es lo normal, ahí está el problema.

Así que lo correcto es decir que **lactancia materna no tiene ventajas, sino que la fórmula tiene desventajas.**

Esto se explica bien con ejemplos sencillos: Si la vista de una persona no es normal, irá al médico para que le indique el uso de lentes. En cambio, si es normal no acudirá a que le diga las ventajas de ver bien, como por ejemplo “que puede leer todos los libros que quiera”.

Tampoco tiene ventajas que sus riñones funcionen normalmente, por el contrario, si hay algún problema, está la desventaja de que podría necesitar medicamentos, diálisis, hemodiálisis o trasplante.

Siguiendo con esta lógica, cuando leemos que los bebés que toman leche materna se enferman menos, tienen menores índices de alergia o problemas del oído, lo que sucede en realidad es que los pequeños que toman fórmula se enferman más, hay más índices de alergias y padecen más problemas del oído, gran diferencia de decir las cosas que nos ubica en la realidad.

En otras palabras, **la lactancia materna es lo normal, la fórmula es anormal.**

Para saber si algo es positivo o dañino para la salud, se usan normas biológicas, no culturales.

Es importante aclarar que existen casos en los que un bebé puede necesitar fórmula especial, como los siguientes:

- Madre positiva al VIH.
- Bebé con galactosemia clásica.
- Enfermedad de la orina en jarabe de arce.
- Ser huérfano (en caso de no haber un banco de leche humana).
- Un pequeño demasiado prematuro (menor a las treinta y dos semanas o pesar menos de 1,500 Kg, lo que requiere complemento).
- Madre enferma de gravedad o recibiendo quimioterapia.

Si notamos, son pocas las situaciones y deben ser tratadas por médicos especialistas bajo supervisión, por lo que la fórmula no debería ser de uso cultural.

La lactancia materna no es lo ideal, ni la leche materna es perfecta, lo ideal es algo a lo que se aspira y la leche es específica para cada especie: Madres para bebés, vacas para becerros. No es perfecta, “específica” es la palabra.



Para que una madre dé pecho, necesita información real y apoyo. La lactancia materna no solo es un método de alimentación, es una relación entre madre e hijo, ya que un niño no solo necesita pecho por hambre, sino por más necesidades como apego, confort, etc. y tiene la misma necesidad de ser alimentado que de estar con su madre, por eso es sin horarios. Mientras que el pequeño vaya bien de salud y a la madre no le lastime, todo es cuestión de maternidad.

Están los dos extremos que dificultan la lactancia: Por una parte ver que lo “normal” sea la fórmula y por el otro complicarse con situaciones abrumadoras como “tener” que preparar un espacio especial para amamantar y comprar toda clase de artículos que pueden obstaculizarla, como pezoneras, cojines, sacaleches que lastiman, etc. La lista es larga, incluso existen hasta cojines con “ruido blanco” cuando éste es el clásico “shh shh” cariñoso de la madre.

Las madres que trabajan pueden proporcionar su leche por medio de la extracción. La Organización Mundial de la Salud indica alimentar hasta los seis meses a un bebé, exclusivamente con:

- **Primera opción:** Pecho directo.
- **Segunda opción:** Leche materna extraída de la propia madre.
- **Tercera opción:** Leche materna de otra madre.
- **Cuarta y última opción:** Fórmula.

Nota importante: La tercera opción no es válida a no ser que proceda de un banco de leche humana, ya que la lactancia cruzada no está avalada por ninguna institución de salud, debido al riesgo de transmisión de enfermedades.

Así que las madres no tienen por qué brincar de la primera a la tercera opción o directo a la cuarta. Si hay problemas al inicio, mientras se solucionan, se puede hacer extracción para luego volver al pecho.

Decir las cosas como son ayuda a plantearse los problemas reales y dar soluciones también reales. Las madres no tienen la culpa de dar fórmula, es el lenguaje engañoso de las compañías productoras de sucedáneos de leche materna que han llevado a una sociedad donde la lactancia es poco apoyada.

Afortunadamente, cada vez son más las iniciativas y los esfuerzos para volver a la normalidad de la lactancia materna y cada día es mayor el número de bebés amamantados.



Alicia Leo.

Líder de la Liga de la Leche de México.

Mitos sobre la lactancia materna

Amamantar es el acto más natural, eficaz y seguro de alimentar a un lactante, crea un vínculo maravilloso entre madre e hijo. A través de la leche materna, se brinda todo lo necesario para el crecimiento y desarrollo. Sin embargo, es muy importante que todas las madres estén conscientes de que la lactancia no es fácil y que es un **proceso que requiere de entrenamiento y aprendizaje**.

En este período en el que algunas madres suelen sentirse nerviosas e inseguras, surgen diferentes obstáculos, en donde aparecen, con buenas intenciones, familiares, amigos e incluso profesionales, para brindar consejos y recomendaciones erróneas, basadas en mitos y creencias que pueden llevar a entorpecer la lactancia. Los mitos que se escuchan con mayor frecuencia son referentes a la **“producción insuficiente”** y **“mala calidad de la leche”**.

Está comprobado, que menos del 1% de las madres presentan algún problema de tipo patológico, en la mayoría de los casos, **“la producción insuficiente de leche”** suele ser una mala percepción por parte de la mamá y en otros casos, donde el bebé no sube adecuadamente de peso o se queda con hambre, no es porque no se produzca suficiente leche, sino porque el bebé no la está obteniendo o sacando del pecho de manera adecuada.

Este problema, al igual que el dolor y grietas en el pezón, se originan por una mala técnica al amamantar, en la que no se coloca correctamente la boca del bebé al pezón. De ahí la importancia de que la madre reciba consejería por parte de un educador en lactancia.

Respecto a la **“calidad de la leche”**, la madre debe saber que la naturaleza es tan sabia, que a pesar de que su alimentación no sea la mejor, el cuerpo obtendrá de sus reservas los nutrimentos necesarios.

Otro dato importante, es que la leche materna no es constante durante la toma, es decir, que al inicio es de un color más claro y al final se torna de un color más blanco. Esto es porque al principio aporta principalmente lactosa y al final contiene esencialmente grasas, un nutrimento encargado de aportar energía y producir mayor saciedad.

Otros de los grandes mitos de la lactancia es el que **“la madre debe dejar de amamantar cuando se enferma”**. Sin embargo, la mejor protección del bebé contra el contagio de una infección, es continuar con la lactancia materna.

Hay que tener en cuenta que el contagio puede darse antes de que la madre presente los síntomas. Si se retira la lactancia, estaremos privando al bebé de defensas para recuperar la salud y protegerse de futuras infecciones.

Otra preocupación es si debe **suspender la lactancia por tomar medicamentos**. La realidad es que son muy pocos los medicamentos incompatibles con la lactancia. Si tiene dudas, puede consultarlo con el pediatra o un sitio web seguro en donde se puede consultar la compatibilidad de cualquier medicamento: www.e-lactancia.org

Es frecuente escuchar que **ciertos alimentos consumidos por la madre pueden producir cólicos o gases, cambiar el sabor de la leche o incluso que algunos bebés pudieran ser alérgicos a la leche de su mamá**, lo que lleva a la madre a realizar dietas restrictivas poniéndola en riesgo nutricional.

La leche materna es la sustancia más nutritiva, natural y fisiológica que el bebé puede ingerir. Si muestra signos de sensibilidad, puede deberse a la proteína que pasa a través de la leche materna y que está presente en la dieta de la madre. La que más se relaciona a alergias en el lactante es la proteína de la leche de vaca y sus derivados.

Se ha relacionado a la leche entera de vaca, como el único alimento que pudiera producir cólicos en el bebé, pero sigue siendo tema de debate. En estos casos, se recomienda retirarla por algún tiempo.

Otros alimentos como el ajo, la col, la cebolla, los frijoles y los picantes, se relacionan con la formación de gases en el bebé. Aunque no está probado que estos causen malestar al niño. Se recomienda limitar el consumo de caféina, alcohol, ya que pasan a través de la leche materna.

Lo que sí es cierto, **es que el sabor y color de la leche materna pueden variar** de acuerdo a la dieta de la madre, lo que es considerado como un beneficio de la lactancia, ya que el bebé se va habituando a diferentes sabores favoreciendo la aceptación de alimentos.

Muchos opinan que **“dar pecho a libre demanda, cargar en brazos demasiado tiempo y permitir que duerman junto a su madre, genera niños dependientes y “malcriados”**.

El pecho a libre demanda es una necesidad natural para el bebé y aunque al principio suele ser muy intenso, va

disminuyendo con el tiempo. También es una necesidad natural para el pequeño estar en los brazos de su madre. Está comprobado que las mamás que responden a las necesidades de sus hijos y los cargan en brazos por más tiempo, crían niños que lloran menos y desarrollan mayores rasgos de seguridad.

Desde épocas prehistóricas, el hombre vivía en grupos dentro de cuevas, sin divisiones o cuartos independientes. Los bebés dormían pegados a sus madres para alimentarlos y protegerlos durante la noche. Con el tiempo, esta práctica se fue deteriorando a causa de recomendaciones no fundamentadas o costumbres que llevan a cierta comodidad de los padres como pareja.

Algunas de las recomendaciones médicas que llevaban a decirle a los padres que el niño debía dormir en su cuna, estaban relacionadas a los riesgos de muerte súbita, pero en la actualidad se ha visto que el colecho bien llevado y evitando los factores de riesgo, no guarda relación con este síndrome y favorece la práctica de la lactancia.

Son cientos los mitos que rodean a la lactancia materna. Lo que es una realidad, es que el éxito de la lactancia está relacionado con la información y soporte que recibe la madre, su confianza en sí misma, la colocación frecuente y eficiente del bebé al pecho. Es recomendable que se informe sobre los grupos de apoyo de lactancia materna en su comunidad, para recibir información y asesoría antes, durante y después del parto. Existen grupos gratuitos formados por madres voluntarias que han dado pecho y se reúnen para dar consejería a otras. Es un hecho, que las mamás que reciben apoyo, logran con éxito el establecimiento temprano de la lactancia materna exclusiva, así como su mayor duración.



M.N.H. Adriana Graciela Peña Rivera.
Profesor de tiempo completo de la
Universidad de Guadalajara.
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
Instituto de Nutrición Humana.
Tel. 01(33) 3618 9667.
asesoradrianap@yahoo.com.mx

Centro de Atención a Clientes Yakult

Agosto

Rediseñando mi interior

Lunes 15 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Preparación de ensaladas

Martes 16 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 17 de agosto. De 1:00 a 2:30 p.m.

Cómo actúa la tensión en mi cuerpo

Jueves 18 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Facebook para mamás

Jueves 18 de agosto. De 3:00 a 5:00 p.m.

De ama de casa a emprendedora digital

Viernes 19 de agosto. De 3:00 a 5:30 p.m.

Pensamientos positivos para mejorar las emociones

Martes 23 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo superar el sufrimiento mental

Miércoles 24 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Estimulación cognitiva y física

Jueves 25 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La piel no tiene edad

Martes 30 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 31 de agosto. De 1:00 a 2:30 p.m.

Septiembre

El poder personal

Jueves 1 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Comunicación afectivo-efectiva

Lunes 5 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo cuidar mi cuerpo para generar salud

Martes 6 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Enfermedades crónico-degenerativas en la familia

Miércoles 7 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Risaterapia

Jueves 8 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El poder de la palabra

Lunes 12 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Diabetes

Martes 13 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Enfermedades psicosomáticas: Tratamiento integral

Miércoles 14 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO,
Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera

Testimonios de salud

Yakult 40LT ha resultado muy benéfico para la **Sra. Judith Vázquez Delgadillo**, ya que por recomendación de su hermana, quien es distribuidora de los productos **Yakult**, comenzó a consumirlo hace dos meses. Desde entonces ha sentido mejoría en los síntomas de ardor y dolor en el estómago, mismos que la tenían sujeta al consumo diario de antiácidos.

Anteriormente, se había sentido mejor con el consumo de **Yakult**, pero desde que aumentó su ingesta de *Lactobacillus casei* Shirota a 40,000 millones con **Yakult 40LT**, sus molestias han desaparecido.

Por ello, la **Sra. Judith** recomienda ampliamente los productos de la marca **Yakult**.



Cápsula informativa Yakult

Calcio y lactancia

En cada etapa de la vida es necesario cubrir los requerimientos de nutrientes y la lactancia no es la excepción, ya que la madre tiene que continuar con una adecuada alimentación que cubra sus necesidades de energía y todos los demás elementos que ayudarán a su organismo para la demandante producción de leche.

El calcio es un mineral de suma importancia contenido en la leche materna. El organismo de la madre provee de sus reservas este nutriente, por tal motivo es necesaria una ingesta adecuada del mismo durante el embarazo y la lactancia, primordialmente de fuentes alimentarias ricas en calcio, como los lácteos, aunque en dado caso de no consumirlos el médico puede recomendar una suplementación.

Es importante saber, que bebidas como los refrescos, el café y los excesos en el consumo de sal, por citar los ejemplos más comunes, son factores que pueden interferir en la absorción correcta del calcio por parte del organismo.

Yakult Por una sociedad más sana

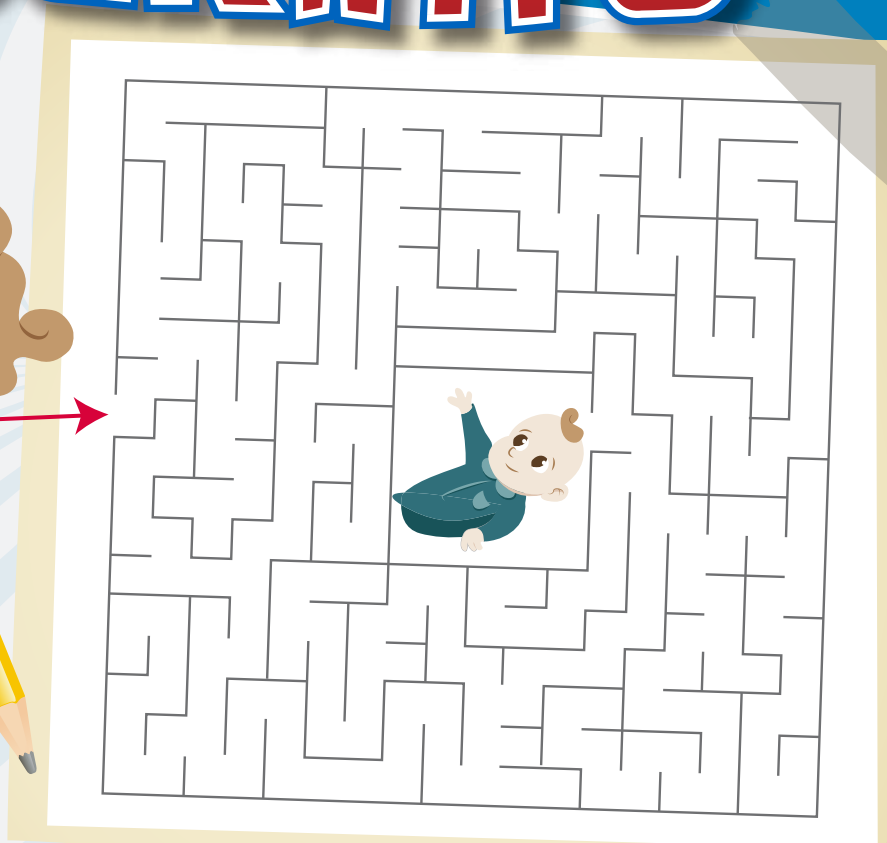


Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema	Fecha
Prevención de adicciones	12 de agosto
Salud del adulto mayor	26 de agosto

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

LABERINTO



Yakuamigo, ayúdanos a que la mamá pueda reunirse con su bebé, encontrando el camino correcto a través del laberinto.



Pasta con calamares

(6 porciones)

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Ingredientes

- 500 g Filete de calamar (limpio).
- 375 g Champiñones (rebanados).
- 360 g Espagueti (cocido con sal y escurrido).
- 60 g Queso parmesano (rallado).
- 2 Tazas de puré de tomate rojo.
- ¼ Taza de caldo de calamar.
- 3 Dientes de ajo (finamente picados).
- 1 Chile guajillo (desvenado y cortado en aros).
- 3 Cucharadas de perejil (picado).
- 3 Cucharadas de aceite de oliva.
- 2 Cucharadas de hierbas finas picadas.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

1. En el aceite de oliva caliente se saltean el ajo y el chile guajillo, se añade el calamar y se sofríe.
2. Añada los champiñones y déjelos a fuego lento hasta que suelten su jugo.
3. Agregue el puré de tomate y las hierbas de olor.
4. Cuando la salsa se oscurezca un poco, vierta el caldo de calamar y el perejil picado, sazone con sal y pimienta a su gusto, dejando a fuego lento hasta que la salsa se espese ligeramente.
5. Sirva el espagueti (previamente cocido) y póngale encima la salsa que debe estar bien caliente. Por último, espolvoree el queso parmesano.



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

VISTA NUEVA CON **seemax** LASER



DILE ADIÓS A LOS LENTES
Corrección de la vista sin dolor y en
20 minutos con **LÁSER EXCIMER**

SEEMAX LASER ATIENDE ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN
EL MES DE AGOSTO AL
PRESENTAR ESTE CUPÓN
(PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com

www.seemaxlaser.com