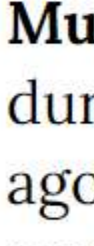




BRAGA

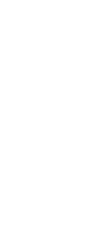
3 agosto, 2023

Semana Mundial de la Lactancia Materna: la importancia de la responsabilidad compartida



Por : Karina Simao
Estudiante de periodismo de la Universidad de Chile, colaboradora en El Mostrador Braga

VER MÁS



“El entorno familiar de la madre va a ser trascendental para el éxito de la lactancia materna”. Conversamos con la cofundadora de la corporación Lacta Planet y académica de obstetricia, Carolina Fuentes, sobre los beneficios de la lactancia materna para el desarrollo de los bebés y la necesidad de una corresponsabilidad familiar en esta etapa. Además, abordamos los prejuicios que aún persisten en la sociedad y las estrategias para promover una cultura de apoyo y comprensión hacia las mujeres que se encuentran en este proceso de lactancia materna.

Cada año la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) junto a **UNICEF**, invitan a conmemorar la **Semana Mundial de la Lactancia Materna** durante la primera semana de agosto. Es conocido que la lactancia materna se considera la mejor fuente de nutrición para el crecimiento y desarrollo de los bebés, y ofrece una serie de beneficios para la salud de madres e hijos.

Pero no siempre se habla de las complicaciones que puede tener en la vida de la madre vivir esta etapa en soledad y con constantes comentarios prejuiciosos recalcando que no lo está haciendo bien. Para resolver estas y más dudas conversamos con la cofundadora de la corporación Lacta Planet y académica de obstetricia de la Universidad Andrés Bello, Carolina Fuentes González.

-¿Cuál es la importancia de la lactancia materna para el bebé y cómo beneficia su desarrollo y salud a largo plazo?

-La leche materna es el alimento que contribuye con mayor efectividad al desarrollo tanto físico como mental de los niños. Es la mejor leche que se les puede dar. Está llena de inmunoglobulinas al comienzo, así que obviamente nos va a ayudar a proteger a los recién nacidos, los protege contra la neumonía, la diarrea, infecciones de oído, reduce también la mortalidad en los primeros días de vida, facilita el apego o el vínculo afectivo duradero entre la madre y su hijo y además fortalece esa parte intelectual y psicosocial de los niños a largo plazo.

-¿La responsabilidad compartida es importante para el proceso de lactancia materna?

-Claro, es relevante la responsabilidad compartida. En este caso, por ejemplo, el padre o la pareja debe ser como la primera línea de apoyo para la mujer y es importante que se ocupe de todo aquello que puede ser una carga emocional o física para la mamá.

Lo ideal es que las parejas se puedan hacer cargo y tomar este rol desde la gestación, involucrándose en talleres, en charlas o en todo lo que sea educación o información. Esto no solamente tiene que ser para la madre, sino que también tienen que estar presente las parejas o las familias, para poder contribuir de una manera adecuada cuando llegue el nacimiento y estar ahí para esta madre y su hijo.

-¿Cuáles son los roles y responsabilidades que puede asumir la pareja y la familia para apoyar y promover la lactancia materna?

-Debemos tener súper claro que el entorno familiar de la madre va a ser trascendental para el éxito de la lactancia materna, ya que la influencia cultural y el apoyo que tenga esta mujer también va a afectar directamente en las decisiones respecto a la forma de alimentación que va a considerar adecuadas para su hijo.

Tradicionalmente la crianza siempre se ha asociado a las mujeres, mientras que los padres se encargaban de abastecer a las familias. Sin embargo, hoy en día los padres y las parejas están mucho más involucrados en su rol, que ya no sólo tiene que ver con abastecer, sino que también de abrazar, de consolar, de bañar a este bebé. Claro, amamantar es lo único que solo puede hacer la mujer, pero puede contribuir en el resto, como los cuidados de las casas u otras acciones domésticas.

-¿Cuáles son las implicaciones psicológicas o sociales para la pareja al ser partícipes activos en la lactancia materna?

-El ser partícipe activo en la lactancia, involucra que el padre esté presente en la crianza. Las parejas van a generar un vínculo afectivo con su hijo, en una relación saludable y positiva. Van haber beneficios tanto en el niño a largo plazo como a ellos mismos, por ejemplo, se asocian menores niveles de estrés, también a nivel familiar previene la violencia y el maltrato infantil, asimismo previene el abuso de alcohol o de drogas, y también mejora la calidad en la relación de pareja ya que al estar involucrado en la crianza, va a disminuir las labores domésticas que realizan las mujeres.

-Según tu experiencia, ¿qué prejuicios y estereotipos existen en torno a la lactancia materna en la sociedad actual?

-Yo creo que uno súper presente es el tema de la lactancia materna prolongada. Se critica mucho a las mujeres y a las familias que deciden mantener la lactancia materna, ya sea a los dos, tres, cuatro años y más. Se dice, por ejemplo, que van a tener niños dependientes, que la leche materna después es solo agua o que ya no alimenta.

Es importante dejar claro que la leche materna siempre va a ser la mejor leche para los niños. Entonces es relevante que como sociedad nos informemos, sepamos e incluso estemos contentos de esas mujeres que deciden mantener una lactancia materna prolongada.

-¿Cómo afectan los prejuicios sobre la lactancia a las madres que amamantan?

-Está comprobado que la **autoconfianza** en la madre puede intervenir de forma positiva o negativa en el éxito de la lactancia, incluso se menciona que es el mejor galactogogo, es decir, la confianza materna es la principal ayuda para producir leche para la lactancia.

Imagínate cómo podría intervenir si yo le digo a una madre que su hijo está quedando con hambre o que su leche es muy delgada. Obviamente que los prejuicios, los mitos o las creencias que tenemos pueden afectar de manera negativa a la lactancia y por eso es tan relevante formar, educar y generar una cultura que favorezca, fomente y apoye la lactancia materna.

-¿Qué estrategias podrían implementarse para educar a la sociedad, reducir los prejuicios y fomentar la corresponsabilidad en el proceso de lactancia?

-Yo creo que habría que implementar estrategias desde la **educación salud sexual y reproductiva** en los colegios o en las empresas. Sabemos que en los centros de salud hay educación, pero esa educación no debería ser solo a los profesionales, sino que deberíamos sensibilizar a la población en general para poder formar una cultura que favorezca, apoye y promueva la lactancia materna.

También deberíamos implementar salas de lactancia en todos los lugares que sea posible y que estas sean accesibles, higiénicas y confortables. Lugares donde las mujeres también tengan espacios para poder conversar con otras madres, eso también beneficia mucho la lactancia.

Es super importante que no sólo consideremos a las mujeres la educación e información, sino que también se considere a las parejas y a la familia que va a ser parte de esta crianza. No hay que excluirlos. Y obviamente el acceso a un **permiso de paternidad y parental** adecuado que permita compartir a las parejas estas responsabilidades domésticas como de crianza.

Síguenos en: Google News

Claves