

LACTANCIA MATERNA EFECTIVA



Ruiz González, Aránzazu; Ruiz Ramos, María del Mar.

Introducción/Objetivos

Objetivos generales:

- Ayudar a que la información relacionada con la lactancia materna llegue a su población diana.
- Educar sobre como realizar de forma efectiva la lactancia materna.

Objetivos específicos:

- Mostrar las adecuadas posturas para la lactancia materna.
- Sensibilizar sobre los beneficios de la lactancia materna para la madre y el bebé.
- Estudiar la prevalencia de los tipos de lactancia en Andalucía.

Método

Se realizan revisiones bibliográficas (investigación de segundo y tercer grado).

Las fuentes que se citan a continuación provienen de la pagina web de la biblioteca de la UAL, a través de la búsqueda (lactancia) AND (materna):

- Cuiden Plus.
- CiberIndex.
- CINAHL.
- Cochrane library plus en español.

Resultados

Postura de la Madre	Postura del lactante
Madre relajada y cómoda.	Boca bien abierta.
Bebé en estrecho contacto con su madre.	Labios superior e inferior evertidos.
Cabeza y cuerpo del bebé alineados, frente al pecho.	La lengua rodea el pezón y la areola.
Cuerpo del bebé bien sujeto.	Puede verse u oírse tragar al bebé.
Contacto visual entre la madre y el bebé.	Más areola visible en el labio superior.

Tabla 1. Postura de madre y recién nacido para la lactancia materna(1).

Beneficios para la madre.

Involución uterina más rápida, menos sangrado postparto(2).

Reduce el riesgo de anemia y aumenta la reserva de hierro(2).

Lograr con más rapidez el peso anterior al embarazo(2).

Reduce el riesgo de cáncer de mama, útero y ovario(2)

Protege contra la depresión postparto(2).

Reduce el riesgo de artritis reumatoide y osteoporosis(2).

Disminuye el riesgo de hipertensión y diabetes mellitus tipo 2(2).

Beneficios para el recién nacido.

La leche materna aporta al recién nacido numerosos anticuerpos que lo protegen contra enfermedades: gripe, neumonía, diarrea...(2).

Aumenta el coeficiente intelectual(2).

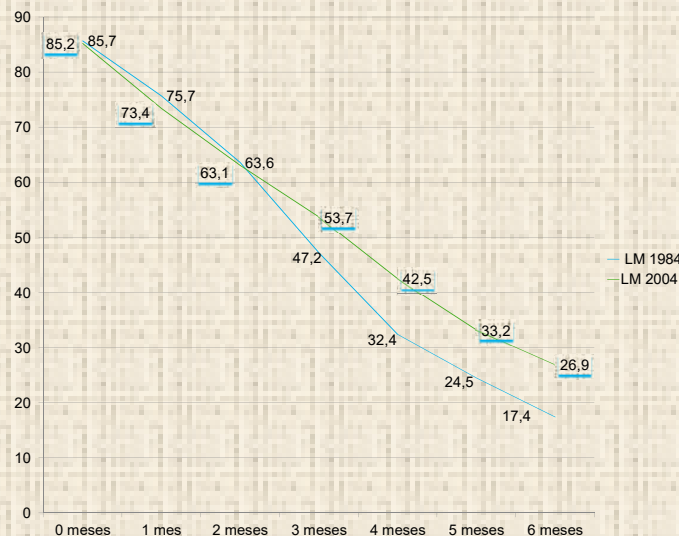
Protege de enfermedades futuras: asma, alergia, diabetes... (2).

Reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante(2).

Fomenta el desarrollo sensorial y cognitivo(2).

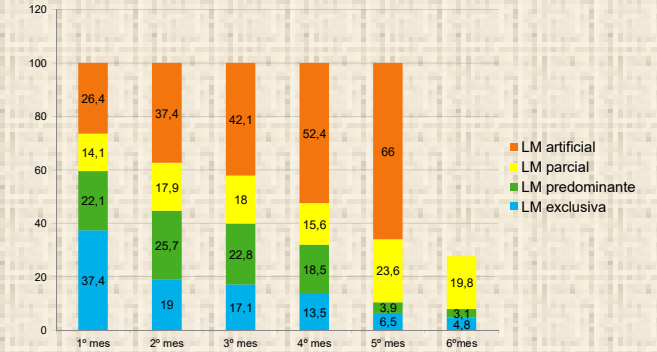
Favorece el apego madre-hijo, el niño crece más seguro(3).

Menos riesgo de obesidad en niños amamantados(3).



Gráfica 1. Comparativa de lactancia materna en Andalucía, 1984-2004(4).

La estrategia mundial de la OMS establece como recomendación de salud pública mundial dar lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida(5).



Gráfica 2. Tipos de lactancia hasta el 6º mes de vida en Andalucía. 2004(4).

Conclusión

- Diferentes artículos coinciden en la importancia de una postura correcta de amamantamiento para una buena lactancia materna.
- Se ha observado que la lactancia materna ejerce numerosos beneficios para la salud de la madre y de recién nacido.
- En Andalucía hay un descenso importante de la lactancia materna exclusiva a medida que avanza la vida del bebé, aunque la OMS especifica que debe ser hasta los 6 meses.

Bibliografía

1. Unión Europea. *Asociación Española de Pediatría*. http://www.aeped.es/sites/default/files/2-alimentacionlactantes_normas_recomendadasue.pdf (último acceso 1 abril 2016).
2. Del Pino Morales AL. et al. Importancia del fomento de la lactancia materna. *Index Fundacion* 2015; (22). <http://www.index-f.com/para/n22/305.php> (último acceso 1 abril 2016).
3. Juez García G. *Escuela de Medicina*. <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/lactancia.html> (último acceso 30 marzo 2016).
4. Junta de Andalucía. Conserjería de Salud (ed.) *La Lactancia Materna en Andalucía*. Sevilla: Conserjería de Salud; 2005. <http://www.iesa.csic.es/publicaciones/010920110.pdf> (último acceso 30 marzo).
5. Organización Mundial de la Salud. *Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y Niño Pequeño*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/global/es/ (último acceso 1 abril 2016).