



Semana Mundial de la Lactancia Materna: “Cerrar la brecha: apoyo a la lactancia materna para todos”

Cada año, durante la primera semana de agosto se desarrollan en todo el mundo jornadas de acción y concientización acerca de la importancia de la Lactancia Materna (LM) durante la primera infancia. La recomendación de organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud y UNICEF, es que el bebé reciba leche humana como único alimento y bebida al menos durante los primeros seis meses.

La leche humana es un alimento irremplazable, con los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios y, además, confiere inmunidad contra las enfermedades más comunes en esa etapa de la vida.

La evidencia científica ha demostrado que los niños que fueron alimentados con leche materna, se enferman menos, las enfermedades son menos severas y la recuperación es más rápida. Las mujeres que amamantan también presentan un menor riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario. De esta manera, los beneficios no solo impactan directamente sobre la salud del bebé, sino que se extienden a la vida adulta e incluso repercuten positivamente en la comunidad.

Por esto resulta imperativo que la LM sea comprendida como una responsabilidad compartida.

En este sentido, en el ámbito de las Fuerzas Policiales y de Seguridad Federales, la Resolución Ministerial N°469/2011 establece los derechos que asisten al personal durante el primer año de lactancia, tanto para usufructuar la reducción horaria como las tareas aliviadas que corresponden.

Desde la Dirección Nacional de Bienestar buscamos apoyar, promover y propiciar todos los hábitos que impulsen la salud y el bienestar integral de los miembros de las Fuerzas como así también de sus familias.

Por eso, si estas transitando el amamantamiento de tu bebé, podés buscar información en grupos de apoyo y consulta que son gratuitos, como los que ofrece la Liga de la Leche Materna (www.ligadelaleche.org.ar)

Además, te dejamos una información que no es tan común de leer y que resulta de suma importancia en esta etapa.



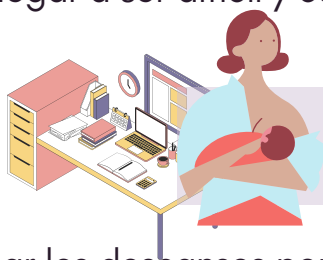
¿Qué pueden hacer el padre o la pareja para apoyar la Lactancia Materna?

- Involucrarte en los cuidados de tu bebé: cárgalo, ayuda a bañarlo, cámbiale el pañal, vístelo o duérmelo. Esto ayudará a reafirmar el vínculo psico-afectivo entre ambos.
- Si tienen otras hijas o hijos pequeños, cuida de ellos mientras que tu pareja alimenta a tu bebé.
- Aumentar tu participación en las tareas de la casa para que tu pareja pueda dedicar más tiempo a la lactancia y a su recuperación postparto.
- No promover el uso de fórmulas infantiles, ya que éstas no tienen los mismos beneficios que la leche humana ni protegen a tu hijo o hija de enfermedades.



¿Qué pueden hacer los familiares y amigos?

- Ayudar a la madre con las tareas del hogar, esto le dará más tiempo para amamantar al bebé, dormir, hacer ejercicio o compartir con amistades.
 - Salir a caminar con el bebé, el aire fresco y el movimiento le ayudarán a relajarse, especialmente cuando está inquieto.
- Apóyenla cargando al bebé o bien sacándole el aire para evitar cólicos cuando haya terminado de amamantar.
- Reconozcan su esfuerzo y feliciten su decisión de amamantar, ya que esta práctica puede llegar a ser difícil y cansadora.



Empleadores y espacios laborales

- Otorgar los descansos por lactancia con la frecuencia y duración indicadas por el marco normativo.
- Posibilitar el retorno gradual al trabajo, facilitando horarios flexibles.
- Facilitar la posibilidad de que quien amamanta pueda recibir al bebé en el trabajo para alimentarlo directamente.
- Ofrecer un Espacio Amigo de la Lactancia (EAL), para permitir la extracción y conservación de leche durante la jornada laboral.
- Realizar actividades de sensibilización dirigidas a todo el personal de la institución.