

## APUNTES

### TEMA 4: LACTANCIA MATERNA. ACTO DE SALUD, UN DERECHO Y UN PLACER

Fuente: La Ecología al comienzo de nuestra vida. María Jesús Blázquez

Fuente: La Ecología al comienzo de nuestra vida. María Jesús Blázquez

#### OBJETIVOS

Conocer *la lactancia materna*, como comportamiento pre-programado para el hábitat normal del recién nacido. Facilitar información del acto fisiológico de amamantar, la bioquímica de la leche humana y la dimensión saludable y placentera de la lactancia materna. Conocer la bioquímica de la leche humana. Anatomía, histología y fisiología de la lactancia materna.

## AMAMANTAR

Aumenta la autoestima y la confianza de la madre en satisfacer las necesidades de su criatura  
 Precisa cambios sociales y culturales que permitan vivir libremente la experiencia  
 Reta al modelo consumista y de intereses que promueven la lactancia artificial  
 Recupera la dimensión de placer y satisfacción para las madres y sus criaturas  
 Despierta la sabiduría ecológica y el sentir de comunión con la Madre Tierra  
 Confirma la capacidad de la mujer para controlar su cuerpo  
 Forma parte de la sexualidad de la madre y de la criatura  
 Es un derecho, para todas las mujeres de todo el mundo  
 Da validez a los conocimientos ancestrales de las madres  
 Favorece el vínculo afectivo entre la madre y su criatura  
 Es sencillo y hermoso, si la mujer está bien informada  
 Disfrutar de la animalidad con plenitud de conciencia  
 Promueve la salud de la madre y de su bebé  
 Es dejar fluir, desparramarse piel con piel  
 Es un derecho de todas las madres  
 Une a las mujeres de todo el mundo  
 No es una esclavitud  
*Es un placer  
 y un acto  
 de amor*

AMAMANTAR En su raíz árabe de “amalgamar”, madre y bebé se transforman de sustancias separadas en una única y firme AMALGAMA, la simbiosis necesaria para la primera etapa de la crianza de la criatura.

Amamantar es un acto de amor, eso es dar de mamar, amar y dejar aflorar los instintos. A través del abrazo “madre-criatura” se despierta a una sabiduría instintiva que nadie puede controlar, despierta una mujer salvaje que se encuentra bajo el influjo hormonal, de la oxitocina “hormona del amor”, la prolactina “hormona maternal”, las endorfinas “hormonas de la felicidad”, que impulsan a las mujeres hacia un cambio profundo que intenta recuperar, y restituir la maternidad a la humanidad.

#### EFFECTOS DEL CONTACTO PRECOZ SOBRE LA LACTANCIA (PASO 4 DE LA IHAN)

##### Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al parto

Desde los años noventa, estudios realizados en Suecia demostraron que los recién nacidos colocados, desnudos, sobre el abdomen de su madre y sin interrumpir alcanzan por sí mismos el pecho de su madre y realizan una succión correcta durante las dos primeras horas.

El contacto precoz, piel con piel entre la madre y su criatura recién nacida, según estudios recientes, tienen importantes efectos sobre la conducta maternal afectiva y cariñosa, como mirar de frente a los ojos y besarle, sonreír... y sobre el vínculo entre madre e hijo. Además, también se ha comprobado que el contacto precoz favorece el comienzo de la lactancia y aumenta la duración de la lactancia.

El contacto piel con piel puede ser importante, y se debe recomendar tanto para las madres que tienen intención de dar el pecho como para las que no.

Incluso 15 o 20 minutos de contacto durante la primera hora pueden ser beneficiosos, mientras que una interrupción del contacto de 20 minutos en la primera hora puede ser perjudicial.

(Ampliar información en la guía: *La Ecología al comienzo de nuestra vida. Tema 5. DVD. En:(5\_diezpasos) en carpeta (5\_docu\_arti). Ver actividades en la carpeta (5\_actividades)*)

#### LA LECHE HUMANA

En la leche humana se han identificado más de 200 componentes. Es un fluido vivo y cambiante, según el momento, Leche pre-parto. Calostro de transición y leche madura. Leche inicial al comienzo de la tetada y leche final.

Antiguas culturas llamaban “sangre blanca” a la leche humana. En Egipto se utilizaba la leche humana para fabricar pócimas. Contiene células vivas (macrófagos, neutrófilos, linfocitos, células epiteliales) predominan los macrófagos) que entran por vía paracelular a la leche. La mayor

concentración se da los primeros días de lactancia y supera un millón por ml. contiene células vivas (macrófagos, neutrófilos, linfocitos, células epiteliales), membranas y glóbulos de grasa, rodeados de membranas.

Los veterinarios conocen la importancia de la leche materna y hablan del encalostramiento precoz imprescindible para criar campeones. Peleteros expertos pueden distinguir en una piel curtida si ese animal fue o no alimentado con leche de su madre, pues tiene un tacto diferente.

Las propiedades de la leche humana se comprueban en sucesivos estudios y no dejan de sorprender algunas de ellas, como por ejemplo, que la leche humana detiene el crecimiento de las células cancerígenas, cultivadas in vitro. O la protección inmunitaria de la leche materna que fabrica anticuerpos específicos allí donde van madre y criatura aunque se desplacen a cualquier lugar del mundo, la madre fabrica IgA (=Inmunoglobulinas A)

Atletas australianos, que tomaban calostro se comprobó que mejoraban su rendimiento en un 20% y ayudaba en la fatiga crónica y la pérdida de peso.

La composición de la leche materna cambia continuamente en respuesta a las necesidades de crecimiento del bebé en desarrollo y a las específicas de cada bebé, siempre es la adecuada para su momento de desarrollo.

## ¿POR QUÉ AMAMANTAR?

Existen sólidas bases científicas que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa para el bebé y la madre y para la sociedad en todos los países del mundo. La lactancia materna es la forma mejor y más saludable de nutrición, porque el bebé puede regular su composición según sus necesidades. La leche materna se digiere fácilmente, contiene los nutrientes apropiados en cada momento junto a otras muchas sustancias necesarias para el desarrollo del sistema inmunitario de la criatura, enzimas para el tubo digestivo, endorfinas para la relajación y el sueño, hormonas, etc.

Durante el primer año, el niño y la niña dependen de la leche de su madre para evitar infecciones. Los bebés que se alimentan artificialmente acuden al hospital más a menudo que los bebés que toman leche materna porque les falta la protección que proporciona la lactancia materna.

La leche materna favorece el desarrollo intelectual y facilita el establecimiento de flora bacteriana bifida saludable que protegerá el digestivo del lactante y en su vida adulta. Y, además, permite un vínculo afectivo entre la madre y su bebé, constituyendo una experiencia especial, singular e intensa.

Por todas estas razones y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda:

“La alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de la vida de los bebés y continuar dando el pecho, junto con las comidas complementarias adecuadas, hasta los 2 años de edad o más”

### Beneficios para el bebé

Los bebés alimentados con leche materna están menos expuestos durante el periodo de lactancia a catarras, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, meningitis, infecciones de orina, enterocolitis necrotizante o síndrome de muerte súbita del lactante, mientras el bebé está siendo amamantado y, además protege frente a enfermedades futuras como: asma, alergia, obesidad, enfermedades inmunitarias como la diabetes, apendicitis, esclerosis múltiple, la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa, algunas formas de cáncer y arterioesclerosis o infarto de miocardio en la edad adulta. Asimismo, estudios recientes han comprobado el efecto protector de la lactancia materna frente a varios tipos de cáncer en la infancia.

### Beneficios para la madre

#### Amamantar:

- Acelera la recuperación del útero y protege frente a la anemia tras el parto.
- Moviliza las grasas de reserva acumuladas durante el embarazo, especialmente alrededor de los muslos y de las nalgas y se favorece la recuperación de la silueta al reducir la circunferencia de cadera.
- Facilita la relajación de la madre gracias a las hormonas que se segregan al amamantar.
- Disminuye la incidencia de la osteoporosis y fractura de cadera en edad avanzada.
- Disminuye la incidencia del cáncer de mama, de ovario y de útero.
- Disminuye el riesgo de artritis reumatoide.
- Mejora la autoestima de la madre y su criatura y previene la tristeza de la soledad.
- Beneficios para la familia y la sociedad.

La lactancia materna ahorra recursos naturales, no contamina el medio ambiente y no necesita gastar en fabricar, envasar ni transportar.

- Y, además, debido a la menor incidencia de enfermedades, los niños y las niñas amamantados ocasionan menos gastos a sus familias y a la sociedad en medicamentos y utilización de servicios sanitarios y originan menos pérdidas por absentismo laboral de su madre y padre.



**Ventajas de la lactancia materna**

**EL ABRAZO**

*La lactancia materna previene la tristeza de la soledad*

## Comparación entre la composición de la leche materna y la leche artificial

### PROTEÍNAS

LECHE ARTIFICIAL	LECHE MATERNA
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se digiere peor, absorción incompleta que produce más desecho en los riñones.</li> <li>-No tiene lisozima</li> <li>-Poca o nada de lactoferrina</li> <li>-Sin factores de crecimiento</li> <li>-Las proteínas de la leche artificial producen flora patógena que implica absorción de macromoléculas por pinocitosis en el intestino que quedan sin descomponer y causa alergia a otros alimentos con los mismos aminoácidos.</li> </ul> <p><i>-Contiene escasa cantidad de la proteína que inducen al sueño.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Constituyen el 0,9% de la leche materna.</li> <li>-Se digieren y absorben completamente porque forman suaves coágulos cuando se acidifica en el estómago.</li> <li>-Son esenciales en un sentido nutricional</li> <li>-Facilitan el desarrollo cerebral y corporal</li> <li>-Favorecen la absorción de Ca, Zn, Fe, Vit B<sub>12</sub></li> <li>-Actividad antimicrobiana: IgA, Lactoferrina, Lisozima, Kapa-caseína, Hactoperoxidasa, Haptocorrina, Lactoalbúmina.</li> <li>-Favorecen la flora intestinal y el desarrollo y funciones del intestino.</li> <li>-Fuente importante de aminoácidos necesarios para el crecimiento.</li> <li>-Acción antiinflamatoria</li> <li>-La leche de madres de prematuros contiene hasta 4 veces más contenido de proteínas que en la de los nacidos a término.</li> </ul> <p><i>-Contiene proteínas que inducen al sueño</i></p> <p>Los lactantes no son alérgicos a las proteínas de la leche humana</p>

### LÍPIDOS

LECHE ARTIFICIAL	LECHE MATERNA
<ul style="list-style-type: none"> <li>-No se absorben por completo en la digestión.</li> <li>-Sin lipasa.</li> <li>-Faltan ácidos grasos esenciales.</li> <li>-Falta DHA (=Ácido graso <math>\omega_3</math>, tiene un papel esencial en el desarrollo del cerebro, nervios y retina del lactante).</li> <li>-Con Ac. grasos añadidos</li> <li>-Sin colesterol.</li> </ul> <p><i>-Contiene más ácidos grasos saturados que la leche materna.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Secretados en glóbulos de grasa.</li> <li>-Buena absorción.</li> <li>-Contiene lipasa que facilita la digestión de los lípidos.</li> <li>-Buena fuente de energía, contribuyen con el 50% de las -calorías. De composición variable, se ajustan a las necesidades del lactante.</li> <li>-Favorecen el metabolismo del colesterol en la vida adulta</li> <li>-Favorecen el desarrollo del cerebro, del sistema nervioso y de la vista.</li> <li>-Con abundantes ácidos grasos esenciales <math>\omega_3 \omega_6</math> que protegen contra las enfermedades coronarias inflamatorias crónicas y contra el cáncer.(Simopoulos 1999)</li> <li>-Acción antivírica.</li> <li>-Favorecen el desarrollo del cerebro, vista, piel.</li> <li>-Constituyentes de la membrana celular y precursores de las prostaglandinas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los lípidos son los nutrientes más importantes de la leche humana.</li> <li>-La ausencia de colesterol y del ácido graso DHA, en la leche artificial, favorece la aparición de cardiopatías.</li> <li>-Los niveles de colesterol sanguíneo se hallan más elevados entre los individuos que fueron lactados artificialmente que entre los amamantados.</li> <li>-El ácido palmítico es saturado y en la leche humana se digiere fácilmente en la leche artificial forma con la caseína "lactobezoar" que provoca perforaciones intestinales en prematuros.</li> </ul>	

### GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

LECHE ARTIFICIAL	LECHE MATERNA
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Algunas leches artificiales no tienen lactosa.</li> <li>-No tiene oligosacáridos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy rica en Lactosa. Favorece la colonización de lactobacilos bifidus. Facilita la absorción de Calcio y previene el raquitismo.</li> <li>Oligosacáridos. 130 identificados. Hay 25 veces más de oligosacáridos en la leche humana. Se unen a los microorganismos e impiden que se adhieran a su superficie y favorecen la flora bacteriana bífida.</li> <li>Resisten la digestión y se excretan intactos en heces y orina.</li> <li>Los gangliósidos intervienen en el desarrollo del cerebro y protegen frente a las toxinas bacterianas.</li> </ul>

## Cuadro sinóptico de las propiedades inmunitarias de la leche humana

Componentes	Acción
<b>LEUCOCITOS</b>	
En una concentración de un millón por ml en los primeros días de lactancia y de 100.000 por ml en la leche madura	
Linfocitos B	Generan anticuerpos dirigidos contra microorganismos específicos
Macrófagos 90%	Presentes en mayor cantidad. Fagocitan y destruyen microorganismos en el intestino del lactante, producen lisozima y activan otros componentes del sistema inmunitario.
Neutrófilos	Pueden actuar a la manera de los fagocitos, ingiriendo bacterias del sistema digestivo del lactante.
Linfocitos T	Destruyen directamente células infectadas o envían mensajes químicos que ponen en marcha otras defensas. Proliferan en presencia de microorganismos que producen enfermedades graves en el recién nacido. También fabrican compuestos que activan a los linfocitos B que se transforman en células plasmáticas que liberan las IgA en la leche y refuerzan la propia respuesta inmunitaria del lactante.
<b>MOLÉCULAS</b>	
Anticuerpos de la clase IgA secretoria	Se unen a microorganismos del tubo digestivo del lactante y por lo tanto impiden su paso a través de las paredes del intestino, razón por la cual no llegan a los tejidos del organismo.
Proteína fijadora de B <sub>12</sub>	Reduce la cantidad de vitamina B <sub>12</sub> , que las bacterias necesitan para su crecimiento.
Lactoferrina	Inhibe el crecimiento de bacterias patógenas como E. Coli en el tracto intestinal. La lactoferrina se une al hierro, mineral que muchas bacterias necesitan para sobrevivir. Al disminuir la cantidad disponible de hierro, la lactoferrina frena el crecimiento de las bacterias patógenas.
Lisozima (300 veces más en la leche humana que en la de vaca)	Destruye las bacterias y virus al disgregar sus paredes. Inhibe la producción de radicales oxigenados tóxicos por los neutrófilos. Actúa sinérgicamente con la lactoferrina.
Citokina MIF	El MIF es una citokina que protege al lactante y a la glándula mamaria de la infección y está localizado dentro de los glóbulos de grasa para evitar su digestión gástrica
Kapa- caseína	Es una subunidad menor de la caseína humana que evita que se adhieran las bacterias a la mucosa intestinal
Lactoperoxidasas	Bactericidas en el tracto digestivo superior
Lactoalbúmina	Los polipéptidos que resultan de su digestión son bactericidas
Mucinas	Se adhieren a bacterias y virus, evitando así que los microorganismos se aferren a la superficie de las mucosas.
Lipasa	Estimulada por las sales biliares de la leche humana produce lípidos de acción antimicrobiana
Interferón Gamma	Potencia la actividad antimicrobiana de las células inmunitarias
Fibronectina	Potencia la actividad antimicrobiana de los macrófagos, contribuye a la reparación de los tejidos lesionados por las reacciones inmunitarias en el intestino del lactante.
Gangliósidos	Ligan las toxinas bacterianas
Ácidos grasos	Desgarran las membranas bacterianas y a los virus
Oligosacáridos 25 veces superior en la leche humana que en la de vaca	Se adhieren a los receptores de las células de las membranas de la faringe y tubo digestivo, impidiendo la adherencia de bacterias patógenas. Son resistentes a la digestión y se excretan intactos en las heces y orina del lactante.
Hormonas y factores de crecimiento	Estimulan el sistema digestivo del lactante, mantienen su integridad tras ser ingeridas y hacen que madure más rápidamente. Una vez que se asegura el cierre del revestimiento membranoso que cubre el intestino maduro, el recién nacido se hace menos vulnerable a los microorganismos.

SUSTANCIAS	LECHE ARTIFICIAL	LECHE MATERNA
FACTORES DE CRECIMIENTO	NO	SI
VITAMINAS	Añadidas	Todas las vitaminas presentes Vit. D Seis veces superior en la leche humana No son necesarios los suplementos de vit. D en amamantados si pasan al aire 2 horas/semana (vestido y sin gorro) Vit. K El nivel es mayor que en la leche de vaca Los niveles son mayores en el calostro y en la grasa de la leche. Después de unos días la flora intestinal del lactante sintetiza vit. K. Vit.A. El calostro y la leche de madres de prematuros contiene el doble de vit.A que la leche madura.
HORMONAS	Los niveles de hormonas en la leche artificial cambian en el plasma del lactante	-Mantienen su integridad tras ser ingeridas por el lactante y mantienen la concentración plasmática. -La Leptina es una hormona que podría regular la insulina y actuaría como factor saciante.
ENZIMAS	No contienen. En la fabricación de la leche artificial se eliminan las enzimas digestivas	Rica en enzimas, favorecen la digestión del lactante. Como la amilasa, proteasa y lipasa. Algunas enzimas, transportan sustancias como Hierro, Molibdeno, Selenio, Zinc y Magnesio Contienen factores antiinfecciosos
HIERRO	Añadido. Mala absorción	Suficiente Buena absorción

No es necesario suplementar con vitaminas a los lactantes que toman leche materna.

- Los lactantes amamantados tienen diferentes respuestas endocrinas que los de biberón.
- Las hormonas contribuyen al equilibrio bioquímico y al bienestar del lactante.
- La leche humana contiene 330 veces más de Lisozima que la de vaca.

Por todas estas razones y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP), el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda:

“La alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de la vida de los bebés y continuar dando el pecho, junto con las comidas complementarias adecuadas, hasta los 2 años de edad o más”

**La leche artificial.** No tiene propiedades anti infecciosas. No protege frente a las infecciones. No tiene glóbulos blancos.

**La leche materna.** Sí protege frente a las infecciones. Contiene glóbulos blancos vivos en cada toma. Es rica en Inmunoglobulinas\*

\*ver cuadro sinóptico ventajas L.M.

Los nutrientes añadidos a la leche artificial no son de fácil absorción. Se agregan más cantidad de nutrientes a la leche artificial, lo que hace que sea más difícil de digerir. Los bebés alimentados con leche materna están menos expuestos durante el periodo de lactancia a catarros, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, meningitis, infecciones de orina, enterocolitis necrotizante o síndrome de muerte súbita del lactante, mientras el bebé está siendo amamantado y, además protege frente a enfermedades futuras como: asma, alergia, obesidad, enfermedades inmunitarias como la diabetes, la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa, algunas formas de cáncer y arterioesclerosis o infarto de miocardio en la edad adulta. Asimismo, estudios recientes han comprobado el efecto protector de la lactancia materna frente a varios tipos de cáncer en la infancia.

## CÁLCULO DEL VALOR ECONÓMICO DE LA LECHE MATERNA Y ARTIFICIAL

La lactancia materna es intrínsecamente valiosa, se puede calcular la dimensión económica de la misma como sistema de ahorro en sanidad y para las familias, sin embargo este valor se invisibiliza porque esto no beneficia económicamente a los grupos de poder. La lactancia materna tiene valores que son más importantes que el económico, amamantar es una fuente de salud para la madre y la criatura, la leche materna es el único alimento que proporciona todos los nutrientes y la protección inmunitaria que el bebé necesita, y los efectos beneficiosos de la lactancia materna se prolongan años después del destete y la ventaja más valiosa de la lactancia es que aporta una base emocional única para la madre y su criatura.

En la carpeta de actividades, de la guía: La Ecología al comienzo de nuestra vida, se propone calcular el valor económico de la lactancia materna por semana, según los precios del mercado en ese momento. Con los cálculos para el año 2008, se obtuvieron los siguientes resultados: Si se tienen en cuenta un número de 400.000 lactantes, suponen 1.6800.000 euros cada semana, lo que suponen unos dos mil ochocientos millones de las antiguas pesetas. Si puede compararse con la venta por semana de automóviles y se comprueba el fabuloso volumen económico que se mueve con el mercado de las leches artificiales.

Aunque lo más valioso en la vida no se puede comprar con el dinero.

Ampliar el tema con el artículo de J. María Paricio. El coste de no amamantar, y en la guía La Ecología al comienzo de nuestra vida. (5\_costenlactancia\_jmparicio) en (5\_docu\_arti).

Ver más detalles de cálculo realizado para precios del año 2008, en la carpeta de actividades (5\_actividades), en la guía: La Ecología al comienzo de nuestra vida.

## ACTIVIDADES

### TEMA 5: LACTANCIA MATERNA. ACTO DE SALUD, UN DERECHO Y UN PLACER

Fuente: La Ecología al comienzo de nuestra vida. María Jesús Blázquez

#### LA SEMANA DE LA ADIVINANZA

Cada día se va colocando en el aula una parte de la adivinanza para concluir el último descubriendo cuál es el alimento

Existe hace millones de años.

Es gratis. De composición inimitable.....

Se produce en cualquier momento...

Sus efectos beneficiosos se prolongan hasta años después.

Protege frente a enfermedades como:...

Se fabrica con el abrazo.

La OMS y UNICEF recomiendan tomarlo por lo menos dos años y seis meses...

Se puede colocar cada día en los pasillos, hacer un concurso para los que adivinen, colocando un buzón para que den la respuesta...etc. Se presta para muchas variacionesADIVINA,

Se puede colocar cada día en los pasillos, hacer un concurso para los que adivinen, colocando un buzón para que den la respuesta...etc. Se presta para muchas variaciones.

### GUÍA DE LACTANCIA MATERNA. VÍA LÁCTEA.

#### GOBIERNO DE ARAGÓN

En [www.vialactea.org](http://www.vialactea.org)

Guía elaborada por Vía Láctea, editada por el Gobierno de Aragón, se entrega a las madres en los centros de atención primaria y en el SARES.

Se pueden solicitar todas las guías necesarias para entregar a las madres en cada centro de atención primaria, al SARES (=Sistema de Asesoramiento y Recursos en Educación para la Salud del Gobierno de Aragón) [epsz@aragon.es](mailto:epsz@aragon.es)

El texto completo de La guía está disponible en la página web: [www.vialactea.org](http://www.vialactea.org) y en la web del Gobierno de Aragón:

<http://www.vialactea.org/files/guialacGOBARAGON2007.pdf>

Y en carpeta (5\_guialactanciavialactea) en: (5\_docu\_arti)



**Guía de  
lactancia  
materna**



#### ACTIVIDADES PARA REALIZAR CONSULTANDO LA GUÍA DE VÍA LÁCTEA. LACTANCIA MATERNA

1. ¿Cuáles son los indicadores de una buena posición del cuerpo de la madre para dar el pecho?
2. ¿Cómo se reconoce que un bebé está lactando en posición correcta?
3. ¿Cómo se reconoce que un bebé está lactando en posición incorrecta?
4. ¿Cuánto tiempo necesita el bebé en cada pecho?
5. ¿Cuántas veces se da de mamar al bebé?
6. Cada niño o niña tiene su propio ritmo. Algunos, por ejemplo, duermen varias horas por la mañana, pero
7. ¿Es suficiente con un solo pecho
8. ¿Cómo se sabe por qué pecho hay que empezar?
9. ¿Es necesario despertar al bebé para darle el pecho?
10. ¿Qué hacer cuando llora?
11. ¿Cómo aumentar la producción de leche?
12. ¿Qué ocurre cuando el bebé pide el pecho continuamente?
13. ¿Y durante la noche?
14. ¿Por qué se recomienda evitar el uso de chupetes y tetinas?
15. ¿Cómo se sabe si tiene hambre el bebé?
16. ¿Se puede amamantar muy bien al segundo hijo aunque la lactancia con el primer hijo no haya sido satisfactoria?
17. ¿Una mujer que no ha recibido de su madre lactancia materna, puede amamantar a sus hijos?
18. ¿Se puede seguir dando el pecho aunque la madre esté de nuevo embarazada?
19. ¿Se deforman los pechos al amamantar?
20. ¿Qué ocurre si los pechos están blandos?
21. ¿Hay alimentos que favorecen la producción de leche?
22. ¿La madre que da el pecho puede tomar medicamentos y continuar con la lactancia?
23. ¿Qué riesgos conlleva para la lactancia la exposición de las madres a sustancias tóxicas?
24. ¿Es recomendable compartir la cama con el bebé?

## VIDEOS

[http://multimedia.elpartoesnuestro.es/videos/sin\\_violencia.wmv](http://multimedia.elpartoesnuestro.es/videos/sin_violencia.wmv)

[http://multimedia.elpartoesnuestro.es/videos/nada\\_como\\_mamar.mpg](http://multimedia.elpartoesnuestro.es/videos/nada_como_mamar.mpg)

[http://www.youtube.com/watch?v=zp4X\\_sR6D-s](http://www.youtube.com/watch?v=zp4X_sR6D-s)

[http://www.tu.tv/videos/que-no-os-separen\\_1](http://www.tu.tv/videos/que-no-os-separen_1)

<http://www.youtube.com/watch?v=EJLILCZPe3U>

<http://www.youtube.com/watch?v=twY7Bt3s504>

[http://www.youtube.com/verify\\_age?next\\_url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3DZFx\\_U-YLwW0](http://www.youtube.com/verify_age?next_url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3DZFx_U-YLwW0)

## CÓDIGO INTERNACIONAL DE COMERCIALIZACIÓN DE SUCEDÁNEOS DE LA LACTANCIA MATERNA

En: (Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia) <http://www.ihan.es/>

- 1.- Pregunta a tu farmacéutico si conoce los contenidos del código internacional de comercialización de sustitutos de la leche materna.
- 2.- Pregunta a familias con niños pequeños si recibieron muestras de leche de regalo en algún centro sanitario de la comunidad.
- 3.- ¿Qué características tienen los llamados hospitales amigos de los niños?

## VIGILANTES DEL CÓDIGO



A la vista de esta fotografía, realizada en un hospital español. La pregunta es ¿Está permitido que se repartan estos productos publicitarios a las madres?

La respuesta es NO

Si se hace es por un gran desconocimiento de la legislación. Pues si se conoce y no se cumple, es un delito.

### TRABAJO EN GRUPOS

Se puede realizar en grupos de seis. Para repartir las diferentes vías de investigación

Visitar grandes centros comerciales y comprobar si se cumple el Código.

Comprobando si se ofrecen ofertas con leche de inicio

Visita a farmacias, escaparates y en el interior

Visita a maternidades o preguntando a las familias que han estado recientemente en un centro sanitario por el nacimiento del bebé o en la visita al centro sanitario.

También se puede visitar un centro sanitario y preguntar a la salida de las madres con sus bebés, si les han regalado muestras de leche artificial, biberones preparados..etc

Consultar en revistas especializadas para el cuidado de los bebés si aparece publicidad sobre la leche artificial

Calcular el gasto de la leche artificial durante una semana para un bebé de tres meses. Para esta investigación es necesario consultar la etiqueta con las recomendaciones de las cantidades para preparar cada toma.

Búsqueda en internet sobre el cumplimiento del Código y su historia

El Código de la Industria. Legislación española

## ¿Qué es EL Código internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Lactancia Materna y desde cuándo está aprobado por la Asamblea Mundial de la Salud?

Aprobado en 1981 por la Asamblea Mundial de la Salud. Se aplica a todos los sustitutos de la leche materna, y a los biberones y tetinas.

Las principales medidas del código son:

- Prohíbe la publicidad de sucedáneos de la leche materna en el sistema de salud o para el público en general.
- Prohíbe dar muestras gratuitas y especialmente su distribución a través del sistema de salud.
- Prohíbe los suministros gratuitos o a bajo precio a los hospitales.
- Prohíbe el contacto entre el personal comercial de las compañías y madres.
- Prohíbe a los fabricantes distribuir material educativo (folletos, libros, videos) salvo que las autoridades sanitarias se lo hayan solicitado previamente por escrito; y aún entonces limita el contenido de tales materiales, que deben advertir de los peligros del biberón y no pueden mencionar marcas completas.
- Las compañías no deben hacer regalos a los trabajadores de la salud.
- Se prohíben las muestras gratuitas para los profesionales de la salud, excepto para la evaluación profesional o para investigación en el ámbito profesional.
- Las publicaciones para trabajadores de salud sólo contendrán información científica y objetiva.
- Se prohíben las fotos de bebés y otras imágenes que idealicen en las etiquetas de leche artificial. Los centros sanitarios no exhibirán carteles ni productos.
- Se prohíben los términos "maternizada" o "humanizada"
- No habrá publicidad al público por ningún medio, ni ofertas o descuentos.
- Las etiquetas de otros productos deben llevar información necesaria para uso adecuado de una forma que no desaliente la lactancia materna

Organización Mundial de la Salud. Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna. Ginebra, OMS, 1981 <http://www.ibfan-alc.org/codigo/main.htm>

En España se regula según Real decreto 72/1998, de 23 de enero Reglamentación técnica sanitaria específica de los preparados para lactantes y preparados de continuación. BOE 4 febrero 1998 que recoge la mayor parte de las disposiciones del Código, pero no se aplica a la leche de continuación ni a los biberones y tetinas. Última modificación en BOE 1 agosto 2000, núm. 183/2000 [pág. 27563]

## CÁLCULO DEL VALOR ECONÓMICO DE LA LECHE MATERNA FRENTE A LA ARTIFICIAL

Calcula teniendo en cuenta el número de niños que nacen en España, unos 400.000, si el gasto por semana de lactancia artificial, para un bebé de unos tres meses es de unos 15 euros, aunque hay diferencias de precios de unas marcas a otras, ¿cuánto sería el coste de la leche artificial para todos los lactantes españoles? ¿Cuántas pérdidas tendrían los fabricantes de leche si se aumenta una semana la lactancia materna y dejaran de comprar la artificial, a cuánto ascenderían las pérdidas?

Si en España nacen cada año aproximadamente unos cuatrocientos mil bebés. Averigua el gasto de leche artificial para un bebé de unos tres meses, durante una semana, para el total de los bebés. Compara la venta de automóviles en nuestro país, durante una semana y la venta de leche artificial. Compara resultados.

Precio de un bote de leche en polvo para lactantes, en el año 2009.

Las leches valen, el bote desde 13€ hasta veintitantos euros. Cada bote tiene 900 gramos de leche en polvo

Cada cazo tiene 4,7 gr. Aprox. Un bebé de 3 meses se toma el biberón lleno, 8 cazos (8x4, 7= 37,5 gr. Aprox. cada biberón). Cada día toma unos 6 biberones (37,5x6=225 gr. por día) 225x7(días)= 1575 gramos de leche a la semana, aprox.

La leche más barata, de 13 euros, a la semana se gasta un bote y tres cuartos= 13+9=22 euros

La leche más cara, de 24 euros, a la semana se gasta un bote y tres cuartos= 24+18= 42 euros

Si se tienen en cuenta un número de 400.000 lactantes, suponen 1.6800.000 euros cada semana, lo que suponen unos dos mil ochocientos millones de las antiguas pesetas.

Si se compara con la venta por semana de automóviles, se comprueba el volumen económico que se mueve con el mercado de las leches artificiales

## CUADRO SINÓPTICO DE LAS VENTAJAS INMUNITARIAS DE LA LECHE MATERNA

1. Señala el mecanismo protector frente a las bacterias de la lactoferrina y de la proteína fijadora de la vit. B12 ¿Contiene la leche artificial estas sustancias?
2. Señala el tipo de principios inmediatos que tienen propiedades inmunitarias
3. ¿Qué estrategias defensivas son capaces de provocar la presencia de las sustancias que aparecen en el cuadro?
4. ¿Cómo se puede explicar la costumbre popular, extendida por todo el mundo, que de dar unas gotitas de leche materna en el ojo o en el oído de un bebé?