

En la Semana Mundial de la Lactancia Materna, Philips Avent explora las etapas del increíble proceso de la lactancia materna desde el embarazo hasta el parto y el mantenimiento de la lactancia materna por más tiempo.

1

Preparación para la lactancia materna



Recomendaciones y lo que sucede en realidad

- La lactancia materna juega un papel vital para las bases del comienzo saludable del niño. Puede **proteger al bebé de infecciones** y de enfermedades crónicas, como la obesidad y el asma, para el resto de su vida
- La OMS recomienda comenzar a **amamantar dentro de la primera hora de vida** y continuar exclusivamente durante 6 meses para garantizar el crecimiento, el desarrollo y la salud óptima de los bebés¹
- Sin embargo, aun teniendo en cuenta este consejo, solo 2 de cada 5 bebés de todo el mundo reciben lactancia de forma exclusiva durante sus primeros 6 meses²
- Además, el **60 % de las mujeres** que amamantan dejan de amamantar antes de lo que deberían

2

Cómo lograr un buen comienzo



- Muchas mujeres sufren problemas comunes de lactancia, como **mastitis, dolor en los pezones o pezones invertidos**
- Algunas experimentan problemas con la succión o el enganche del bebé, lo que puede generar dolor o malestar
- Otras creen que no producen suficiente leche
- Las mujeres son más propensas a dejar de amamantar si carecen de un **apoyo profesional de atención médica práctica** en momentos cruciales de su proceso de amamantamiento³
- Para ayudar a establecer la lactancia materna, las mujeres reciben con frecuencia el apoyo de profesionales que comprenden los aspectos prácticos que enfrentan muchas de ellas y que trabajan con las familias para adaptar los métodos de alimentación a sus necesidades³

3

Cómo mantener la lactancia materna



- En América Latina y el Caribe se estima que **más del 60% de los bebés** no reciben lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses⁴
- Para ayudar a mantener la lactancia materna, a **más del 30 % de las madres** le gustaría contar con acceso a una sala dedicada donde podrían extraer leche⁵
- El **74 % de los padres millennials** están abiertos a las nuevas tecnologías que ayudan en el proceso de alimentación
- Los dispositivos móviles tienen la capacidad de ayudar a las madres que amamantan mediante mensajes directos, mensajes de voz, aplicaciones y contenido de video
- El bienestar psicológico de una madre y los niveles de estrés tienen injerencia en el volumen y el flujo de leche⁶. Las madres producen mucho más leche después de 10 a 15 minutos de hacer un ejercicio de respiración o escuchar música⁷
- Después de realizar una serie de estudios clínicos e investigaciones junto a profesionales de la salud, Philips Avent sabe que **comprender la fisiología mamaria y la alimentación infantil** es fundamental para proporcionar soluciones a los problemas reales que enfrentan la madre y el bebé

1 OMS. 1 de agosto de 2013. Disponible en: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2013/08/breastfeeding-mothers-need-peer-counselling> (Consultado en febrero de 2017)

2 UNICEF, octubre de 2016. OMS. Disponible en: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2013/08/breastfeeding-mothers-need-peer-counselling> (Consultado en febrero de 2017)

3 Hoddinott P, et al. Un estudio cualitativo de entrevistas de madres en serie sobre experiencias de alimentación infantil: el idealismo frente al realismo. BMJ Open 2012; 2: e000504

4 OPS/OMS Situación actual y tendencias de la lactancia materna en América Latina y el Caribe. <http://www.paho.org/pahobranding/?p=588&lang=es>

5 Iellamo A, et al. Madres trabajadoras de las oficinas del Pacífico Occidental de la Organización Mundial de la Salud: - Lecciones y experiencias para proteger, promover y apoyar la lactancia materna. J Hum Lact 2015;31:36-3

6 Lau C. Efectos del estrés en la lactancia. Pediatr Clin North Am 2001;48:221-234, Newton M, et al. El reflejo de bajada en la lactancia humana. Pediatr 1948;33:698-704, Ueda T, et al. Influencia del estrés psicológico en la liberación pulsátil de oxitocina inducida por la succión. Obstet Gynecol 1994;84:259-262

7 Estudio de relajación de Philips Avent. Datos en archivo