LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA:

SATISFACCIÓN, SEGURIDAD Y SONRISAS...

Semana Mundial De Lactancia Materna
1-7 De Agosto

Lactancia Materna- Ministerio de Salud Publica, Ecuador

La "Cinta de Oro" es un símbolo de protección, promoción y apoyo a la lactancia materna. Una lazada representa a la madre, la otra a la niña/o. El nudo simboliza al padre, la familia y la sociedad que juegan un rol clave en la creación de un ambiente propicio para la lactancia materna. El color oro muestra que la lactancia es la norma de oro de la alimentación infantil. La "Cinta de Oro" es una iniciativa conjunta del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y de WABA. Úsela con orgullo y explique su significado. Para más información visite: <www.unicef.org/programme/breastfeeding>; <www.waba.org.my/forum2/goldenbow.html>.

ENERO

D	L	M	Mc	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

D	L	M	Mc	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

MARZO

D	L	M	Mc	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL

D	L	M	Mc	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO

D	L	M	Mc	J	V	S
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

JUNIO

D	L	M	Mc	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIO

D	L	M	Mc	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO

D	L	M	Mc	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTIEMBRE

D	L	M	Mc	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE

D	L	M	Mc	J	V	S
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVIEMBRE

D	L	M	Mc	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE

D	L	M	Mc	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2004

La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una alianza mundial de personas, redes y organizaciones que protegen, promueven y apoyan la lactancia materna y se basa en la "Declaración de Innocenti" y la "Estrategia Mundial para la Alimentación del Niño Pequeño" (OMS/UNICEF). WABA tiene status consultivo en el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Sus principales asociados son la Red de Grupos Pro Alimentación Infantil (IBFAN), La Liga La Leche Internacional (LLLI), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart Internacional, la Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) y LINKAGES.

WABA, PO Box 1200
Penang 10850, Malaysia.

Tel: 604-658 4816
Fax: 604-657 2655
E-mail: secr@waba.po.my
Website: www.waba.org.my

WABA
World Alliance for Breastfeeding Action

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA:
SATISFACCIÓN, SEGURIDAD Y SONRISAS...

En 2002, la OMS y UNICEF aprobaron la "Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y Niño Pequeño". Esta hace un llamado a los gobiernos y demás sectores de la sociedad para que:

> "aseguren que para lograr con éxito esta meta, los sistemas de salud y demás actores relevantes protejan, promuevan y apoyen la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y la lactancia continuada hasta los dos años y más, proveyendo a las mujeres el apoyo que necesitan -en la familia, la comunidad y lugares de trabajo".

Este año, la SMLM tiene como objetivo estimular la realización de actividades que involucren cada vez más personas, para que éstas comprendan la importancia de la lactancia materna exclusiva e ideen formas variadas de apoyo para que las madres puedan practicarla. La "Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y Niño Pequeño", que se comienza a implementar, ofrece un excelente contexto para la lactancia materna exclusiva.

La lactancia materna exclusiva significa que durante 6 meses las/los bebés deben recibir únicamente leche materna de su madre, de una nodriza, o leche materna extraida y que no deben recibir ningún otro alimento o líquido a no ser jarabe o gotas de medicinas, vitaminas o minerales recetados por el personal de salud.

Después de cumplidos los 6 meses, la lactancia debe continuarse, junto a otros alimentos complementarios, hasta cumplidos los 2 años y aún más.

La lactancia materna exclusiva es:

★ **SEGURA** porque contiene factores que protegen, previenen y combaten infecciones, entre ellas la diarrea y neumonía y reducen el riesgo de alergias, particularmente el asma.

★ **SENSATA** porque contiene los nutrientes necesarios, en las cantidades adecuadas y de calidad sin igual. Las fórmulas y otros alimentos contienen nutrientes en cantidad y calidad muy diferente.

★ **SOSTENIBLE** porque contribuye a la seguridad alimentaria de la familia. Para que la lactancia materna esté disponible solo se necesita una madre o nodriza y éstas pueden producir buena leche con una alimentación muy sencilla.

★ **SATISFACTORIA** porque cuando se amamanta se crean lazos especiales de apego entre la madre y su bebé.

La leche materna ofrece todo lo que las/los bebés necesitan durante sus primeros 6 meses de vida, incluyendo toda el agua que requieren, aún en países de clima caliente. Pero, la mayoría de bebés no son exclusivamente amamantados/as. Mundialmente, en promedio, solo 39% reciben lactancia materna exclusiva, aún durante los primeros 4 meses de vida. Para asegurar que sus bebés sean amamantados/as, toda madre necesita:

★ Tener confianza en su capacidad de hacerlo ya que su leche es la más segura y la mejor para su bebé;

★ Comenzar la lactancia inmediatamente después del parto para estimular la producción de leche;

★ Saber cómo colocar a su bebé al pecho para que pueda succionar efectivamente;

★ Dejar que el/la bebé amamanten frecuentemente -cuando quieran- de día y de noche. Esto se llama lactancia materna a demanda o a pedido de la/el bebé;

★ Cada vez que amamantan, dejar que la/el bebé succionen todo el tiempo que deseen.

Si se le dan otros alimentos distintos a la leche materna, la/el bebé tendrán menos hambre y entonces mamarán menos. Entonces el pecho producirá menos.

Cómo alcanzar la Regla de Oro - ¡las madres pueden lograrlo con ayuda y apoyo!

Con conocimiento adecuado, un ambiente de apoyo y confianza las madres pueden amamantar exitosamente.

★ Las autoridades deben asegurar que las políticas cumplan con la Estrategia Mundial y que apoyen la lactancia materna exclusiva;

★ Los sistemas de salud deben implementar la Iniciativa Hospitales Amigos de la Niñez y asegurar que las madres reciban consejería sobre lactancia, antes, durante y después del parto;

★ La comunidad, patronal y familia necesitan comprender la lactancia materna exclusiva y saber cómo apoyar a las madres para que puedan practicarla exitosamente;

★ Otras madres pueden ofrecer apoyo madre a madre. Juntas, las madres, pueden cambiar las actitudes de las comunidades.

Cómo preparar la SMLM

Para preparar las actividades de la SMLM, usted podría comenzar con lo siguiente:

★ Averiguar cuántas madres amamantan exclusivamente en su país o distrito;

★ Conocer cuáles actividades de la Estrategia Mundial se han desarrollado y cuáles son los planes de implementación nacionales;

★ Difundir experiencias innovadoras - premiaciones a la lactancia exclusiva, graduaciones de bebés amamantadas/os con toga y birrete, concursos de fotografías y dibujo de bebés exclusivamente amamantadas/os, ferias comunitarias de lactancia- para fomentar la imaginación de su localidad.

★ Dialogar con algunas madres en los hospitales, clínicas, comunidades o lugares de trabajo para conocer mejor sus experiencias y compartirlas.

★ Estrategia mundial <www.who.int/gb/EB_WHA/PDF/WHA55/sa5515.pdf>.

Coordinación SMLM y Centros de Distribución

COORDINACIÓN MUNDIAL
Secretariado WABA
P O Box 1200, 10850 Penang, Malaysia
Fax: 60-4-657 2655 • secr@waba.po.my
www.waba.org.my

✉ **AFRICA**
IBFAN Africa
P O Box 781, Mbabane, Swaziland
Fax: 268-40 40546 • ibfanswd@realnet.co.sz

IBFAN Afrique
01 B.P. 1776, Ouagadougou 01, Burkina Faso
Fax: 226-374 163 • ibfanfan@fasonet.bf

✉ **ASIA**
WABA Secretariat *(Ver dirección arriba)*

South Asia
Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI)
P O Box 10551, BP-33, Pitampura, Delhi 110088, India
Fax: 91-11-2731 5606 • bpni@bpni.org

✉ **EUROPE**
BMA
23 St. Andrew's Street, 2nd Floor, Cambridge, CB2 3AX, UK
Fax: 44-1223-464 417 • info@babymilkaction.org

CoFAM / IPA
c/o Information pour, l'Allaitement, 52 rue Sully 69006 Lyon, France
Fax: 33-478 930 268 • roques.nathalie@wanadoo.fr

GIFA
C.P. 157, CH 1211 Geneva 19, Suiza
Fax: 41-22-798 4443 • info@gifa.org

Aktionsgruppe Babynahrung Ev (AGB)
Untere Maschstrasse 21, D-37073 Gottingen, Alemania
Fax: 49-551-531 035 • info@babynahrung.org

✉ **AMERICA LATINA**
CEFEMINA
Apartado 5355, 1000 San Jose, Costa Rica
Fax: 506-224 3986 • cefemina@racsa.co.cr

CEPREN
Av. Pardo, 1335 Of.301-302, Lima-18 Perú
Fax: 51-1 241 6205 • cepren@amauta.rcp.net.pe

Origem Group
Av. Beira Mar, 3661 Lj. 18, Casa Caiada - Olinda - PE, CEP 53030 - 540 - Brasil
Fax: 55-81-34327701 • origem@aleitamento.org.br

✉ **AMERICA DEL NORTE**
LLL International
1400 N. Meacham Road Schaumburg
IL 60173-4840 - USA
Fax: 1-847-519 0035 • lllhq@llli.org
www.lalecheleague.org

INFACT Canada
6, Trinity Square, Toronto, ON M5G 1B1, Canada
Fax: 1-416-591 9355 • info@infactcanada.ca
www.infactcanada.ca

✉ **PACIFICO**
ABA
P O Box 4000, Glen Iris, VIC 3146, Australia
Fax: 61-3-9885 0866 • info@breastfeeding.asn.au
www.breastfeeding.asn.au

Development Officer PINDA
c/o Christine Quested
Nutrition Centre Health Department
Private Mail Bag, Apia, Western Samoa
Fax: 685-218 70

La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una iniciativa popular mundial dedicada a proteger, promover y apoyar la lactancia materna y se basa en la "Declaración de Innocenti" y la "Estrategia Mundial para la Alimentación del Niño Pequeño" (OMS/UNICEF). WABA tiene status consultivo en el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

PATROCINIO: WABA no acepta patrocinio de ninguna clase por parte de las compañías productoras de sucedáneos de la leche materna, equipos relacionados y alimentos complementarios. WABA invita a quienes participan de la Semana Mundial de Lactancia Materna a respetar y unirse a esta posición ética.