

¿Lactancia materna o lactancia artificial?

NORMA FERRÁS PÉREZ
FOTO: AGUILERA

Cuando un niño nace ocurren importantes cambios en la familia. Los padres se enfrentan a muchas contradicciones que deben solucionar. Una de ellas es decidir qué tipo de alimentación le darán a su bebé: leche materna o leche artificial. Alimentar a un hijo con leche materna significa proporcionarle una nutrición ideal.

Son numerosas las ventajas de este tipo de lactancia, como la protección contra las enfermedades infecciosas del oído, respiratorias, diarreas y meningitis. También contra las alergias, asma, diabetes y obesidad, debido a los anticuerpos que la madre transmite al bebé, a través de la leche materna. Esta contribuye a que después del nacimiento se mantenga el nexo inmunológico entre madre e hijo, el cual existía durante la vida intrauterina.

Al nacer, el sistema digestivo de un bebé está inmaduro, lo cual constituye otra razón para suministrarle la leche materna, pues al ser fácil de digerir, son menos propensos a la diarrea o el estreñimiento. Desde el punto de vista económico, este tipo de nutrición tiene la ventaja de no representar un costo adicional. Además, como los niños se enferman menos, implicará un menor gasto en medicamentos. La leche materna siempre está disponible, no necesita hervir biberones, ni estar pendiente de si hay leche en el mercado.

LACTAR DESARROLLA EL LENGUAJE

Especialistas del tema aseguran que la lactancia materna influye en el desarrollo posterior del lenguaje ya que la succión fortalece los músculos que están relacionados con el habla. El beneficio no es solo para el bebé, pues las madres que amamantan a sus hijos tienen menos riesgo de cáncer de mama, de útero y ovarios. Las progenitoras recuperan su peso con más rapidez pues queman calorías y el útero se encoje de un modo más acelerado, tras el parto.

Desde el punto de vista psicológico, la progenitora se siente más segura sobre su capacidad para cuidar al niño. La conexión que se establece al amamantar al bebé contribuye a fortalecer el vínculo entre madre e hijo, pero no quiere decir que la lactancia artificial no tenga sus ventajas y a veces resulte necesaria.

Uno de los beneficios es que cualquiera de los padres puede ocuparse del pequeño, incluso si la madre se extrae la leche también se logra este objetivo, lo cual posibilita utilizar otro cuidador.

Es cierto que estas ventajas solo proporcionan una vida más cómoda para la madre. Sin embargo, no siempre esa es la razón por la que a veces optan por la lactancia artificial.

Ciertas madres padecen de enfermedades, relacionadas o no con el parto, que les impiden amamantar a sus bebés. Otras presentan mucho dolor, que puede ser ge-



Alimentar a un hijo con leche materna significa proporcionarle una nutrición ideal.

nerado por alguna infección, tienen problemas psicológicos o secuelas de algún problema familiar. También, algunos niños nacen con malformaciones en la boca que les impide succionar, y a veces deben combinar las dos formas de alimentación, porque la cantidad de leche materna no resulta suficiente.

MEA CULPA

Varias madres se sienten culpables por no poder amamantar a sus bebés. Lactar es amar, pero no significa que alimentar al bebé con leche artificial no permitirá establecer un vínculo de amor entre la mamá y su pequeño. Los numerosos beneficios de la lactancia materna son innegables, nadie lo duda. Es imprescindible, como se hace en Cuba, que los programas de Educación para la Salud incentiven este tipo de alimentación.

El médico de la familia debe establecer una adecuada comunicación con la madre desde su embarazo y continuar después que nazca el bebé, para esclarecer dudas y ofrecer las orientaciones necesarias como por ejemplo, los masajes para estimular la salida de la leche. El apoyo de la familia también es imprescindible, para disminuir la ansiedad que se genera en algunas madres, sobre todo las primerizas.

La lactancia materna puede ser la mejor opción. Lo más importante es educar a la familia en este sentido, pero de manera tal que interioricen los beneficios que esta reporta. No obstante, es una decisión personal. Si usted opta por la lactancia materna, vivirá una experiencia única e indescriptible y créame, su bebé se lo agradecerá.



Un cuatrimestre para no olvidar

GERARDO CALDERÍN GAINZA
FOTOS: JOYME CUÁN Y MIGUEL MORET

Septiembre: devenido mes-polígono de humanismo y solidaridad, nos puso a prueba; a pesar de la vasta experiencia acumulada ante desastres naturales consecuencia de huracanes como el reciente Irma que promovió, como nunca antes, la cooperación espontánea y decisiva en el seno de los hombres y mujeres residentes en los territorios y comunidades afectadas.

A la vez, cientos de trabajadores provenientes de provincias no dañadas, sin pensarlo un minuto, dieron un paso al frente para brindar su imprescindible ayuda a quienes, en cuestión de lúgubres horas, quedaron sin techos, casas, bienes, electricidad, teléfonos, viales y, como es lógico frente al desastre, con el pecho apretado hasta la espalda de un dolor que solo puede ser compensado por la tradicional esencia humana de la Revolución capaz de, en tales circunstancias, priorizar la vida de los seres humanos, sin importar recursos, sacrificios y riesgos.

Octubre: Volvió a ser nuevo escenario de intenso ajetreo como la movilización del pueblo para eliminar las secuelas del ciclón Irma, la de-

terminación popular observada y los esfuerzos del Partido, el Gobierno y de miles de trabajadores volcados —sin reparar condiciones— a la recuperación acelerada de los daños y lo más importante aún, minuto a minuto, a pie de obra.

Noviembre: Aún en pleno proceso de recuperación, la culminación de la primera parte del proceso electoral del Poder Popular, estuvimos listos los agradecidos, para rendir el merecido tributo a nuestro eterno Comandante en Jefe, en el primer aniversario de su desaparición física.

Diciembre: Mes de tradicional recuento, de constitución de las Asambleas Municipales y cónclave del Parlamento, donde el General de Ejército Raúl Castro Ruz, Presidente de los Consejos de Estado y de Ministros, informará las decisiones importantes que se tomarán en abril, justo cuando celebraremos un nuevo aniversario de la Victoria de Playa Girón, primera gran derrota del imperialismo en América y jornada en que los cubanos con júbilo y optimismo, estaremos contra viento y marea en el año del Aniversario 60 del Triunfo de la Revolución.