

Únase a *La Liga de la Leche Internacional (LLLI)* y *la Alianza Mundial para la Lactancia Materna (WABA)*
en celebración de

El Día Internacional de la Salud, Abril 7, 2012: La buena salud da más vida a los años

Tiene sentido ¿no creen? La buena salud no solamente agrega años a la vida, sino también da vida a los años. Para muchos, la idea de «hacerse viejo o vieja» lleva consigo dolores y va disminuyendo la locomoción y el funcionamiento. No necesariamente tiene que ser de esa forma – especialmente si trabajamos hacia alcanzar salud y bienestar a través de la vida.

Es como un viaje de miles de kilómetros inicia con un paso, el viaje de la vida de la buena salud de una persona, inicia temprano. Idealmente empieza antes de la concepción, y una madre que se encuentra sana antes de quedar embarazada. Y si el inicio es como la Madre Naturaleza lo ha diseñado, el nuevo bebé que es amamantado está en buen camino de disfrutar una vida con buena salud.

Alcanzar una buena salud para la población del planeta no es solamente cuestión de destino. Es un viaje real. A donde el viaje nos lleve, depende de varios factores, que incluye la cronología, el momento, el medio ambiente y la equidad. La lactancia materna puede jugar un papel importante en cada uno de esos factores.

La Cronología

El camino a la salud es creado -o disminuido- durante el tiempo de la vida de cada quien. Combina las cosas a las que estamos expuestos, nuestras experiencias y nuestras interacciones con otros. Lo que pasa hoy tiene una influencia en la salud del mañana.

Sabemos que la lactancia materna tiene consecuencias para toda la vida para la madre y el bebé. La experiencia en el seno materno no es solamente recibir un alimento nutritivo y protección inmunológica, sino que también proporciona el primero, y tal vez más importante, la interacción social. Lecciones de amor, confianza y conciencia de los demás se aprenden anidados en los brazos de la madre.

El Momento

Hay períodos críticos como el desarrollo fetal, el parto, la primera infancia, y la adolescencia, que son momentos especialmente importantes en predecir la salud de toda la vida. Lo que le pasa a cada uno – bueno o malo- puede impactar la salud a largo plazo. El impacto es mayor en períodos específicos y sensibles del desarrollo como la primera infancia. Todos esas formas de exposición se suman a través del tiempo. Sabemos que la no lactancia materna tiene una influencia marcada en el riesgo de presentar enfermedades y condiciones a corto y largo plazo.



Y sabemos que algo de lactancia materna es mejor que nada, y que lactancia materna exclusiva por seis meses, seguida de una lactancia materna continuada, combinada con alimentos complementarios nutritivos por lo menos al año o más, ayuda a construir protección acumulativa para las enfermedades.

El medio ambiente

El medio ambiente juega un papel importante en la salud y el bienestar. La disponibilidad de acceso a alimentos nutritivos, parques y lugares de juego para estimular actividad física, agua y aire limpio son todos elementos de una comunidad saludable. Además, hay elementos sociales de una comunidad que son tan importantes como los elementos físicos. La interacción entre la gente que vive allí, apoyándose y guiándose entre ellos, genera un medio ambiente saludable para todos.

Sabemos que algunas comunidades son intrínsecamente más « amigas a la lactancia materna » que otras – y esto afecta tanto la iniciación de la LM y la duración de la misma. Las madres que amamantan se benefician cuando reciben ánimo y apoyo de su comunidad: amigos, amigas y la familia, profesionales de la salud, el lugar de trabajo, el gobierno, y apoyo durante momentos de crisis o emergencias. Una madre que amamanta se convierte en modelo y mentora de otra madre, su hija, hermana, amiga o podría ser cualquier madre que la vea amamantando en el parque.

La Equidad

La discrepancia de salud en las comunidades y poblaciones son desafortunadamente una realidad en el mundo de hoy. No debería ser de esa forma – todos merecen disfrutar de buena salud y bienestar.

Sabemos que la lactancia materna nivela el terreno de juego de la niñez, ya sea que hayan nacido en pobreza o riqueza.



El papel de la abuela dentro una familia que amamanta

“Los abuelos y abuelas son nuestros vínculos continuos al pasado cercano, a los eventos, creencias y experiencias que afectan nuestras vidas con fuerza y del mundo alrededor nuestro..”

— Expresidente de los Estados Unidos, Jimmy Carter

Con la vejez viene la sabiduría, y esto es más cierto que la sabiduría que la mujer adquiere cuando vive la transición de niña a madre y a abuela. En años pasados, la abuela era un modelo clave para su hija, enseñándole habilidades de la maternidad, y ayudándola a aprender cómo amamantar a su bebé. En el mundo de ahora, las oportunidades para aprender sobre lactancia materna y encontrar modelos y el apoyo necesario pueden venir de varias fuentes afuera de la familia. Algunas fuentes podrían ser el internet y materiales impresos, pero son impersonales aunque sean dirigidos a la madre. Mientras estas fuentes pueden proveer información

invaluable a la madre que amamanta, no pueden compararse al valor de tener un apoyo intergeneracional proveniente de la abuela. Las abuelas son especiales. Ellas aman a sus hijas (y nueras) y ellas aman al nuevo bebé y quieren lo mejor para el o ella. Este tipo de amor, combinado con el conocimiento básico de lactancia materna, se convierte en una fuente cálida de información y apoyo para la madre que amamanta. Aunque la abuela no haya tenido la experiencia de amamantar a sus hijos e hijas, pueden aprender con la nueva madre y brindarle el apoyo que necesita, así como animarla.

Es nuestra esperanza que más y más gente en el mundo pueda disfrutar la vida con buena salud y darle vida a sus años, empezando con la lactancia materna. Afortunado es el bebé amamantado que crece rodeado de amor y apoyo de las múltiples generaciones !

« La salud materno infantil no cría niños y niñas, cría adultos. Toda la productividad del futuro, los ciudadanos adultos están localizados a través del continuo de la salud materno infantil. Ellos están, en un punto, en su creación, ya sea siendo concebidos o naciendo o siendo alimentados por años venideros. Hay muy poca percepción genuina que gente madura viene de pequeños comienzos, que han tenido una travesía peligrosa en todo momento del camino. Toda la población, todos de cada edad, fueron niños o niñas en un tiempo. Ellos brindan a su madurez y vejez la fuerza y las cicatrices de una vida entera. »

—Pauline Stitt, U.S. Maternal and Child Health Bureau, 1960

Autora : Melissa Clark Vickers, Consultora de Lactancia Materna, IBCLC y Líder de LLLI, USA
Traducción por Mimi Maza, Consultora de Lactancia Materna, IBCLC y Líder de LLL Guatemala
Para más información , Contacte :



LLLI <http://www.llli.org>



WABA <http://www.waba.org.my/>



LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

La Leche League International (LLLI) is a nonprofit organization founded in 1956 by seven women who wanted to help other mothers breastfeed their babies. LLLI, the world's largest resource for breastfeeding and related information, offers encouragement worldwide through mother-to-mother support and breastfeeding mother support groups in 69 countries.



The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations concerned with the protection, promotion and support of breastfeeding worldwide based on the Innocenti Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Its core partners are International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLLI), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA is in consultative status with the United Nations Children's Fund (UNICEF) and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC). • Address: P.O. Box 1200, 10850, Penang, Malaysia • Tel: 604-6584816 • Fax: 604-657 2655 • Email: waba@waba.org.my • Website: www.waba.org.my