

# NUTRICIONISTAS Y DIETISTAS

cumplen una función clave en la selección de los alimentos, mejorando el estado nutricional y desarrollando intervenciones preventivas y terapéuticas, tanto en entornos generales como de emergencia.

## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es importante porque es una forma económica de garantizar la mejor nutrición a cada bebé. Protege al bebé de enfermedades comunes, a corto y a largo plazo. Reduce el riesgo de la madre a padecer cáncer y otras enfermedades. El costo que supone no amamantar es enorme, tanto para las familias como para los países. Además, la lactancia materna es una decisión con perspectiva climática inteligente y clave para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La OMS y UNICEF recomiendan:

- ▶ El inicio temprano de la lactancia materna durante la primera hora de vida.
- ▶ La lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
- ▶ Continuar la lactancia materna hasta los 2 años o más, con la introducción de alimentos (sólidos) complementarios, nutricionalmente adecuados y seguros, a partir de los 6 meses.



**LA CADENA EFECTIVA DE APOYO (WARM CHAIN)** coloca a la madre-bebé en el centro y continua la línea por los primeros 1.000 días. Se esfuerza por vincular a los diferentes actores coordinando los esfuerzos en todos los niveles para proporcionar una atención continua. Es posible que cada actor o eslabón de la Cadena Efectiva de Apoyo ya forme parte de una iniciativa existente, como la IHAN o un programa de salud comunitario. Con mensajes coherentes y sistemas de referencia adecuados a lo largo de la cadena, la díada madre-bebé se beneficiará del apoyo continuo y del asesoramiento en lactancia materna. De esta forma, todas las madres pueden disfrutar de una experiencia de lactancia materna más satisfactoria y eficaz. Un apoyo efectivo ayudará a crear un entorno propicio para la lactancia materna y a protegerla de la influencia de la industria.

# Como **NUTRICIONISTA/DIETISTA**, usted puede apoyar la lactancia materna de muchas maneras

- 1.** Incluya la lactancia materna en las evaluaciones sobre el estado nutricional, particularmente durante las crisis humanitarias.
  - 2.** Aborde los obstáculos a la lactancia materna óptima fomentando cambios en el comportamiento y la comunicación.
  - 3.** Incluya el tema de lactancia materna en la información y la capacitación.
  - 4.** Asegúrese que los indicadores de lactancia materna se utilicen como estándar en investigaciones y encuestas.
  - 5.** Abogue porque se incluya la lactancia materna óptima en las políticas y los programas relacionados con la salud pública y la nutrición.
  - 6.** Defina estrategias que empoderen a las madres y les permitan combinar la lactancia materna con el trabajo.
- 7.** Trabaje coordinadamente para garantizar la continuidad de la atención y cuidado de la díada madre-bebé.
  - 8.** No acepte regalos, muestras, patrocinio ni material publicitario de fórmulas infantiles, biberones o tetinas por parte de ninguna empresa.
  - 9.** ¿De qué otra manera puede USTED proteger, promover y apoyar la lactancia materna?  
-----  
-----  
-----  
-----



**World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)**

