

JÓVENES

Tienen el poder de cambiar las normas sociales utilizando planteamientos innovadores y a través de distintos canales. Pueden desempeñar, por tanto, un papel activo en la defensa de un entorno propicio para la lactancia materna.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia es importante porque es una forma económica de darle la mejor nutrición a un bebé. Protege al bebé contra enfermedades comunes tanto a corto como a largo plazo. Reduce el riesgo que tiene la madre de padecer cáncer y otras enfermedades. El costo de no amamantar es enorme, tanto para las familias como para los estados. Además, la lactancia es una decisión de enfoque climático inteligente y fundamental para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La OMS y UNICEF recomiendan:

- ▶ El inicio temprano de la lactancia materna durante la primera hora siguiente al nacimiento.
- ▶ La lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
- ▶ La lactancia materna continuada hasta los 2 años de edad o más, con la incorporación 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 **JOVEN**, puedes apoyar la lactancia materna de muchas maneras:

1. ¡Mantente informado! Lee sobre los beneficios de la lactancia materna y cómo es una de las mejores inversiones para salvar vidas y mejorar la salud, el desarrollo social y económico de las personas y naciones.
2. ¡Sé creativo! Utiliza diferentes métodos para compartir información sobre la lactancia materna y sobre cómo podemos protegerla, promoverla y apoyarla. Aprovecha las plataformas de redes sociales y sus recursos para promover la lactancia materna.
3. ¡Participa! Si ves a una madre dando el pecho en público, sé respetuoso y animala . Apoya como puedas a tus amigas y familiares que estén amamantando.
4. ¡Hazte oír! Comparte la información que provenga de personas expertas y fuentes oficiales sin conflictos de interés. Al mismo tiempo, señala la información falsa que existe sobre la lactancia materna y presenta hechos basados en la evidencia.
5. ¡Fomenta el aprendizaje continuo! Involucra a los organismos e instituciones como escuelas, universidades e institutos en la

creación de una plataforma que sirva de altavoz para la defensa de la salud sexual y reproductiva y para los derechos como la lactancia materna.

6. Empodera a las madres con estrategias que les permitan combinar la lactancia materna y el trabajo.
7. Colabora con otras personas para garantizar una atención continua, tanto para las madres como para sus lactantes.
8. Rechaza regalos, muestras, patrocinios, becas, exhibidores de sucedáneos de la leche materna, biberones o tetinas ni ningún otro y evita los conflictos de interés.
9. ¿De qué otra manera puedes TÚ proteger, promover y apoyar la lactancia materna?



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)

