

# SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2004

## Lactancia materna exclusiva: *satisfacción, seguridad y sonrisas*

En el 2002, la OMS y UNICEF aprobaron la "Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y el 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 relevante 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 Semana Mundial de la lactancia materna 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 **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 extraída 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.

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.
- **SOSTENIBLE:** porque contribuye a la seguridad alimentaria de la familia. Para que la lactancia materna esté disponible solo se necesita una madre que puede producir buena leche con una alimentación muy sencilla.
- **SATISFACTORIA:** porque cuando se amamanta se crean lazos especiales de apego entre la mamá y su bebé.

Para asegurar que los bebés sean amamantados, las mujeres necesitan:

- 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 o la bebé amamanten frecuentemente de noche y de día. Esto se llama lactancia materna a demanda o a pedido del bebé.
- Cada vez que amamantan, dejar que el o la bebé succionen todo el tiempo que deseen.

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

### CÓMO PREPARAR LA SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

- ⇒ 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 amamantados/as con toga y birrete, concursos de fotografías y dibujos de bebés exclusivamente amamantados/as, 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.

## **ORGANIZACIÓN SLMM 2004**

**Acto Central:** Jornada Sábado 14 de Agosto de 2004.

- Carpa en la Plaza para recibir a las mamás y charlar sobre lactancia materna.
- Suelta de globos con mensajes de lactancia.
  
- Ofrecer talleres (dentro del cabildo): Dr. Pronsato.
- Reuniones con padres
- Títeres, mimos, murga.
  
- Stand con fotos de mujeres amamantando.
- Stand del Grupo de Apoyo con venta de guías de lactancia y entrega de folletos.

### **Materiales**

- Afiches de promoción.
- Cartulinas.
- Sobres, hojas, etc.
- Folletos preimpresos.
- Tarjetas para regalar.
- Souvenirs.