

# LACTANCIA MATERNA: Lactancia Materna en un Mundo Globalizado - por paz y justicia.

Sociedad Argentina de Pediatría



Grupo de Apoyo



a la Lactancia Materna  
de Bariloche

IBFAN Bariloche



LLLI



## Índice

Introducción y Convocatoria.....	3
Mes y Semana de la Lactancia 2003	4
Amamantar, un acto de amor	9
Jardines Maternales y Lactancia Materna	10
Iniciativa Jardines Maternales Amigos de la Madre y el niño	11
La Lactancia en el Jardín de Infantes	12
Las Necesidades de Todos	13

## Introducción y convocatoria

La **Sociedad Argentina de Pediatría** y el **Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna de Bariloche** invitan a los jardines de infantes y maternales de Bariloche a participar del mes de la Lactancia Materna. La Semana Mundial de la Lactancia Materna se celebra en nuestra ciudad en Agosto desde 1994, y el Mes de la Lactancia Materna, desde 2001.

Este año, con motivo del mes de la Lactancia, acercamos a los jardines material para llevar la lactancia materna al aula. La lactancia materna puede relacionarse con muchos temas de la vida cotidiana: alimentación, desarrollo del niño, los mamíferos y su alimentación. En el marco del lema elegido para la Semana Mundial de la Lactancia Materna de este año (Lactancia Materna en un mundo globalizado: por paz y justicia) hemos preparado material sobre las necesidades de todos, y la lactancia como una necesidad fundamental que surge del derecho a la mejor alimentación. Este material es sólo una guía, alentamos a todos los docentes que acerquen la lactancia materna al aula como les parezca más adecuado.

Invitamos a los jardines a preparar posters con el resultado del trabajo en el aula. Estos posters serán exhibidos en la Sala de Prensa de la Municipalidad durante la semana del 25 al 30 de agosto. El 30 de agosto cerraremos la celebración del mes de la lactancia materna con un día de actividades y espectáculos para toda la familia.

Los posters deben tener un tamaño máximo de 1m x 1m y estar montados en cartón (para brindarles rigidez). El contenido y la estética quedan a criterio de los docentes. Para entregar los posters solicitamos ponerse en contacto con las personas indicadas al pie de esta página, quienes se pondrán de acuerdo para retirar los posters. Los jardines que participen de esta propuesta recibirán un regalo y un certificado montado para exhibir en el jardín.

Los invitamos a que se acerquen el 30 de agosto al Salón de Prensa de la Municipalidad para compartir el resultado del trabajo de Uds. y los espectáculos que les ofreceremos, en celebración de la Lactancia Materna.

Atentamente,

Sociedad Argentina de Pediatría  
Filial Lagos del Sur

Grupo de Apoyo a la  
Lactancia Materna de  
Bariloche

Contactos: Dr. Alfredo Ricci 15613442  
Verónica Vassolo 428127 – [lactancia@bariloche.com.ar](mailto:lactancia@bariloche.com.ar)

## **Agosto: Mes de la Lactancia Materna 1 al 7 Semana Mundial de la Lactancia Materna**

La Alianza Mundial pro Lactancia Materna, **WABA**, es una red mundial de organizaciones y de personas, que trabajan para proteger, promover, y apoyar la lactancia materna. **WABA** trabaja en colaboración con el Fondo de Naciones Unidas, **UNICEF**, para poner en efecto la declaración de Innocenti.

Cada año, WABA coordina la Semana Mundial de Lactancia Materna que se conmemora en 120 países. Es una campaña global, para que la movilización social genere conciencia y participación pública.

La Semana Mundial de la Lactancia Materna 2003, se desarrolla bajo el lema: **“Lactancia Materna en un mundo globalizado: por paz y justicia”**.

Esto deriva de la necesidad de promover la lactancia como la igualdad de posibilidades en alimentación para todos los recién nacidos, independientemente de su lugar de nacimiento. La lactancia materna es beneficiosa para el bebé, la madre, el medioambiente y la sociedad.

### Algunos beneficios para la madre que amamanta:

- Reduce riesgos post-parto.
- Pierde menos sangre y por lo tanto tiene menos posibilidad de quedar anémica.
- Reduce la posibilidad de contraer cáncer de ovarios y de pechos.

### Beneficios para el bebé amamantado:

- Previene enfermedades de las vías respiratorias, de oídos, diarreas, constipación, entre otras. Menor incidencia de diabetes, alergias y asma en niños amamantados
- Se siente mas seguro y más querido, porque la lactancia permite una relación estrecha entre madre y bebé. Esto favorece también el desarrollo pleno de las capacidades físicas, cognitivas y emocionales del bebé.
- La lactancia es el mejor estímulo para los sentidos del tacto, vista y oído.

Dar el pecho ayuda al crecimiento saludable y a un mejor desarrollo psicosocial del niño.

### Beneficios para el medio ambiente

- La lactancia materna no genera desechos industriales.
- La lactancia materna no consume recursos (gas, leña, agua) más allá de la alimentación de la madre.

### Beneficios para la sociedad

- Los bebés amamantados se enferman menos.
- Las madres de bebés amamantados pierden menos días de trabajo.

La lactancia debe ser exclusiva durante los primeros seis meses de vida, y luego se puede ir combinando con otros alimentos, pero es recomendable continuar hasta por lo menos los dos años de edad (UNICEF, OMS). Un bebé amamantado se enfermará menos, por lo que no necesitará tantos remedios. Esto ayuda a la economía y el bienestar de la familia.

Muchas madres encuentran obstáculos para amamantar, por eso es importante su entorno. La madre debe recibir apoyo de sus familiares, amigos, médicos para superar estos obstáculos, y seguir amamantando. También es importante el papel de los empleadores, para que la lactancia sea prolongada. La madre debe tomarse la licencia por maternidad establecida por ley, y luego contar con una hora para amantar a su bebé, o para extraerse leche en su lugar de trabajo.

**El Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna de Bariloche, tiene como objetivo promover y difundir los beneficios de la lactancia, apoyando a las mamás, informando a las embarazadas, e involucrando a toda la sociedad en esta tarea.**

---

### **Semana Mundial de la Lactancia Materna 2003 Lactancia Materna En Un Mundo Globalizado - por paz y justicia**

La protección, promoción y apoyo a la lactancia materna y a las mejores prácticas posibles de alimentación complementaria para infantes y niños/as pequeños/as es el objetivo colectivo del movimiento mundial de lactancia materna y de la celebración de la Semana Mundial de Lactancia Materna (SMLM) 2003.

La globalización es un concepto variado y muchas veces evasivo para el que no hay una definición exacta. Se ha explicado como la intensificación de las relaciones sociales a nivel mundial que ha logrado unir localidades muy distantes y ha permitido que la felicidad local sea moldeada por eventos que ocurren a miles de millas de distancia y viceversa. El resultado de esta interconexión puede tener un impacto, tanto positivo como negativo, sobre la lactancia materna. La tendencia actual de la globalización se basa predominantemente en estructurar una economía global única, bajo el poder de las transnacionales, corporaciones y mercados financieros. Cada vez más, la globalización está diseñando un mundo donde predominan los tratados comerciales, las prioridades de las organizaciones mundiales de comercio y los intereses comerciales de las transnacionales y corporaciones y dónde se rinden cuentas ante los gobiernos, y se dejan de lado las necesidades de las madres y de la niñez.

En un mundo globalizado, existen nuevos obstáculos para implementar el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y subsiguientes resoluciones de la Asamblea Mundial de la Salud. La privatización creciente de los servicios de salud y de hospitalización puede fácilmente anteponer los intereses de ganancias sobre las necesidades de salud pública y prácticas amigables de lactancia materna. La des-reglamentación y la armonización global están anulando las políticas nacionales que regulan la comercialización y etiquetado de los productos para la alimentación infantil y de los ingredientes genéticamente modificados. Gradualmente, también se están imponiendo a los alimentos infantiles y se declama que estos productos son más parecidos que nunca a la leche materna. Y frente a la epidemia mundial de VIH, se espera que las madres tomen la difícil decisión y seleccionen la mejor opción de alimentación infantil.

Aunque la agenda de la globalización pueda imponer su objetivo de lograr que las ganancias estén por encima de la salud, nosotros/as podemos utilizar las herramientas y estructuras de la globalización para lograr la paz y la justicia y un

mundo mejor para todas las personas. Las madres, familias, grupos de mujeres, trabajadores/as de salud, instituciones y redes ambientales están de hecho creando nuevas e innovadoras maneras para asegurar la protección a la salud que ofrece la lactancia materna. Los instrumentos para lograr la anterior son impresionantes.

Tenemos la Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño aprobada unánimemente por la Asamblea Mundial de la Salud 2002 y por el Comité Ejecutivo de UNICEF. Esta Estrategia ofrece un marco universal para la acción y retos del movimiento de lactancia materna. La Estrategia señala claramente que las prioridades de los tratados comerciales y de la Organización Mundial de Comercio no pueden estar por encima de las necesidades de las madres y de la niñez y que los gobiernos deben continuar con su compromiso de implementar el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y subsiguientes resoluciones de la AMS. Y podemos movilizarnos. Hoy, más que nunca, las coaliciones de individuos y organizaciones pueden unir fuerzas por todo el mundo, haciéndose escuchar, luchando contra la guerra, creando conciencia en la población e insistiendo para que las políticas y quienes toman decisiones enfrenten los temas de interés. Los grupos de madres por todo el planeta pueden demostrar el poder y la alegría del apoyo mutuo, sabiendo que comparten este acto de amor con las madres de todo el mundo. Los/as investigadores/as pueden insistir en el desarrollo de la investigación independiente que logre hacer la diferencia al ofrecer información confiable a las madres cuando pueden decidir sobre la alimentación infantil frente a la epidemia del VIH. Se pueden crear coaliciones para impedir que se hagan “nuevas y mejores fórmulas” que confunden a las familias al sugerir que la alimentación infantil artificial puede tener beneficios similares a los de la leche materna.

En el 2003, necesitamos utilizar los mecanismos disponibles que ofrecen la globalización para unir a las personas y encontrar maneras positivas para enfrentar los retos de la globalización creando soluciones visibles. Trabajando juntos/as, el movimiento global de lactancia materna puede tener un impacto positivo sobre las estructuras e individuos –internacionalmente y en las comunidades locales– que influya y permita a las mujeres amamantar y ofrecer la más óptima atención a sus hijos/as.

Las metas de la Semana Mundial 2003 son

- Reconocer las amenazas y oportunidades de la globalización para la lactancia materna
- Maximizar el potencial de la comunicación mundial para educar a las personas sobre los beneficios de la lactancia materna y de la apropiada alimentación complementaria y sobre las desventajas de alimentación artificial
- Promover y actuar sobre la base de la Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño
- Evitar que se debilite el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y subsiguientes resoluciones de la AMS
- Trabajar con los aliados/as potenciales para construir alianzas con los movimientos de la sociedad civil en la lucha por la justicia y paz mundial y por la salud para todos/as

- Pensar globalmente y actuar localmente con todos los sectores de la comunidad para proteger, promover y apoyar la lactancia materna.

#### Retos

- Los tratados comerciales no deben:
  - Socavar la implementación nacional del Código y de las leyes nacionales que regulan los productos de alimentación infantil y su etiquetado
  - Debilitar la habilidad de los gobiernos para desarrollar y reforzar las políticas sobre alimentación infantil, sobretodo las relaciones con la lactancia materna, alimentos tradicionales y locales, ingredientes genéticamente modificados, etiquetado de alimentos infantiles y estándares de seguridad alimentaria
- La privatización de los servicios de salud y de nutrición puede:
  - Desviar los fondos de los sistemas de salud pública, disminuyendo sus capacidades para ofrecer servicios de calidad, sobretodo para las personas más pobres y necesitadas
  - Disminuir la neutralidad de las agencias y organizaciones de Naciones Unidas al aliarse con el sector privado empresarial y corporativo, con relación a lo estipulado por el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y subsiguientes resoluciones de la AMS.
  - Rebajar los presupuestos públicos para programas e iniciativas que promueven la lactancia materna (por ej. IHAN)
  - Aumentar la brecha mundial entre ricos y pobres, particularmente para las mujeres de países y áreas de bajos ingresos.
- El movimiento mundial de lactancia materna debe actualizarse y monitorear al sector privado, que en los últimos años, ha ido añadiendo a las fórmulas componentes no aprobados por el Codex, como leche genéticamente modificada, los acidificadores y los componentes Pro-bióticos y que además los ha presentado como mejoras. Debemos impulsar la investigación independiente para determinar si es adecuado que tales productos se prueben en nuestros/as ciudadanos más vulnerables.

#### **Oportunidades**

- Aumentar la cooperación del movimiento mundial para enfrentar los problemas y temas comunes
- Reforzar la comprensión sobre los asuntos globales entre las organizaciones de la sociedad civil que trabajan los temas de justicia mundial y pública
- Mejorar el acceso a las herramientas de comunicación eficientes y de bajo costo que entrelacen a las personas alrededor del mundo
- Aumentar los lazos y la alianza con la Asamblea de la Salud de los Pueblos en la celebración del 25 aniversario de la Declaración de Alma Alta sobre la salud para todos/as.

#### **Instrumentos para la Acción**

Para la defensa de la lactancia materna contamos con instrumentos legales, documentos técnicos, estrategias, guías y redes globales:

- Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño

- Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y subsiguientes resoluciones de la AMS
- Resoluciones de la Organización Mundial de la Salud sobre Nutrición Infantil.
- Las convenciones de la OIT sobre la Protección a la Maternidad ç
- Convención sobre los derechos del Niño
  - Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Mujeres O Declaración del Milenio
- Comisión de Codex Alimentarius
- Alianza por una N.U libre de corporaciones
- Foro Internacional sobre Globalización

La alianza Mundial pro Lactancia Materna -WABA- es una iniciativa mundial que agrupa redes y organizaciones como IBFAN, LLLI e ILCA, además de personas que se dedican a proteger, promover y apoyar la lactancia materna. WABA trabaja para lograr las metas de la Declaración de Innocenti y tiene status consultivo en el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Autor Principal: Elisabeth Sterken, INFACT Canada/IBFAN Norte América.

WABA, PO Box 1200, Penang 10850, Malaysia

Tel: 604-658 4816

E-mail: [secr@waba.po.my](mailto:secr@waba.po.my)

Website: <[www.waba.or.my](http://www.waba.or.my)> or <[www.waba.org.my](http://www.waba.org.my)>

PATROCINIO: WABA no acepta patrocinio de ninguna clase por parte de las compañías productoras de sucedáneos de la leche materna, equipos relacionados y alimentos complementarios. WABA invita a quienes participan de la Semana Mundial de Lactancia Materna a respetar y unirse a esta posición ética.

## AMAMANTAR... UN ACTO DE AMOR

- La leche materna es el mejor alimento para los bebés.
  - Amamantar es dar vida y amor. Es confortar, proteger y comunicarse.
  - Los bebés amamantados crecen más sanos y fuertes, se enferman menos, desarrollan más plenamente sus capacidades, son más seguros de sí mismos y más tolerantes con los demás.
  - La lactancia materna, también favorece a la mamá: reduce los riesgos post-parto, tiene menor posibilidad de quedar anémica, recupera más fácilmente su peso, y reduce la posibilidad de contraer cáncer de ovarios y de pechos.
  - Al nacer, el bebé debe ser colocado al pecho lo antes posible.
  - La leche de los primeros días se llama calostro, y contiene, en un volumen muy pequeño, abundantes calorías y sustancias que protegen al bebé de las enfermedades.
  - Todas las mamás pueden amamantar. No existen las leches aguadas, ni mamás con cantidad insuficiente de leche. **Mamá: tu leche siempre es buena y suficiente.** No existen horarios para las mamadas. Ofrece el pecho cada vez que el bebé te lo pida.
  - Los bebés amamantados no necesitan agua, ni tectitos, ni ningún otro alimento hasta los 6 meses. La madre debe alimentarse bien, descansar lo necesario y tomar líquido. Es fundamental que la familia, amigos, empleadores y profesionales que la rodean, apoyen y estimulen a una mamá que desea amamantar. A partir de los 6 meses pueden incorporarse alimentos sólidos, pero es importante continuar con la lactancia hasta por lo menos los 2 años.
  - Si al principio te duelen los pezones, ponélos al aire y sol. La higiene requiere solo de agua, no jabón.
  - Si tus pechos se ponen duros y dolorosos, vaciálos con las manos, luego de abundantes fomentos húmedos y calientes. De esta manera evitarás una mastitis. No dejes de amamantar por esta causa, por el contrario, prendé al bebé más seguido, te ayudará a aliviarte.
  - Si tenés que volver a trabajar, podés extraer tu propia leche, y dejársela para que lo alimenten en tu ausencia. Asesoráte sobre cómo extraer y conservar la leche materna. Hacé uso de toda la licencia y la hora por lactancia, establecida por ley, durante el primer año del bebé.
  - Podés defender tu derecho de amamantar. No aceptes que le den mamaderas. Todos los problemas tienen solución.
  - Buscá apoyo y ayuda cuando lo necesites.
-

## **Jardines Maternales y Lactancia Materna**

La lactancia Materna, es un derecho de las madres, y es un componente fundamental del derecho de las niñas y los niños a una alimentación adecuada, y al cuidado de su salud.

Los jardines maternales, atienden bebés a partir de los 45 días, fecha que generalmente coincide con la reincorporación de la madre al trabajo en el marco legal argentino. Por esta razón es que al Jardín Maternal le cabe la gran responsabilidad de optimizar todos los recursos para apoyar, respetar, y preservar la lactancia materna exclusiva.

Cuando una mamá debe regresar a trabajar, luego de haber estado dedicándose exclusivamente a su bebé, surgen varios interrogantes, y sobre todo, siente angustia. Una mezcla de tristeza y preocupación. Muchas veces la madre se siente obligada a retomar sus obligaciones laborales, por necesidad económica, o por temor a perder el empleo, pero su decisión de volver a trabajar, se verá opacada irremediablemente por un sentimiento de culpa, por tener que dejar su bebé al cuidado de terceros, y por no saber cómo hacer para poder seguir amamantando.

Si los padres deciden dejar a su bebé en una guardería o jardín maternal, seguramente elijan aquella que les inspire seguridad. Aquella donde sientan que el bebé va a ser bien atendido, y cuidado. Y si aparte de esto, encuentran una que los acompañe en su deseo de seguir amamantando, seguramente será la ideal. Volver a trabajar no es fácil, pero tener la tranquilidad de dejar al bebé en buenas manos, hace que pronto se logre un equilibrio, y tanto la mamá como el bebé, se adapten a este desafío.

Es importante, que las maestras y el personal del establecimiento, conozcan los beneficios de la lactancia materna, para poder establecer ciertas pautas de promoción y apoyo a las madres que se acercan, y que se encuentren inseguras. El volver a trabajar generalmente es un obstáculo para lograr una lactancia prolongada, pero con apoyo e información, se puede superar. Las maestras no deben dudar en orientar a la madre sobre cómo extraer su leche, y cómo conservarla. La decisión de seguir amamantando, es de la madre, pero apoyarla y alentarla, es un deber comunitario.

La dirección del Jardín debe proponer al personal, que se informe y capacite al respecto, y no dudar en conectar a las mamás con el Grupo de Apoyo, si considera que la mamá necesita más asesoramiento.

El amamantar, otorga un gran beneficio económico a la familia. También es destacable que las mujeres trabajadoras que amamantan, tienen menor ausentismo, debido a que sus hijos están más sanos.

La lactancia materna ayuda a reforzar el vínculo entre la mamá y el bebé cuando deben separarse. La extracción de leche durante el horario de trabajo ayuda a que la mamá se “conecte” con su bebé cada vez que siente sus pechos llenos. Además, la mamá que deja su leche para que su bebé la tome en su ausencia tiene la seguridad de estar brindándole el mejor alimento y por qué no su cariño, aún cuando está en el trabajo.

## **INICIATIVA JARDINES MATERNALES AMIGOS DE LA MADRE Y EL NIÑO**

Todos los Jardines Maternales deberán:

- 1.- Expresar explícitamente en su Proyecto Institucional el apoyo y la promoción de la lactancia materna exclusiva, y poner en conocimiento en forma sistemática a todo el personal docente y no-docente.
- 2.-Capacitar al personal docente y no-docente del Jardín Maternal de manera que estén en condiciones de fomentar, apoyar y sostener la lactancia materna exclusiva.
- 3.-Informar a las familias, mujeres embarazadas y a las mamás de la comunidad sobre los beneficios de la lactancia materna y la forma de no interrumpir la lactancia al tener que ingresar a su bebé al Jardín Maternal.
- 4.- Asesorar a las mamás sobre las técnicas de extracción de la leche y su conservación.
- 5.- Facilitar a las madres un espacio físico agradable (sala de amamantamiento) y un clima acogedor para que puedan amamantar a sus bebés antes de dejarlos y al venir a buscarlos.
- 6.-Promover la Lactancia Materna exclusiva no dando a los bebés menores de 6 meses ningún otro alimento a no ser que estén médicamente indicados.
- 7.-Realizar actividades de promoción de la Lactancia Materna.
- 8.-Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la Lactancia Materna, procurando que las mamás, en su interacción se brinden apoyo mutuo con la ayuda y asesoramiento del personal del Jardín Maternal.
- 9.-Asesorar a las madres en todas aquellas dificultades que pudieran surgir en relación a la lactancia brindando información adecuada.
- 10.-Respetar y defender el derecho de amamantar y ser amamantado de la madre y el niño respectivamente, con todo lo que esta premisa implica en relación a disposición, entrega y contención emocional por parte de las personas maternantes a cargo de los bebés.

---

Elaborado por: Lic. María Antonia Bonet Coll  
Directora del Jardín Maternal n.2 de la Municipalidad de Vicente López.  
Pcia de Buenos Aires - Argentina  
Teléfono: 53-11-4733-4484  
Mail: mabonet@sinectis.com.ar

## **LA LACTANCIA EN EL JARDÍN DE INFANTES**

Este año, deseamos llegar a las maestras jardineras, para brindarles información y proponerles incorporar el tema de la “lactancia materna” como parte de los juegos, de las charlas, o de cualquier actividad que lo permita.

El objetivo es lograr transmitir a los niños que un bebé recién nacido debe ser alimentado con la teta de su mamá. Que la alimentación al pecho es la continuación natural del proceso de gestación y nacimiento.

Queremos alentar a que los niños piensen en la teta como algo natural, como lo mejor y lo mas sano para los bebés. Queremos que dejen de lado el juego de alimentar a los muñecos con la mamadera.

La iniciativa de la muñeca con su bebé es la herramienta que les brindamos para desarrollar el tema a partir del juego.

Creemos que este aporte, va a generar en los chicos, la base para un futuro en el que ellos van a ser protagonistas. Una lactancia feliz también se logra con la seguridad y la confianza adquiridas desde temprana edad.

Es fundamental también el apoyo del jardín maternal para la mamá que trabaja. El apoyo de las docentes y la dirección del jardín para que la mamá que regresa al trabajo mantenga la lactancia exclusiva hasta el sexto mes de vida es decisivo. La lactancia refuerza el vínculo entre la mamá y el bebé y hace que el “reencuentro” después de un día de trabajo sea un momento muy especial. El Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna de Bariloche está disponible para asesorar a la dirección y las docentes de los jardines maternales sobre el manejo de la leche materna, así como para ayudar a las mamás que vuelven al trabajo en el aprendizaje de las técnicas de extracción de leche.

### **UNIDADES EN LAS QUE SE PUEDE INCLUIR EL TEMA “LACTANCIA MATERNA”**

- Alimentación
- Salud
- Historia personal
- El cuerpo, crecimiento
- Derechos del niño
- Animales

### **ACTIVIDADES TENTATIVAS:**

- Dramatizaciones.
- Observación de imágenes alusivas.
- Investigar historia personal.
- Experiencia directa con una mamá y bebé.
- Nacimiento de hermanitos.

## LAS NECESIDADES DE TODOS



- ¡Ay, estoy tan cansada! Desde que nació mi hermanito mi casa es un bochinche...

- ¿Un hermanito? ¿Y es lindo, che?

- ¡Sí! ¡Lindísimo! Bueno... es todo colorado y tiene cara de viejito... ¡Pero a nosotros nos encanta! Eso sí... ¡da un trabajo!

- Y, claro... a los bebés hay que cuidarlos mucho.
- Mamá le da la teta muchas veces por día. ¡¡¡Y a la noche también!!! Con papá ayudamos para que estén cómodos, y también ayudamos a cambiarle los pañales, y a bañarlo... Le gusta mucho estar upa, y que le canten.
- Los bebés necesitan muchos cuidados... Hay que abriganlos si hace frío, llevarlos a la plaza para que tomen sol y pasearlos de noche cuando lloran...
- ... Y además hay que jugarles mucho y hablarles y enseñarles de todo...
- ¡Es como dice mi mamá: un bebé tiene muchas necesidades!

## TODOS TENEMOS NECESIDADES

No solo los bebés las tienen, los chicos y las personas grandes también tienen necesidades.

Los bebés necesitan mucho amor... y estar bien alimentados. El mejor alimento es la leche de mamá. Todos los bebés deben tomar la teta.

Los chicos están creciendo. Y es muy importante que crezcan lo mejor posible.

LOS PRIMEROS AÑOS SON IMPORTANTÍSIMOS EN LA VIDA DE UNA PERSONA.

---

## LOS MAS CHICOS NECESITAN DE LOS MAS GRANDES

Para los mamíferos, el primer alimento, siempre es la leche de su mamá.  
Todos los mamíferos toman la teta de su mamá, como los bebés.  
Pero al poco tiempo de nacer, cualquier animalito ya se las arregla solo para conseguir lo que necesita.

Entre las personas es distinto.

Un bebé depende de los grandes, sobre todo de su mamá y de su papá. Y eso por mucho tiempo.

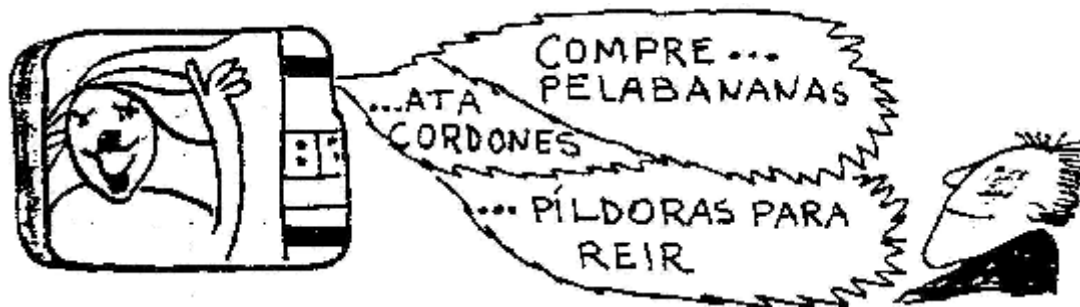


Claro que cuando los chicos crecen cada vez se hacen más independientes.  
Pero no en todas las cosas.

LOS GRANDES TIENEN QUE DARLES A LOS CHICOS LAS COSAS QUE NECESITAN.

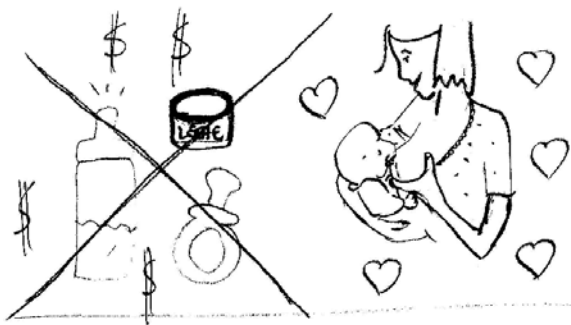
---

## HAY "NECESIDADES" INVENTADAS



Todo el tiempo nos quieren vender cosas.  
Y la verdad, es que uno puede vivir muy bien sin todo eso.

La televisión, las revistas, la radio, siempre le inventan necesidades a la gente. No es que se preocupen por la gente.  
Lo que quieren es vender, vender y vender.  
Y que la gente compre, y compre, y compre.



Cuando una mamá esta embarazada, no es necesario que compre mamaderas. Cuando el bebé nace, toma la teta todo el tiempo, y a partir de los 6 meses, comenzará a comer papillas, y tomará líquidos con vasitos.

La mamadera es una necesidad inventada, es algo que nos quieren vender.

Debemos pensar que para que el bebé tome una mamadera, tenemos que comprar, esterilizar, preparar, calentar. Para que el bebé tome la teta, solo tenemos que acompañar, alentar a la mamá, y estar bien informados.

Cuando un bebé llora de noche por hambre, es mas fácil despertarse para amamantarlo, que tener que levantarnos para preparar la mamadera, prender luces, encender hornallas, verificar que no quede muy caliente... todo esto, mientras el bebé llora de hambre.

Cuando salimos de paseo, es más fácil levantarse un poquito la remera, para prenderlo a la teta, que tener que volver rápido a casa a preparar una mamadera. El bebé puede tomar la teta en cualquier lugar, y cuando quiera.

**La leche materna es gratis !!!**

Las compañías que fabrican leches “maternizadas”, comercializan y distribuyen sus productos en forma deshonestas, ya que existe un Código Internacional de promoción y apoyo a la Lactancia Materna<sup>1</sup>, (OMS) que prohíbe estas prácticas. Muchas veces, una mamá recibe muestras gratuitas, y por falta de información, decide utilizarlas. Un bebé alimentado con estas muestras, aún por unos pocos días, se acostumbra a la tetina artificial, y rehúsa aceptar el pecho. Mientras el bebé toma la leche artificial, la producción de leche de la madre se va reduciendo. La madre se preocupa y el bebé se pone cada vez más inquieto y hambriento. La madre siente que su leche no le alcanza. Si no recibe información y ayuda, la madre decide dejar de amamantar. Pese a todos los desarrollos científicos, la industria nunca ha desarrollado un producto equiparable a la leche materna.

En comparación con los lactantes que son exclusivamente amamantados, los que se alimentan con leche maternizada tienen un riesgo diez veces mayor de contraer infecciones bacterianas, cuatro veces mayor de contraer meningitis, y tres a cuatro veces mayor de desarrollar infecciones de oído y gastroenteritis.

Los niños que no son amamantados obtienen resultados más bajos en las pruebas de desarrollo mental, y su visión es menos aguda.

---

<sup>1</sup>Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna

---

## CUÁLES SON LAS COSAS QUE NECESITAMOS PARA VIVIR?

- **TODOS NECESITAMOS UN LUGAR PARA VIVIR.**

No importa tanto si el lugar es una casa grande o una casita chica.

Lo que importa es que uno, en su casa, se sienta protegido, cómodo, contento.

Lo que importa es que uno, en su casa, tenga su propio lugar. Y que en ese lugar uno pueda hacer lo que quiera. (Sin molestar a los demás, claro.)

Hay chicos que viven en casas grandes y que sin embargo no tienen un lugar para ellos.

En cambio, hay chicos que viven en casitas muy chicas y, sin embargo, tienen su propio lugar.

Pero hay algo peor que no tener un lugar en la casa de uno.

Hay familias que no tienen un lugar para vivir.

Y que se la pasan siempre de un lado para el otro.



Así es muy difícil que una familia pueda mantenerse unida.

El problema de la vivienda es un problema gravísimo en algunos países.

Sobre todo en los países pobres.

En la Argentina hay mucha gente que no tiene vivienda.

O que vive en lugares donde todo se les hace muy difícil.

De estos problemas tienen que encargarse los gobiernos de los países.

**TODOS TENEMOS DERECHO A TENER UNA VIVIENDA.**

---

- **TODOS NECESITAMOS ALIMENTARNOS BIEN.**

Pero hay algunos momentos de la vida en los que la buena alimentación es más importante que nunca:

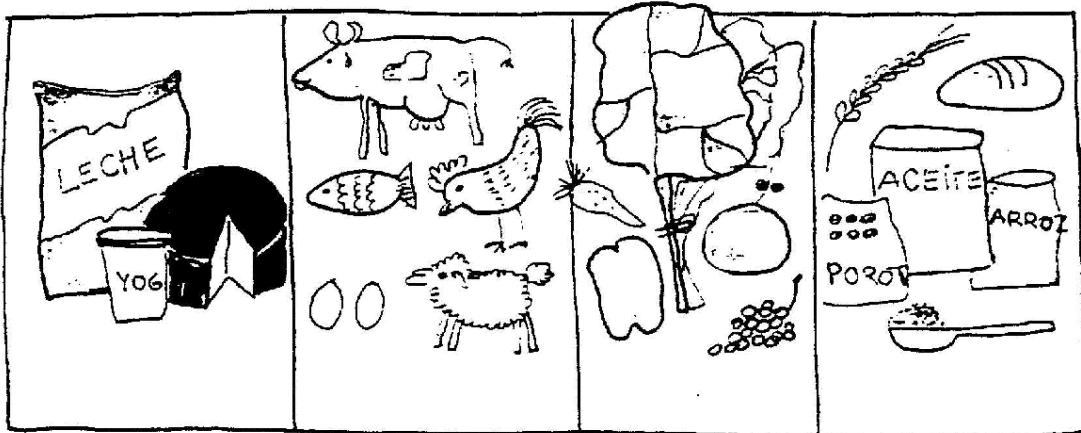


Para un bebé, la leche de su mamá es mucho mejor que cualquier otra leche.  
Es más nutritiva.  
No hay que hervirla.  
Siempre esta lista.  
Lo protege al bebé de la diarrea y de otras enfermedades.

Muy pocas mamás no pueden dar la teta a sus bebés, y serían menos, si todas las madres recibieran ayuda desde el comienzo, apenas nace el bebé, en vez de tener lista una mamadera. La leche materna es el único alimento que necesita un bebé hasta los 6 meses.

### **DE TODO UN POCO**

Para los que ya no son bebés, una buena alimentación debe ser variada:  
Podemos organizar los alimentos en grupos diferentes.



Una persona que solo come un tipo de alimentos esta mal alimentada.  
Cuando algún alimento no nos gusta o nos hace mal, podemos reemplazarlo por otro alimento del mismo grupo.

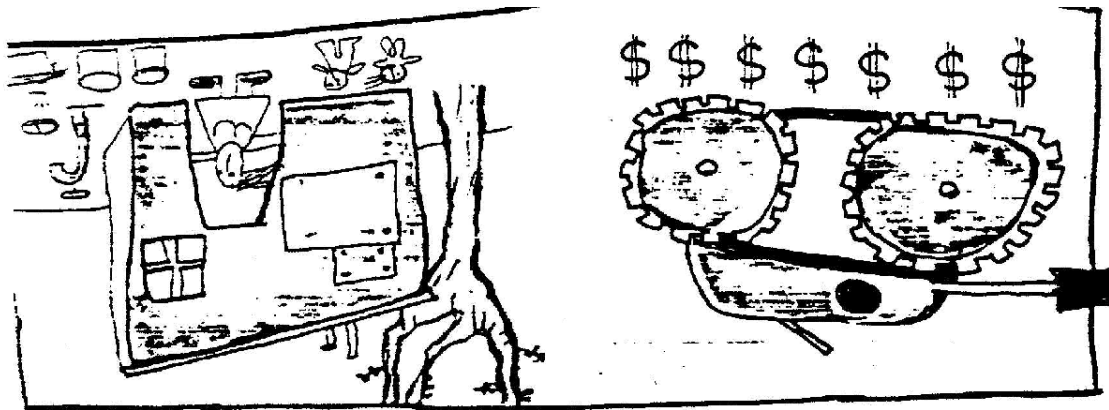
**PARA CRECER SANO Y FUERTE, UN CHICO DEBE ALIMENTARSE BIEN.**

Desgraciadamente, en el mundo hay millones de chicos mal alimentados, porque no tienen qué comer.

En nuestro país también pasa esto.

Un chico que no tiene qué comer es algo triste y vergonzoso para todos.

EN EL MUNDO SE GASTA MAS EN ARMAS QUE EN COMIDAS PARA LOS CHICOS NECESITADOS.



La leche materna es gratis. Un bebé amamantado es un bebé bien alimentado. Un bebé amamantado se enferma menos.

Lamentablemente, a menudo, las personas de menos recursos reciben a través de publicidad el mensaje de que alimentación con mamadera es un signo de modernidad, en vez de recibir información sobre los beneficios de la lactancia. Otras veces, reciben muestras gratuitas por partes de los centros de salud, que crean confusión y hacen peligrar la lactancia.

EN EL MUNDO, SERIA MAS BARATO AYUDAR A LAS MAMAS PARA QUE DEN LA TETA, QUE PRODUCIR LECHE DE FORMULAS.

## • TODOS NECESITAMOS AMOR



Mirando las fotos de cuando era bebé, veo a mis papás, a mis abuelos, todos felices alrededor mío. Yo soy ese bebe que toda mi familia esperaba.  
Cuando nací me pusieron un nombre, me cuidaron. Mamá me daba la teta, papá me cambiaba los pañales, me bañaban. Los abuelos siempre me hacían upa y me cantaban canciones. Me tranquilizaban cuando lloraba.  
Entre todos, me ayudaron a crecer, y me enseñaron a jugar, a caminar, a hablar. A veces me decían lo que podía hacer, y otras lo que no podía.  
Se ponían muy contentos cada vez que aprendía algo nuevo, y me pedían que lo repita una y otra vez. Les encantaba sacarme fotos!!!  
Yo no me acuerdo mucho, pero si pregunto, me cuentan.

Me llenaban de besos, de abrazos, y me enseñaron a dárselos a ellos.

Ahora que soy más grande, me siguen cuidando mucho. Me ayudan a vestirme, a comer. Me llevan a pasear, me cuentan cuentos.  
Aunque mamá y papá trabajan, siempre tienen tiempo para mí. Disfruto mucho jugar con ellos. Y aprendo muchas cosas de ellos.

Qué lindo es sentirse querido.  
Qué lindo es saber que no estoy solo en este mundo.  
Qué lindo es que me cuiden, que me escuchen... saber que soy importante para ellos.

Cuando nace un bebé, es muy importante darle todo nuestro amor.

Mamá le da la teta, para que crezca sano y fuerte.

Un bebé que toma la teta, se siente querido.

Ser amamantado, es establecer el primer vínculo, la primer relación con alguien.

Ser amamantado, es establecer un vínculo de amor, de confianza, de seguridad.

Esta relación de amor, es la base de sus futuras relaciones afectivas.

Un bebé amamantado, va a tener mayor capacidad para relacionarse, y va a ser más tolerante con los demás.



Toda la familia debe ayudar para que un bebé tome el pecho, y hacerle sentir que lo queremos, protegiendo este vínculo.  
Aunque sea muy chiquitito, si el bebé se siente querido, va a ser un bebé feliz, y va a llorar menos!!!  
Cuando crezca no se va a acordar, pero lo va a sentir, lo va a reflejar.  
Y lo mejor: se lo vamos a poder contar.

---

- TODOS NECESITAMOS ESTAR SANOS

¿Qué es estar sanos?

Es estar en condiciones de hacer todo lo necesario para seguir estando bien: comer, dormir, correr, jugar, reír, llorar.

El cuerpo nos avisa que algo no anda bien, con la fiebre, el dolor, o de otra manera. Cuando nos sentimos mal, mamá y papá nos llevan al médico.

¿Qué podemos hacer para enfermarnos menos?



EL CARIÑO NOS AYUDA A ESTAR SANOS

---

- **TODOS NECESITAMOS APRENDER**

Todos tienen derecho a aprender.

Aprender es algo tan importante como comer, como vestirse, como vivir en una casa.

Aprender sirve para comprender las cosas del mundo. Y cuando uno comprende las cosas del mundo, las puede mejorar.

Una persona que sabe cosas, porque las aprendió, se puede arreglar en la vida mucho mejor que otra persona que no sabe.

#### **POR ESO HAY QUE IR A LA ESCUELA.**

Cuando somos chiquitos vamos al Jardín, después vamos a la escuela primaria.

Cuando terminamos la escuela secundaria, ya podemos ir a la facultad.

También podemos seguir estudiando de grandes.

Papá estudia computación.

Mamá estudia Inglés, y siempre le gusta hacer cursos.

Hay personas que no pudieron ir a la escuela cuando eran chiquitos, pero deciden estudiar de grandes. Ellos van a la escuela de noche.

Pero también se puede aprender cosas en otros lugares. Sobre todo si uno es curioso y esta bien atento a lo que pasa a su alrededor.

Porque aprender es algo natural.



Cuando uno aprende, es como si creciera por dentro.

Cuando uno crece por dentro, entiende mejor las cosas, descubre cosas nuevas, tiene menos miedos, se siente mas tranquilo, se lleva mejor con los demás.

---

## **CONCLUSIONES**

Todos necesitamos tener un lugar para vivir, alimentarnos bien, vestirnos, jugar, pasear y aprender cosas nuevas.

Todos necesitamos querer y que nos quieran mucho.

Son necesidades verdaderas, porque sin esas cosas no podemos vivir.

**NUESTRAS NECESIDADES VERDADERAS TIENEN QUE VER CON NUESTROS DERECHOS.**

**AMAMANTAR ES UN DERECHO**