

'Dar pecho' tiene grandes beneficios

UN 'NO' A LA LECHE EN POLVO. Iniciativas locales y nacionales hacen un llamado a las madres para que les den de lactar a sus hijos

[TAMPA]

Por Myriam Silva-Warren
CENTRO Tampa

¿Alimenta más a los bebés la leche en polvo que la materna? ¿Es malo el calostro (primera leche materna)? ¿Se le daña la forma de los senos si amamanta? Esas preguntas y muchas más las intentan responder Alex Boyer y Jessica Gordon, dos mujeres que promueven los beneficios de la lactancia en Hillsborough, mediante una serie de charlas y consejerías.

En julio del año pasado, el Condado de Hillsborough creó el Breastfeeding Task Force para incentivar a más mujeres a amamantar. En esa iniciativa trabajan Boyer y Gordon, así como también hospitales locales, agencias del gobierno y la Universidad del Sur de la Florida (USF).

Gordon es enfermera con una maestría en Pediatría de la USF y es la coordinadora del Departamento de Lactancia en el St. Joseph's Women's Hospital. Debido a la experiencia que tiene, Gordon se dio cuenta de que se está perdiendo la tradición de amamantar a los hijos y que uno de los grupos que está dejando de hacerlo es el de las mamás hispanas.

"Así usted provenga de un país en el que se acostumbra más a amamantar, a medida que se familiarizan con la cultura estadounidense las madres dejan de hacerlo", dijo en reciente entrevista Gordon, de origen puertorriqueño.

Según Gordon, las madres hispanas están

dejando a un lado "dar pecho" a sus hijos por falsas suposiciones.

"Creen que la *formula* [leche en polvo] es mejor", dijo Gordon. "Tú ves las grandes campañas publicitarias que le hacen a la *baby formula*... pero ¿cuándo ves el equivalente en avisos publicitarios acerca de los beneficios de la lactancia?"

La leche en polvo para bebés puede costar desde \$10 hasta \$198, según diferentes páginas web de almacenes de cadena.

Un documento del 2011 del Departamento de Salud de Estados Unidos, llamado "The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding", publicó que sólo el 46% de las hispanas amamantan a sus hijos hasta los seis meses.

De acuerdo con Gordon, el problema es incluso mayor: a las madres de bajos recursos el estado les ofrece la leche en polvo gratis y eso impacta el número de mujeres que da de lactar.

Eso lo afirma también el documento del Departamento de Salud, el cual encontró en muchos estudios que el ingreso económico influye en el hecho de amamantar.

"Por ejemplo, un estudio... que incluía a niños que se benefician del Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC), el cual utiliza el ingreso para determinar la elegibilidad, encontró que las participantes del programa amamantan menos que las madres de mayores ingresos económicos", dice el documento. Por otro lado, Alex

Boyer, quien es directora de Baby Bungalow, una organización sin fines lucrativos y que enseña a los padres a tener una buena relación con su bebé, dijo que la lactancia trae miles de beneficios no sólo al bebé sino también a la madre.

"Amamantar ayuda a prevenir el cáncer de seno, ayuda a perder peso y es un método de control natal para la mamá", dijo Boyer. "La leche materna ayuda a que el bebé no sufra de obesidad y diabetes".

Boyer destacó que, cuando se está amamantando, el cuerpo quema



INFORMACIÓN

Por teléfono: Consultas acerca de lactancia al 813-872-3932 (disponible en español)

En persona: Reuniones los primeros viernes de cada mes el St. Joseph's Women's Hospital (3030 W. Dr. Martin Luther King Jr. Blvd., Tampa), organizado por el Breastfeeding Support Group. Se realiza una conferencia gratuita donde las madres pueden preguntar y resolver sus inquietudes.

Más información: Visite la página StJosephsWomens.com o llame al 813-443-2046



Ventajas. Alex Boyer (izq) y Jessica Gordon promueven que más madres amamenten a sus hijos para prevenir enfermedades. Foto: Myriam Silva-Warren

más calorías y se puede perder peso porque el metabolismo se acelera. Agregó que amamantar es un método anticonceptivo si sólo se alimenta de pecho al bebé.

Gordon también resaltó que el amamantar es una forma de control natal, pero que hay algunas estimulaciones.

"Depende de cuánto se esté amamantando", agregó Gordon. "Si usted constantemente está amamantando puede no quedar embarazada por 4 a 6 meses, pero exclusivamente debe amamantar y no usar *pacifier* [chupón o chupo de entretención]".

Boyer aclaró que el uso del chupón es "negativo" y no aconsejable, ya que todo recién nacido posee el instinto de mamar.

"Si se les da algo elaborado en caucho u otro

material ellos se pueden acostumbrar a eso y realmente se confunden", afirmó Boyer. "Lo recomendable es que el bebé se acostumbre sólo al pecho... Tal vez unas dos o tres semanas después del nacimiento, si se le pueda dar un *pacifier*".

Otra de las ventajas de amamantar al bebé, y no menos importante, es que el gobierno federal, por una iniciativa de la primera dama Michelle Obama, aprobó usar como deducible en los impuestos el uso de extractores de leche materna.

Tanto Boyer como Gordon dieron de lactar a sus hijos. Gordon contó que ella reconoce, especialmente, la importancia de la leche materna, pues fue una bebé prematura y no gozó de ese tipo de alimentación.

Las dos son consejeras de lactancia certificadas y agregaron que, si no puede darle su propia leche materna a su hijo, hay bancos de leche materna en el país. En Orlando hay uno de esos bancos.

"La leche materna la pasteurizan, la examinan y tiene un alto control de calidad. Y es que algunos bebes la necesitan, pues sólo pueden consumir leche materna", dijo Boyer. ¿Y cómo pueden obtener esa leche materna?

"Bueno, usted necesita de una prescripción", dijo Gordon. "Depende de la cantidad de calorías que el niño necesite. Hay leche de 22 calorías, 24 calorías..., entre otras".

Para comunicarse con nuestra reportera:
mwarren@centrotampa.com
o 813-259-8037