

HACIA LA PROMOCIÓN Y RESCATE DE LA **LACTANCIA MATERNA**



UNICEF / H097-0851 / Roger LeMoine

PRESENTACIÓN

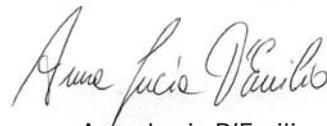
Garantizar que niños, niñas y adolescentes tengan un desarrollo integral es fundamental para UNICEF, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, que desde 1991 tiene presencia en Venezuela. De allí la motivación de ofrecer a los actores comunitarios y a los docentes información pertinente sobre distintos temas que contribuyan a asegurar un nivel de vida adecuado a la infancia venezolana en todas las circunstancias.

La primera edición de estos materiales fue publicada en el año 2000, conjuntamente con el Ministerio de Salud y Desarrollo Social y el entonces Ministerio de Educación Cultura y Deportes, en el marco del Proyecto de Emergencia apoyado por UNICEF, con la intención de asegurar un sano desarrollo de la infancia venezolana, aún en situaciones de emergencias.

La presente edición consta de tres folletos sobre hábitos de higiene, promoción de la lactancia materna y prevención y manejo de desastres. Estos materiales han sido preparados por especialistas en cada área e incluyen, además de una parte teórica con los conceptos principales, diversas actividades que los profesores o actores comunitarios pueden desarrollar en las escuelas o en las comunidades.

Es importante destacar la importancia de formar una cultura preventiva, que fortalezca la organización comunitaria para prevenir desastres y capacite a la población en casos de emergencias.

El lector será introducido en cada uno de los temas de manera sencilla y podrá complementar esta información con sus propios conocimientos y vivencias y con los de los estudiantes, de las familias y de la comunidad.



Anna Lucia D'Emilio

Representante

UNICEF Venezuela

INTRODUCCIÓN

El presente material está dirigido tanto a docentes del nivel de Preescolar como a aquellos docentes que atienden alumnos de la primera y segunda etapas del nivel de Educación Básica. El mismo ha sido diseñado como un material de apoyo que le permita tratar de manera sistemática el tema de la lactancia materna, proporcionando información básica y actualizada, así como recomendaciones pedagógicas y actividades que pueden llevarse a cabo para resaltar la importancia y beneficios que ofrece la lactancia materna, como principal fuente de nutrientes para el lactante y que favorece su desarrollo integral.

El hecho de que la mujer venezolana se haya incorporado tempranamente al campo de trabajo para aumentar el ingreso familiar o para propiciar su propio desarrollo personal, ha conducido a que abandone tempranamente la lactancia materna, con lo cual se desfavorece la alimentación y nutrición de los hijos e hijas menores de seis (6) meses, situándolos ante posibles riesgos de enfermedad.

Por ello es necesario reforzar en la escuela y la comunidad conocimientos sobre este importante tema, desarrollar habilidades y favorecer actitudes de promoción de la lactancia materna, para lo que se requiere de la participación de otros actores de la sociedad, en campañas que impulsen en forma permanente un cambio positivo hacia la práctica exitosa de la lactancia materna.

PROPÓSITO DEL MATERIAL

Proporcionar al docente del nivel de Preescolar y de la primera y segunda Etapa de Educación Básica conocimientos básicos y orientaciones metodológicas sobre la lactancia materna.

Ofrecer al docente orientaciones pedagógicas que permitan facilitar el aprendizaje de sus estudiantes para su formación en el tema de la lactancia materna.

Proporcionar los elementos cognoscitivos y de valoración necesarios para el desarrollo de ciudadanos y ciudadanas que conozcan, apliquen y valoren la lactancia materna como un proceso natural y de relevancia social.



UNICEF/ HQ03-0531/Thomas Kelly

MENSAJES

- La leche materna debe ser el primer alimento que se le proporcione al niño o niña, inmediatamente después de su nacimiento.
- Durante los primeros seis (6) meses se debe amamantar al niño o niña con leche materna, ya que es más nutritiva e higiénica, y contribuye a su formación emocional.
- La succión frecuente es el mejor estímulo para ofrecer al niño o niña la cantidad de leche que necesita.
- La leche materna es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del niño o niña desde el momento de su nacimiento, es por ello que la lactancia materna es necesaria para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño o niña durante los primeros seis (6) meses de vida.

Tomados de Las Guías de Alimentación para el menor de seis años y de las Guías de Alimentación para la población venezolana. INN, Fundación Cavendes, 1996.

LA LACTANCIA MATERNA

Es el proceso de alimentación del niño o niña con la leche que produce su madre, siendo éste el mejor alimento para cubrir sus necesidades energéticas de macro y micro nutrientes. Es la forma más idónea de alimentación.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la leche materna constituye el alimento universal indicado hasta los seis (6) meses de edad para los niños y niñas, y acompañado de otros alimentos hasta los dos (2) años, puesto que cubre los requerimientos calóricos en estas edades.

La lactancia materna establece sólidos lazos afectivos entre la madre y su hijo o hija, protege al niño o niña contra enfermedades infecciosas como diarreas, cólicos, gripes y favorece su desarrollo biológico y mental.

IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

Las ventajas de la lactancia materna son infinitas para la madre, el niño o niña, la familia y la sociedad. Erróneamente oímos una serie de mitos que apartan a las futuras madres de este acto tan hermoso y trascendental que beneficiará a su hijo o hija por el resto de su vida.

Antiguamente se creía que la leche de vaca era superior a la materna y por ello muchas mamás preferían alimentar a sus bebés de forma artificial, a través de teteros, limitando así los beneficios que la lactancia materna aporta.

La adaptación de la leche materna a las necesidades del bebé es total, ya que es un alimento completo que difícilmente podrá ser imitado por algún otro. Entre sus nutrientes se encuentra la taurina, un aminoácido esencial para el desarrollo del cerebro, también contiene lactosa (el azúcar propio de la leche) que favorece el desarrollo de la flora intestinal, a la vez que protege al bebé de ciertos gérmenes responsables de la gastroenteritis.

En cuanto al contenido de grasa, ésta se adapta totalmente a las necesidades del niño o niña. Además, posee minerales y vitaminas para que el niño o niña no necesite de ningún aporte suplementario mientras tome pecho. También ofrece anticuerpos, en especial la inmunoglobulina conocida como IgA, cuya función principal es evitar las infecciones en las vías respiratorias y digestivas.

Es importante resaltar que estudios científicos han demostrado que los escolares alimentados con leche materna tienen un mayor coeficiente intelectual que otros, cuya alimentación fue artificial.

ACTIVIDADES

- El docente propiciará la reflexión acerca de la **lactancia materna** y su importancia. Podrá formular preguntas de acuerdo a las edades de su grupo, para ello se recomienda:
- Iniciar la reflexión sobre el tema promoviendo la participación espontánea de los alumnos y alumnas al plantear preguntas tales como:
 - ¿Cuál es el mejor alimento para un recién nacido?
 - ¿Cuál es la mejor leche para alimentar a un recién nacido?
 - ¿Con qué frecuencia debe amamantar la madre a su hijo?
 - ¿Cómo puede la madre saber si su hijo recibe suficiente cantidad de leche?
 - ¿Por qué es importante para el recién nacido recibir como alimentación exclusiva la leche de su madre desde su nacimiento hasta los seis (6) meses?
- Propiciar la discusión y participación de los alumnos y alumnas, anotar las opiniones y conclusiones del grupo.
- Invitar al aula de clases a madres de la comunidad que estén amamantando, para tener la oportunidad de compartir con ellas acerca de la importancia que tiene la **lactancia materna**.
- Orientar actividades para que los alumnos y alumnas preparen dibujos, produzcan textos sencillos, cuentos, poemas y otras formas de expresión que recojan las experiencias relacionadas con las actividades antes propuestas.
- Presentar láminas, fotografías, afiches y otros recursos previamente elaborados o seleccionados acerca de la **lactancia materna** y su importancia.
- Organizar carteleras y otras formas de publicación (exposiciones, periódicos, entre otros) que permitan mostrar la información sobre el tema en la escuela.

BENEFICIOS QUE PROPORCIONA LA LECHE MATERNA

- Es el alimento de mejor digestión y absorción para los lactantes; es la fuente natural de nutrientes más eficiente y supera a la de cualquier fórmula modificada o artificial.
- Contiene células y anticuerpos que protegen al niño o niña contra enfermedades, tales como: alergias, diabetes, infecciones respiratorias, infecciones urinarias, otitis, diarreas y caries.

Podemos resumir que la leche materna es lo mejor:

Para el niño o niña:

- La leche materna le aporta al bebé todos los nutrientes que necesita hasta los seis (6) meses de edad.
- Le aporta los nutrientes en cantidad y calidad apropiados.
- Le asegura un sano crecimiento y un desarrollo integral.
- Le proporciona un mejor desarrollo psicomotor, emocional y social.
- Fomenta las bases para una buena relación madre-hijo o hija.

Para la madre:

- Protege su salud.
- Es práctica, porque está disponible siempre que el niño o niña lo solicite en cualquier lugar, a temperatura adecuada y no requiere preparación previa.
- Le ofrece la seguridad de que su hijo o hija crecerá sano y rodeado de mucho amor.
- Ayuda al restablecimiento la salud general de los órganos reproductores femeninos.
- Previene la formación de quistes mamarios.

Para la familia:

- Al contrario que la alimentación artificial, no genera ningún tipo de costo, promoviendo de esta forma una mejor distribución del presupuesto familiar.
- No se utiliza tiempo de la familia para la preparación del alimento.
- La madre y el niño o niña son más saludables y con ello se reducen los costos por concepto de consultas médicas y medicamentos.



UNICEF / HQ98-0623/Alejandro Balaguer

ACTIVIDADES

- El docente propiciará actividades que favorezcan el aprendizaje de los alumnos y alumnas sobre las ventajas que ofrece la **lactancia materna**. Podrá ubicar estas actividades en la planificación de su proyecto Pedagógico de Aula, de manera de favorecer el aprendizaje del tema.
- El docente podrá seleccionar, adaptar o crear actividades de acuerdo a las características y edades de sus estudiantes. Se propone:
- Organizar el trabajo de los alumnos y alumnas para analizar, en pequeños grupos, materiales sobre las ventajas que ofrece la **lactancia materna** y los beneficios para el niño o niña, la madre y la familia.
- Elaborar folletos, dípticos, afiches y otros materiales de difusión con mensajes sobre el tema, que se harán llegar a la comunidad donde se ubica la escuela.
- Diseñar otras actividades globalizadas, que le permitan trabajar las diferentes áreas del currículo, de manera que consideren los contenidos conceptuales, de procedimientos y de actitudes para cada una.

VAMOS A PROMOCIONAR JUNTOS LA LACTANCIA MATERNA

VAMOS A ORGANIZAR Y REALIZAR ACTIVIDADES QUE FAVOREZCAN EL APRENDIZAJE DE LA LACTANCIA MATERNA

PROPIEDADES DE LA LECHE MATERNA

La leche materna es considerada el alimento más completo desde el punto de vista bioquímico, ya que tiene todos los nutrientes indispensables, en términos de equilibrio, para suplir los requerimientos necesarios para el crecimiento y la energía.

Su contenido de proteínas y su relación con los demás nutrientes está en función de la velocidad de crecimiento de nuestra especie; al mismo tiempo mantiene un perfecto estado de salud, porque aporta sustancias para la defensa del organismo contra posibles enfermedades.

La composición de ésta varía durante la lactancia y se adapta a las necesidades cambiantes del niño o niña:

- En la etapa final del embarazo y en los primeros días después del parto se produce el **calostro**, líquido de alta densidad y bajo volumen, con un adecuado aporte de nutrientes. Es de color amarillo y espeso, rico en anticuerpos, vitamina A, proteínas y enzimas. Es purgante y protege al recién nacido contra infecciones y alergias. Asimismo, ayuda a madurar el intestino del bebé y previene enfermedades oculares.
- A esta leche inicial le sigue una de **transición**, rica en proteínas, minerales, lactosa y grasas.
- Por último, aparece la **leche definitiva o madura**, que se produce aproximadamente en la tercera semana después del parto. Posee un mayor contenido de lactosa y grasa y es baja en concentración de proteínas.

La leche materna contiene una mayor cantidad de vitaminas C y D y riboflavina, que la leche de vaca.

De allí que el niño o niña no requiera de otros alimentos y pueda ser alimentado exclusivamente con leche materna hasta los seis (6) meses de vida.

El siguiente cuadro presenta los componentes de la leche materna, sus funciones y características:

Macronutrientes

Proteínas: promueven el crecimiento y desarrollo óptimo del niño o niña e intervienen en el desarrollo del sistema nervioso central

Lípidos: intervienen en el desarrollo del sistema nervioso central. La concentración de grasas en la leche materna varía entre las mamadas, es mayor al final de las mismas, así como al inicio y al final del día.

Carbohidratos: contribuyen al desarrollo del sistema nervioso central y ayudan en la absorción de calcio y otros nutrientes.

Micronutrientes

Vitaminas: las concentraciones de vitaminas hidrosolubles y liposolubles cubren las demandas del lactante. Solo la cantidad de vitamina D es limitada, pero este déficit es subsanado con la producción de la misma por acción de los rayos solares.

Otros Componentes

Minerales: el contenido de minerales de la leche materna se adapta a los requerimientos nutricionales del lactante y son de fácil absorción. Los más importantes son el hierro y el zinc, entre otros.

Nucleótidos: son compuestos intracelulares que intervienen en procesos biológicos de vital importancia, incrementando la función inmune y mejorando la disponibilidad del hierro.

Moduladores del crecimiento: son factores del crecimiento con acción metabólica específica, por ejemplo el factor de crecimiento epidérmico, que se relaciona con el crecimiento y maduración celular de absorción del intestino y el factor de crecimiento neurológico que interviene en el desarrollo del sistema nervioso central.

Hormonas: se encuentra gran cantidad de hormonas como la insulina, la oxitocina, la somatostatina, los esteroides ováricos y suprarrenales.

Enzimas: permiten la digestión y fácil absorción de los nutrientes de la leche materna, así como la maduración celular y la función inmunológica.

Factores de protección: estimulan el sistema inmunológico del lactante y lo protegen contra enfermedades infecciosas.

Agua: satisface las necesidades de líquido, por lo que no es necesario darle agua u otro líquido mientras se está amamantando en forma exclusiva.



UNICEF/ HQ03-0019/Shehzad Noorani

ACTIVIDADES

Orientados por el docente, los alumnos y alumnas realizarán actividades para representar y dramatizar cuentos, historias y otros, cuyo contenido verse sobre los componentes de la leche materna, para lo cual se propone:

- Organizar a los estudiantes en grupos para seleccionar y preparar diálogos que les permita representar los papeles correspondientes a los personajes de la actividad, tales como: **el calostro, la leche inicial, la leche madura**, exponiendo en la presentación de la misma, sus características, composición e importancia.
- Incorporar a la obra personajes afines al tema tales como la madre que amamanta, el padre y otros miembros de la familia.
- Invitar a las familias de los alumnos y a otros miembros de la comunidad para que asistan a la actividad y aprovechar la misma para la promoción de la **lactancia materna**.
- Aprovechar la actividad para correlacionar el tema con las dimensiones de los ejes transversales: Valores, Ambiente, Lenguaje, Desarrollo del Pensamiento, Trabajo.

PRODUCCION DE LA LECHE MATERNA

Durante el embarazo, las glándulas mamarias se preparan para producir la leche materna. Esta es activada cuando el niño o niña comienza a succionar. También comienza por estímulos auditivos, visuales y olfativos relacionados con el amamantamiento, a través de señales sensoriales que viajan de las terminaciones nerviosas del pezón al sistema nervioso central, enviando a la **hipófisis** la orden para liberar las hormonas **prolactina** y **oxitocina**, responsables de la producción y salida de la leche.



UNICEF VENEZUELA/ 2005 Nicolás Pineda

LACTANCIA MATERNA EXITOSA

La **lactancia materna** está condicionada por múltiples factores relacionados con la madre, el niño o la niña, el ambiente físico y psicológico que rodean este importante proceso. La actitud positiva, el nivel de sensibilización y el conocimiento de los aspectos técnicos por parte de la madre que amamanta, pueden servir de ayuda y ser decisivos para el éxito de la lactancia materna.

Es importante que la madre que amamanta tenga una alimentación adecuada, ya que la lactancia es una etapa de la vida de la mujer en la cual sus necesidades nutricionales son superiores a las requeridas en otro momento de su ciclo vital y amerita reponer las sustancias nutritivas utilizadas en la producción de la leche para alimentar a su hijo o hija.

La dieta de la mujer que lacta debe contener un mayor número de calorías que durante el embarazo, ya que existe un desgaste energético mayor. Es por ello que requiere un mínimo de 550 calorías por encima del valor normal, para garantizar la producción de por lo menos 850 ml de leche diaria que se requieren para alimentar de manera exclusiva al niño o niña, durante los primeros seis (6) meses de vida.

La madre que lacta o amamanta debe consumir de dos (2) a tres (3) litros de líquidos diariamente. Para satisfacer las necesidades de calcio, debe consumir dos tazas de leche por día, o sustituirla por algunos derivados como el yogurt, queso u otros. No debe ingerir café, alcohol, consumir drogas o fumar. Si requiere de medicamentos, éstos deben ser indicados por el médico.

**AMAMANTAR
ES DARLE AMOR
Y SEGURIDAD
A UN NIÑO O NIÑA**

JUNTOS, LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD CONOCEN Y VALORAN LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA LACTANCIA MATERNA

MEDIDAS A TOMAR EN CASO DE CONTINGENCIA

Cuando ocurren eventos no previstos, los expertos recomiendan no interrumpir la lactancia materna bajo ningún concepto. En el caso concreto de presentarse una emergencia, las recomendaciones a las madres para guiarlas a suministrar el alimento a sus hijos o hijas son:

- Mantener la calma, ya que si la madre se encuentra alterada puede transmitir su nerviosismo o angustia al bebé.
- Ubicar un espacio tranquilo y seguro para amamantar, lejos de personas que estén alteradas.
- Tomar abundante líquido y consumir alimentos para garantizar la producción de leche.
- Por último, darle mucho amor al bebé, para transmitirle seguridad durante el amamantamiento.

LA LACTANCIA MATERNA PREVIENE ENFERMEDADES DIARREICAS E INFECCIOSAS

Las enfermedades diarreicas e infecciosas tienen su origen en la introducción por vía oral de gérmenes que pueden propagarse a través del agua, alimentos, moscas, utensilios no estériles y de la falta de aseo en las manos y debajo de las uñas.

Se debe resaltar que la diarrea es una enfermedad peligrosa que puede ocasionar en muchos casos la muerte del niño o niña, si no es tratada a tiempo. Cuando el niño o niña se alimenta de manera exclusiva con la leche materna no es posible que sufran diarreas, de allí la afirmación de que la lactancia materna evita las diarreas producidas por el contacto de los gérmenes con el sistema digestivo del niño o niña.

Además, la leche de la madre le proporciona los anticuerpos necesarios para hacerse resistente contra las enfermedades.

Cuando un lactante tiene diarrea, la madre debe continuar su alimentación mediante la lactancia materna de manera exclusiva, y si es posible hacerlo con mayor frecuencia que antes para evitar la deshidratación.

TECNICAS PARA EL AMAMANTAMIENTO

Existen una serie de prácticas que pueden ser utilizadas por la madre para amamantar exitosamente. Poner al niño o niña a amamantar es muy sencillo, si la madre conoce cómo hacerlo o tiene el apoyo necesario. En este sentido, el adecuado manejo de las técnicas favorece el inicio y continuidad de un proceso natural como es la **lactancia materna**.

En las técnicas de amamantamiento se consideran dos aspectos básicos:

- Posición
- Agarre

Posición

La posición que debe adoptar la madre cuando amamanta debe ser la más cómoda posible (sentada o acostada), debe estar relajada y dispuesta para dar inicio al proceso. El cuerpo del niño o niña debe estar cerca (contacto piel a piel) del cuerpo de la madre y sostenido con firmeza.

Agarre

Cuando hablamos de agarre debemos tomar en cuenta que el bebé nace con dos reflejos que favorecen la lactancia, ellos son: el de búsqueda y el de succión. El reflejo de búsqueda ayuda al niño o niña a buscar el pezón de la madre y el de succión le facilita la acción de chupar, siempre y cuando la boca esté abarcando el pezón y la areola. El mentón del bebé debe tocar el pecho de modo de garantizar un buen agarre y propiciar una mayor producción y salida de leche.

Otros aspectos a considerar son:

- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de iniciar el amamantamiento.
- Mantener una buena comunicación con el niño o niña y hablarle cariñosamente mirándolo (a) a los ojos.
- Ofrecer al niño o niña las dos mamas cada vez que se va amamantar, comenzando siempre por la que se le ofreció de último la última vez que se amamantó.
- Retirar al niño o niña introduciendo suavemente el dedo meñique en la comisura del labio para evitar lastimar el pezón.

AMAMANTAR ES EDUCACION PARA LA VIDA

TECNICAS PARA LA EXTRACCION DE LA LECHE

El conocimiento de técnicas apropiadas para extraer y almacenar la leche es una alternativa para las madres que, por razones de trabajo o por situaciones especiales, no puedan amamantar a sus hijos o hijas regularmente.

Para la extracción manual o técnica del ordeño se recomiendan los siguientes pasos:

Preparación

- No necesita aparatos especiales, sólo se requiere una toalla o paño limpio y un recipiente de plástico (vaso, frasco o taza) lavado con agua y jabón y hervido.
- Lavarse las manos con agua limpia y jabón, secarlas con una toalla limpia, exclusiva para este fin.

Extracción

- Estimular ambos pechos por medio de masajes.
- Frotar cuidadosamente desde la parte superior hasta el pezón.
- Colocar el dedo pulgar en la parte superior del pezón y los dedos índice y medio debajo del pezón, formando una letra "C" con la mano, a unos 4 centímetros del pezón.
- Empujar los dedos hacia las costillas sin separarlos.

- Girar los dedos como imprimiendo las huellas digitales, con lo cual se oprimen y vacían los depósitos de leche sin maltratar los tejidos del pecho.
- Repetir el proceso varias veces.

Conservación de la leche

La manipulación y conservación de la leche materna después de su extracción requiere seguir cuidadosamente el procedimiento siguiente:

- Conservar la leche en un recipiente plástico con tapa de rosca, que ha sido previamente lavado con jabón y agua caliente.
- Usar un recipiente limpio distinto para cada vez que se extraiga la leche en diferentes horas.
- Cerrar y marcar el envase con la hora y fecha de extracción de la leche y colocarlo en la parte más fría de la nevera.
- Mantener la leche en estas condiciones por un tiempo no mayor de doce (12) horas. Si se mantiene fuera de la nevera, colocarlo en un lugar fresco protegido de la luz solar por un período no mayor de dos (2) horas.
- Tibiar la leche en baño de María o bajo el chorro de agua caliente por un período corto de tiempo antes de alimentar al bebé.

ACTIVIDADES

El docente organizará, diseñará y facilitará las orientaciones y materiales necesarios para que los alumnos y alumnas realicen actividades que les permitan conocer, analizar y valorar las técnicas y procedimientos apropiados para llevar a cabo un amamantamiento exitoso.

El docente podrá seleccionar, crear o adaptar las actividades de acuerdo a las características y el nivel de su grupo, para ello se propone:

- Organizar a los alumnos y alumnas en grupos de trabajo con el objeto de leer, analizar, opinar y elaborar síntesis y conclusiones acerca de las técnicas recomendadas para llevar a cabo un amamantamiento

exitoso y para la extracción y almacenamiento de la leche materna que se ordeña.

- Solicitar a cada equipo que presente sus conclusiones al grupo y elabore materiales para ser presentados en la cartelera del aula.
- Promover la realización de títeres y elaborar una obra teatral que permita representar las técnicas apropiadas para el amamantamiento.
- Organizar con los alumnos y alumnas actividades que permitan difundir dichas técnicas y procedimientos entre las madres, jóvenes y niñas de sus respectivos hogares.

LA ESCUELA ES UN ESPACIO APROPIADO PARA CONOCER Y VALORAR LA LACTANCIA MATERNA

DERECHOS DE LA MADRE TRABAJADORA DURANTE EL PERIODO DE LACTANCIA MATERNA

Toda mujer debe conocer y exigir el derecho que tiene a amamantar a sus hijos, de acuerdo a lo que establecen las leyes de nuestro país, las cuales contemplan el disfrute del permiso prenatal y postnatal, el uso de las salas de amamantamiento y el apoyo de las instituciones para lograrlo.

En Venezuela, la protección legal establece permisos de maternidad adecuados y el establecimiento de salas de amamantamiento cercanos a los lugares de trabajo (Ley Orgánica del Trabajo, Art. 385 y 393 Título VI, referente a la protección laboral de la maternidad y la familia).

A continuación se especifican dichos artículos:

Artículo 385

La mujer trabajadora en estado de gestación tendrá derecho a un descanso durante las seis (6) semanas anteriores al parto y doce (12) semanas después del parto, o por un tiempo mayor a causa de una enfermedad de acuerdo al dictamen médico, sea consecuencia del embarazo o del parto, y que la incapacite para el trabajo.

Cuando se presenta una situación como ésta, la madre conservará su derecho al trabajo y a una indemnización para su mantenimiento y el del niño o niña, de acuerdo a lo establecido por la Seguridad Social.

Artículo 393

Durante el período de lactancia, la mujer tendrá derecho a dos (2) descansos diarios de media (1/2) hora cada uno, para amamantar a su hijo o hija en la guardería respectiva. Si no hubiere guardería, los descansos previstos en este artículo serán de una (1) hora cada uno.

AMAMANTAR ES EL MEJOR REGALO QUE SE LE PUEDE DAR A UN BEBE

BIBLIOGRAFIA

Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cenamec, Fundación Cavendes (1999).

Las Guías de Alimentación para el Preescolar. Editorial CENAMEC, Caracas, Venezuela.

Ministerio de Educación, Cultura y Deportes, Instituto Nacional de Nutrición, Fundación Cenamec, Fundación Cavendes (1996).

Las Guías de Alimentación en la Escuela, Volumen I y II. Materiales para los docentes de 1° a 6° grado de Educación Básica. Editorial CENAMEC; Caracas, Venezuela.

Ministerio de Salud y Desarrollo Social (1999), Folletos sobre la Lactancia Materna. Caracas, 1999.

Revista Visor Social, Editorial José Santos Salas. Año 18, N°106.

Anticuerpos: sustancias proteínicas sintetizadas en el cuerpo frente a un antígeno con fines de inutilizarlo. Protegen al organismo contra exposiciones futuras al antígeno.

Areola: zona circular en el centro de cada mama, que contiene pequeños corpúsculos llamados Tubérculos de Montgomery y que durante la lactancia producen sustancias lubricantes de la piel.

Caloría: unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua en un grado centígrado, a la presión normal; equivale a 4,185 julios.

Enzima: sustancia compleja que actúa sobre los alimentos para desdoblarlos químicamente en sus componentes y favorecer la absorción y utilización de los nutrientes por el organismo.

Fórmulas adaptadas: son las preparadas a partir de leche de vaca o de proteínas de soya sometidas a procesamiento industrial, para adaptarlas a las necesidades del lactante menor de seis (6) meses.

Hormonas: sustancias orgánicas producidas por las glándulas endocrinas y que a través de la sangre llegan a los tejidos. Actúan en pequeñas cantidades, desencadenando diversas reacciones químicas esenciales en el funcionamiento del organismo.

Inmunidad: estado que permite al organismo neutralizar la acción de organismos patógenos y crear resistencia a enfermedades infecciosas.

Lactante: en el campo de la salud se considera como lactante a todo niño o niña menor de dos (2) años de edad.

Macronutrientes: son los lípidos, los glúcidos y los prótidos, compuestos esenciales que el organismo requiere en grandes cantidades.

Micronutrientes: elementos que el organismo requiere en pequeñas cantidades (menos de 100 miligramos por día).

Minerales: elementos químicos que se obtienen en la dieta y cumplen funciones metabólicas en el organismo, algunos son indispensables como: hierro, calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio, yodo, flúor, manganeso, cobalto, azufre, entre otros.

Nutrientes: elementos contenidos en los alimentos y utilizados en el metabolismo de los organismos, se clasifican en macronutrientes y en micronutrientes.

Reflejo: reacción involuntaria del organismo como respuesta a un estímulo.

Vitaminas: sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos naturales, necesarias para el metabolismo normal; en cantidades insuficientes pueden causar avitaminosis y algunas enfermedades carenciales.



HACIA LA PROMOCIÓN Y RESCATE
DE LA LACTANCIA MATERNA
Depósito legal
IBSN:

Todos los derechos reservados
1a. Edición, agosto 2000
2a. Edición, marzo 2005
UNICEF Venezuela