

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

18/06/2013 EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE) 2 6 LACTANCIA Y MADRES TRABAJADORAS

### Lactancia y madres trabajadoras

Señor director:

Los beneficios de la lactancia materna son numerosos, en los cuales destacan la nutrición óptima que se le puede entregar al menor, ya que contiene todos los nutrientes necesarios, se encuentra siempre lista y a la temperatura adecuada. Además, entrega defensas contra enfermedades, manteniendo así óptimo el sistema inmunológico del menor. A su vez, los lactantes, al ser alimentados con leche materna, tienen menor riesgo de desarrollar obesidad, enfermedades respiratorias, digestivas y alergias.

También sabemos que la lactancia materna es gratuita, en contraste de las fórmulas lácteas en donde el costo mensual es alrededor de \$40.000.-

Según los resultados de la encuesta de la Comisión Nacional de Lactancia Materna, el 37,7% de las madres trabajadoras proveen lactancia materna al cuarto mes, lo que puede deberse a las rutinas de trabajo y a la falta de conocimiento sobre el proceso de extracción de leche.

Es por esto que es importante conocer sobre este procedimiento el cual se puede realizar manualmente o a través de aparatos especiales. Una de las ventajas de usar el método manual es que no es necesario comprar un extractor y no hay que lavarlo. Al contrario se recomienda esterilizar (hervir por 10 minutos) una vez al día los utensilios usados para la extracción. Además, se puede realizar en cualquier lugar y puede ser menos molesto. Se recomienda no dejar pasar más de cuatro horas entre extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.

La leche extraída dura 12 horas a temperatura ambiente, por lo que para transportarla se debe utilizar un recipiente con hielo por fuera. En refrigerador, dura 7 días y congelada en refrigerador con congelador separado, dura 3 meses. No olvide que el proceso de amamantamiento facilita el desarrollo del apego temprano, da confianza y seguridad a su lactante.

*Paula Fuenzalida  
Docente Nutrición y Dietética  
U. del Desarrollo*

