El Líder
Fecha: 11/08/2025 Audiencia: 15.600 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $366.429 Tirada: 5.200 Frecuencia: 0
Vpe pág: $708.350 Difusión: 5.200
Vpe portada: $708.350 Ocupación: 51,73%

Profesionales de la salud destacaron los beneficios de la lactancia materna

"Es un momento maravilloso en el cual, además de alimentar, formamos una unión madre-hijo que no se borra jamás", dijo doctora del Cesfam 30 de Marzo.

Jesús Farías Silva
cronica@lidersanantonio.cl

ARCHIVO

ENTRE EL 1 Y EL 8 DE AGOSTO SE CONMEMORÓ LA SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNAL.

Entre el 1 y el 8 de agosto se celebró la Semana Mundial de la Lactancia Materna y los equipos de salud de la comuna de San Antonio entregaron mensajes para reforzar su importancia, derribar mitos y promover este acto como un beneficio tanto para el bebé como para la madre.

BENEFICIOS

La doctora Irene Herbage, del Centro de Salud Familiar (Cesfam) 30 de Marzo, destacó que el amamantamiento "es un momento maravilloso en el cual, además de alimentar, formamos una unión madre-hijo que no se borra jamás". Aseguró que la leche materna "tiene todo lo que el niño necesita para su desarrollo" y que "disminuye el riesgo de anemias" y fortalece el sistema inmune.

También explicó la "tetalgesia", técnica que consiste en amamantar al bebé antes, durante y después de procedimientos médicos, como la administración de vacunas, para disminuir el dolor y el llanto. "Es un tratamiento no farmacológico que aprovecha el efecto analgésico de la lactancia materna, sumado a la seguridad y tranquilidad que le da al niño estar en brazos de su mamá, lo que hace que el procedimiento sea mucho menos traumático", señaló.

Para la madre, resaltó ventajas como "recuperar el peso más rápido, prevenir cáncer de mama y ser un alimento siempre disponible".

ALIMENTACIÓN

La nutricionista Carolina Faúndez, también del Cesfam 30 de Marzo, puso el foco en la alimentación de la madre. "La recomendación principal es mantener una alimentación saludable, balanceada, nutritiva, evitar ayunos prolongados, consumir agua suficiente y lácteos", indicó.

Anunció que desde este año realizan clínicas de lactancia materna a domicilio para recién nacidos de 15 días y que cualquier madre con dificultades puede solicitar una hora directamente en su centro de salud.

SALUD MENTAL

Desde el Cesfam 30 de Marzo, la sicóloga Yesenia Oyarzún habló de los beneficios para la salud mental. "Promueve el desarrollo de un vínculo seguro entre la mamá y su bebé previene síntomas depresivos en el postparto y la prolactina mejora el descanso", indicó. Recalcó que el acompañamiento y un entorno seguro son esenciales.

El sicólogo Óscar Abarca, del Cesfam Diputado Manuel Bustos de Bellavista, destacó que "la lactancia materna es mucho más que un alimento. Es un acto de amor, de conexión de salud emocional para la madre y para el bebé".

Señaló que la ocitocina, conocida como la hormona del amor, "reduce el estrés, mejora el vínculo, nos ayuda con la depresión postparto y fortalece la autoestima". Explicó que esta hormona se libera de forma natural cuando la madre amamanta, provocando una sensación de calma y bienestar, además de favorecer la confianza y el apego con el recién nacido.

SEXUALIDAD

Desde el Cesfam Barrancas, la matrona Daniela Navarrete abordó un tema poco conversado: la relación entre lactancia y sexualidad. "Estos cambios hormonales pueden tener efectos en la sexualidad como disminución del deseo sexual. Esto es normal, es parte de la naturaleza y de la fisiología", explicó. También desmintió creencias erróneas, como "tener actividad sexual corta la leche. Esto es falso. No hay evidencia científica que lo relacione. Otro mito es que cambia el sabor de la leche. También es falso". Añadió que "no hay ninguna contraindicación para mantener actividad sexual durante la lactancia, siempre y cuando ambas personas quieran" y recomendó mantener una comunicación abierta con la pareja.