

**Nota para periodistas.** Estos informes periodísticos son para libre uso. No requieren citarnos. Pueden publicarlos, editarlos o usarlos como material base para sus propios reportajes. El objetivo es proporcionar información útil para la sociedad. Hay fuentes de información citadas y disponibles, pero lo invitamos a darle su enfoque regional o territorial y a consultar los expertos y tomadores de decisión de sus municipios.

[Apoyo para medios: David Rincón: 3017909194](#)

## Lactancia y Cuarentena (S)

*La cuarentena es la oportunidad para que la lactancia del recién nacido se instaure y se quede en casa hasta los 6 meses de manera exclusiva. Así siempre ha sido, solo que ahora, las dos cuarentenas, la de la madre que recién pare y la impuesta por la situación sanitaria, pueden ser vistas como una nueva oportunidad para el alcance de la lactancia materna exclusiva y amorosa, durante 6 meses, y que solo se da en 36 de cada 100 bebés que nacen en Colombia.*

*Nunca pensamos que el tiempo de estar juntos se fuera a prolongar tanto después de que naciera Santiago. Estar acompañada al 100% ha traído mucha felicidad. Mil veces volveríamos a decidir vivir este tiempo juntos y con nuestro próximo hijo queremos volver a vivir la cuarentena como familia. Son momentos que no volverán y es lo mejor para nuestras vidas y para nuestro hijo. Natalia Ariza, madre de Santiago.*

### De los Cero a los dos años: Lactancia el acto de amor que más alimenta

La lactancia materna, en cualquier momento de la vida, pero ante todo en emergencias y desastres<sup>1</sup> (terremotos, desplazamientos, hambrunas, enfermedades) es la mejor protección ante enfermedades para los bebés y para su nutrición. Nada la reemplaza y nada protege su sistema inmune como la leche materna. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>2</sup>, si todos los niños fueran amamantados, cada año se salvarían unas 820.000 vidas infantiles. Sumado a todo ello, la lactancia es gratuita y está disponible.

El 62,4% de las niñas y niños atendidos por la Fundación Éxito recibió lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. Impulsar esta práctica incansablemente fue uno de los factores para lograr que en 2019 la mayoría (66,7%) de los niños menores de 1 atendidos por la Fundación Éxito se recuperaran de desnutrición crónica.

El calostro contiene una sustancia llamada inmunoglobulina A secretora, la cual forma una capa protectora sobre las membranas mucosas de los intestinos, nariz y garganta del bebé, precisamente las partes más susceptibles a virus, bacterias e infecciones<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

<sup>2</sup> <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>

<sup>3</sup> <https://inatal.org/el-parto/lactancia/66-lactancia-materna-por-que/374-que-beneficios-le-aporta-al-bebe-la-lactancia-materna.html>

Lactar al bebé de manera exclusiva desde la primera hora del nacimiento y hasta los seis meses, es la ambiciosa meta que se encuentra con muchos obstáculos en el camino: separación de la madre y el niño en el servicio de salud; dificultades para la instauración de la lactancia: dolor, mal agarre del pezón, cansancio; trabajo informal de la madre que la aleja del bebé, poco apoyo de la red familiar y de su empresa, entre otros.

Pero *“No hay mal que por bien no venga y este es un momento para fortalecer y afianzar lazos familiares, amamantar no es solo de la mujer, sino de toda la familia. Muchas mamás no han podido amamantar exclusivamente por cuestiones de trabajo y ahora que están en casa, es una oportunidad para hacerlo. Esperamos que la cuarentena sea un espacio en el que se aumenten los indicadores de lactancia.”* Afirma el Pediatra, epidemiólogo y especialista en lactancia materna, Dr. Álvaro Duarte.

La cuarentena y el estado de emergencia pueden ser vistos, para las familias que reciben un bebé, como la oportunidad para demostrar que para criar un hijo se necesita una tribu y que ese momento los fortalece como familia. *“Se me partió el corazón dejarlos. Solo había compartido con ellos 10 días y saber que tendría que dejarlos 8 horas o más, fue muy doloroso. Tuve que trabajar 4 días y decretaron la cuarentena. Fue una sorpresa y una bendición poder estar con ellos 24 horas al día. Soy parte de la lactancia en apoyo moral, en fuerzas físicas, dándole tiempo a Natalia para el ocio, la lectura, para dormir, y yo aprovecho para conocer y fortalecer los lazos con mi hijo, para cantarle y decirle que la vida es bella y que la va a conocer de mi mano”.* Diego, padre de Santiago.



*“Madre e hijo son una unidad energética”* Asegura el Pediatra. De modo que la tranquilidad y seguridad del bebé la encuentra en el seno de la madre y de todos quienes están dedicados a ser parte de la lactancia exclusiva.

*“La leche materna tiene una gran cantidad de células vivas y de defensas para proteger a los bebés y ahora es el momento en que más se deben amamantar. Hasta los seis meses no hay que darle absolutamente nada más. Y luego de los seis meses y, ojalá hasta los dos años, hay que mantener la práctica. Hay que recordar que la lactancia nutre en lo físico y en lo afectivo.”* asegura Duarte. Agrega que hoy y siempre la madre y todos los que tengan al cuidado el bebé, deben practicar un correcto y frecuente lavado de manos. Y si alguien en casa, tiene gripa o tos debe usar tapabocas.

### De qué protege la lactancia materna

Desnutrición: un bebé que recibe de manera exclusiva y adecuada leche materna, es muy poco probable que se desnutra. La OMS también asegura que un 45% de las muertes de los niños se asocian con desnutrición.

La leche humana proporciona gran cantidad de defensas inmunológicas y estimula el desarrollo del propio sistema inmunológico del recién nacido. *Ver contenido de la leche materna en anexo.*

La OMS asegura que la lactancia contiene los anticuerpos que protegen a los bebés de las enfermedades frecuentes en la infancia como la **Infección Respiratoria Aguda** (IRA) y la **Enfermedad Diarreica Aguda** (EDA) que son a su vez las dos principales causas de mortalidad infantil. En Colombia La IRA tiene una tasa de mortalidad de 14.8 bebés por cada 100 mil nacidos<sup>4</sup> y la EDA 4.06 por cada 100 mil<sup>5</sup>.

Pero, además, la lactancia es el momento de crear el vínculo amoroso, de protección y cuidado más grande del bebé con la madre y con quienes lo cuidan: padre, abuelos, hermanos. La cuarentena es un periodo precioso, que en este momento de la vida - obligatorio para todos- abre las puertas para la bienvenida del bebé. *“Mi mensaje para los hombres es que aprovechen este espacio que la vida les está dando. Somos los únicos papás que vamos a tener la oportunidad de estar mucho tiempo en el inicio de la vida de nuestro hijo.” Asegura Diego.*

*“Cada día, el encuentro entre nuestras miradas y cuerpos acrecienta nuestro amor y nos permite conocernos más. Estar acompañada por Diego es un gran regalo. Su apoyo, sus abrazos y su entrega por querer estar, ha sido el motor para vivir esta experiencia que para ambos es nueva e impresionante. El regalo de la lactancia es una decisión libre que es bello abrazar y vivir.” Reflexiona Natalia.*

### Fuentes de Información

Apoyo para medios: David Rincón: 3017909194

<sup>4</sup> IRA: <https://www.asivamosensalud.org/indicadores/enfermedades-transmisibles/tasa-de-mortalidad-por-infeccion-respiratoria-aguda-ira-en>

<sup>5</sup> EDA: <https://www.asivamosensalud.org/indicadores/enfermedades-transmisibles/tasa-de-mortalidad-por-enfermedad-diarreica-aguda-eda-en>

## Anexo

### Proteínas: barreras contra enfermedades<sup>6</sup>

- Las inmunoglobulinas, proteínas para fortalecer las defensas del niño, protegen las mucosas del lactante en el período en que la secreción de estas en el niño es insuficiente.
- La lactoferrina, además de su acción en contra del aumento del número de bacterias potencialmente peligrosas para el bebé, contribuye a la absorción del hierro en el intestino del niño, evitando así la anemia del lactante.
- Otras proteínas, como las lisozimas, se constituyen en un factor antimicrobiano no específico, sin embargo, contribuyen en el mantenimiento de la flora intestinal del lactante y además tiene propiedades anti-inflamatorias.
- La leche materna aporta una serie de proteínas, llamadas aminoácidos esenciales, que el cuerpo del niño no es capaz de producir y que son necesarias para su adecuado crecimiento y desarrollo.
- Otra proteína importante en la leche materna es la taurina, la cual facilita la digestión de las grasas en el bebé y actúa como posible neurotransmisor o neuromodulador del cerebro y la retina.

### Hidratos de carbono

- El principal hidrato de carbono de la leche es la lactosa y provee el 40% de la energía para el bebé. La alta concentración de lactosa en la leche humana facilita la absorción del calcio, el hierro y promueve la colonización intestinal.

### Las grasas

- La grasa es el componente más variable de la leche humana. Después del nacimiento, el principal aporte de energía en el niño lo constituyen las grasas. La leche materna proporciona el 50% de las calorías en forma de grasa.
- Algunos ácidos grasos esenciales presentes en la leche materna se destinan a la formación de la sustancia gris y en la protección de las fibras nerviosas. Su contenido es cuatro veces mayor en la leche materna que en la de vaca.

### Vitaminas

- Vitaminas liposolubles como la A, K, E y D se absorben gracias a la grasa presente en la leche humana. Cumplen, entre otras funciones, en proteger al niño contra infecciones, fortalecer su sistema óseo y mantener sus tejidos y estructuras.

---

<sup>6</sup> [https://diprece.minsal.cl/wrdprss\\_minsal/wp-content/uploads/2015/10/2010\\_Manual-de-Lactancia-Materna.pdf](https://diprece.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2015/10/2010_Manual-de-Lactancia-Materna.pdf)

- Vitaminas hidrosolubles como las del complejo B, ácido fólico y vitamina C, generalmente más concentradas que en las leches de mamíferos, se requieren para utilizar más eficientemente las calorías provenientes de la leche humana y fortalecer el sistema inmune del bebé.