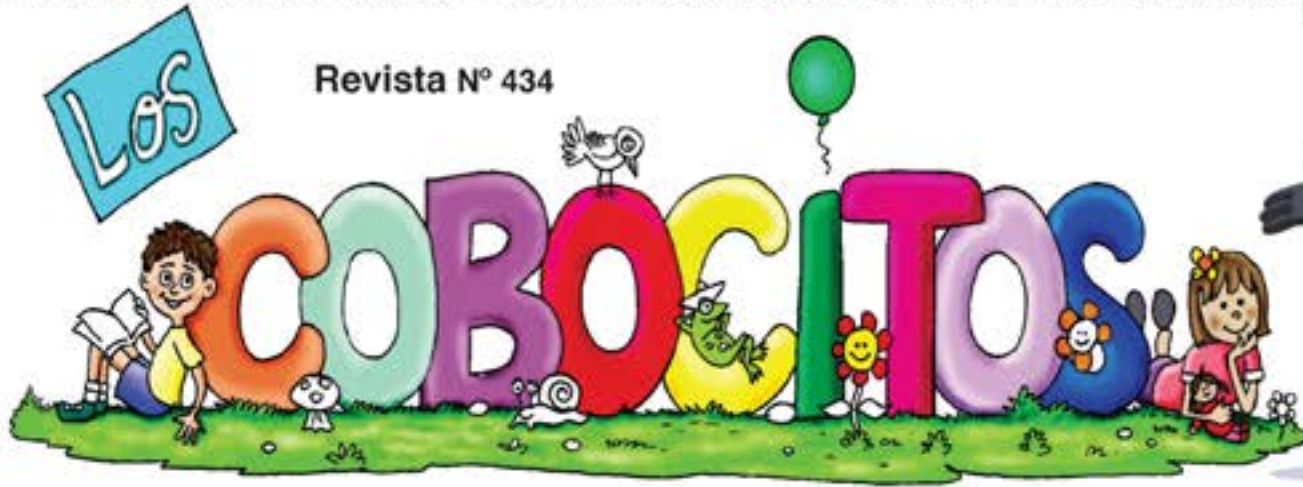




Revista N° 434



La voz de las niñas, niños y adolescentes

Cochabamba, Martes 27 de octubre de 2020

Opinión



DEFENSORÍA DEL PUEBLO

LACTANCIA MATERNA, DERECHO DE LA INFANCIA A SALUD Y LA ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE COVID-19



NUESTRO MURO



La lactancia materna es la forma ideal de aportar a las niñas y los niños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más. Las mujeres embarazadas que se contagiaron de COVID-19, pueden dar pecho a sus hijas e hijos (previas recomendaciones que te brindamos en la parte central de este suplemento) debido que por medio de la leche materna obtendrán los anticuerpos y nutrientes necesario que funcionarán como una vacuna.

Mádanos tus dibujos y fotos

¿Te gusta dibujar?
¡Mádanos tus dibujos y fotografías!
Nuestro e-mail es: cobocitos2018@gmail.com
loscobocitos@opinion.com.bo
No te olvides de anotar tu nombre y edad.
Línea Gratuita - 800 10 8004

NOSOTRAS LAS NIÑAS Y NIÑOS



La niñez y la adolescencia son dos etapas muy importantes para el desarrollo físico y mental de las personas. Durante estas etapas, el consumo de calcio y hierro son fundamentales, y la leche es fuente esencial de ambos nutrientes. El calcio ayuda a tener unos huesos y dientes sanos. El hierro en esta etapa es importante para el crecimiento, desarrollo del cerebro y el sistema inmune. Un adecuado consumo de hierro ayuda a prevenir la anemia. Según los nutricionistas, las niñas y niños menores

de 11 años deben consumir 3 porciones con contenido de lácteos al día. Por ello, el Estado garantizó en todo el territorio, la alimentación escolar en el marco de la Soberanía Alimentaria y la Economía Plural, en ese sentido, se cuenta con la Alimentación Complementaria Escolar en las Unidades Educativas del Sistema Educativo Plurinacional, que consiste en alimentos provenientes de la producción local, así se contribuye al rendimiento escolar y se promueve la permanencia de los estudiantes, a través de la alimentación sana, oportuna y apropiada.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA Y COVID-19, RESPONDIDAS POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

Consideraciones previas:

Este documento de preguntas frecuentes complementa las orientaciones provisionales de la OMS, mismas que se basaron en los datos científicos disponibles sobre los riesgos de transmisión de la COVID-19 a través de la leche materna; los efectos protectores de la lactancia materna y del contacto piel a piel; los efectos nocivos del uso inadecuado de las fórmulas para lactantes.

El documento de preguntas frecuentes también toma como base otras recomendaciones de la OMS sobre la alimentación del lactante, la niña y el niño pequeño, así como las orientaciones operacionales del "Grupo de Trabajo Interinstitucional sobre Alimentación del Lactante y el Niño Pequeño en las Emergencias". Se incluye un árbol de decisiones que muestra cómo los trabajadores de la salud pueden aplicar estas recomendaciones en los servicios de maternidad y entornos comunitarios, como parte del trabajo cotidiano con las madres y las familias.

¿Puede transmitirse el virus de la COVID-19 por la lactancia materna?

Hasta la fecha no se ha detectado el virus activo de la COVID-19 (es decir, que pueda causar infección) en la leche de ninguna madre con sospecha o confirmación de COVID-19. Por lo tanto, parece poco probable que la enfermedad pueda transmitirse al amamantar o a través de la leche materna extraída de una mujer considerada caso sospechoso o confirmado de COVID-19. Los investigadores continúan analizando la leche materna de mujeres con COVID-19, presunta o confirmada.

En las comunidades donde la COVID-19 es frecuente ¿Deben las madres amamantar a sus hijos?

Sí. En todos los entornos socioeconómicos, la lactancia materna mejora la supervivencia de los neonatos y lactantes, y les proporciona beneficios para la salud y el desarrollo que duran toda la vida. La lactancia materna también mejora la salud de las madres. En cambio, no se ha detectado la transmisión del virus de la COVID-19 a través de la leche materna ni el amamantamiento. Por tanto, no existen motivos para evitar la lactancia materna ni interrumpirla.

Después del parto, ¿debe colocarse inmediatamente al bebé piel a piel sobre la madre para que esta lo amamante si existe sospecha o confirmación de que la madre padezca COVID-19?

Sí. El contacto piel a piel inmediato y continuado, incluyendo la técnica de la "madre canguro", mejora la regulación de la temperatura de los neonatos y varios otros indicadores fisiológicos y se asocia a una mayor supervivencia neonatal. Además, colocar al recién nacido junto a la madre permite una iniciación temprana de la lactancia materna, lo que también reduce la mortalidad. Los numerosos beneficios del contacto piel a piel y la lactancia materna superan ampliamente los posibles riesgos de transmisión y enfermedad asociados a la COVID-19.

Si una madre tiene COVID-19, presunta o confirmada, ¿debe seguir amamantando?

Sí. Existen datos científicos de alta calidad que demuestran que la lactancia materna reduce la mortalidad de los neonatos lactantes, niñas y niños menores de 5 años, incluso en entornos con recursos abundantes, y mejora la salud y el desarrollo a lo largo de toda la vida en todas las zonas geográficas y entornos económicos. Las investigaciones realizadas hasta el momento no han detectado la transmisión del virus de la COVID-19 a través de la leche materna ni el amamantamiento. En los pocos casos de infección confirmada del virus de la COVID-19 en niñas y niños por fuentes distintas a la lactancia materna, la mayoría de las veces la enfermedad ha sido asintomática o ha cursado con síntomas leves. Durante el amamantamiento la madre deberá aplicar las medidas de higiene adecuadas —que incluyen el uso de una mascarilla médica si dispone de ella— para reducir la posibilidad de transmitir al bebé las gotitas respiratorias con el virus de la COVID-19.

¿Cuáles son las recomendaciones de higiene para una madre que amamanta y con sospecha o confirmación de COVID-19?

Las madres con COVID-19 presunta o confirmada deben:



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o limpiárselas con un gel hidroalcohólico, especialmente antes de tocar al bebé. Utilizar una mascarilla médica mientras amamantan. Es importante: Sustituir la mascarilla en cuanto se humedezca - Desechar la mascarilla inmediatamente - No reutilizar las mascarillas - No tocar la parte frontal de la mascarilla sino quitársela desde atrás. Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo al estornudar o toser, tras lo cual deben desecharlo inmediatamente y volver a limpiarse las manos con gel hidroalcohólico o a lavárselas con agua y jabón. Limpiar y desinfectar regularmente las superficies.

Si una madre con COVID-19, presunta o confirmada, no dispone de mascarillas médicas, ¿debe amamantar a su bebé a pesar de ello?

Sí. Sin lugar a dudas, la lactancia materna reduce la mortalidad de los neonatos y lactantes, y les proporciona numerosos beneficios para la salud y el desarrollo cerebral que duran toda la vida. Se recomienda que las madres con síntomas de COVID-19 utilicen una mascarilla médica, pero incluso aunque esto no sea posible se debe mantener la lactancia materna. Es importante aplicar el resto de las medidas de prevención de infecciones, como lavarse las manos, limpiar las superficies, y cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo al estornudar o toser. Las mascarillas no médicas (por ejemplo, las hechas en casa o de tela) no se han evaluado. En este momento no es posible recomendar ni desaconsejar su uso.

¿Es necesario que las madres con sospecha o confirmación de COVID-19 se laven el pecho antes de amamantar o antes de extraerse la leche?

Si una madre con sospecha o confirmación de COVID-19 tose encima de su pecho descubierto, debe lavarse suavemente con agua templada y jabón durante un mínimo de 20 segundos antes de amamantar. No es necesario lavarse sistemáticamente el pecho antes de cada toma o extracción de leche.

Es seguro utilizar leche extraída de una madre con COVID-19, presunta o confirmada?

Sí. Hasta la fecha no se ha detectado el virus activo en la leche de ninguna madre con COVID-19, presunta o confirmada. Por lo tanto, es poco probable que pueda transmitirse el virus a través de leche materna extraída de una madre con sospecha o confirmación de COVID-19.

Cuando una madre con COVID-19, presunta o confirmada, se extraiga la leche para su bebé, ¿debe tomar alguna medida adicional al manipular el extractor o sacaleches, los recipientes para almacenar la leche o los utensilios para alimentar al bebé?

Los extractores o sacaleches, los recipientes utilizados para almacenar la leche o los utensilios para dar la leche al bebé deben limpiarse adecuadamente después de cada uso. Esta es una buena práctica aun en ausencia de COVID-19.

- Lave el extractor o sacaleches y los recipientes después de cada uso utilizando jabón líquido: por ejemplo, un producto para vajilla disuelto en agua templada. Enjuague con agua caliente durante 10-15 segundos.

- Algunas piezas de los sacaleches pueden lavarse en la bandeja superior del lavavajillas (si se dispone de él). Compruebe el manual de instrucciones antes de hacerlo.

Si una madre con COVID-19, presunta o confirmada, no ha podido amamantar por haber estado demasiado enferma o por otro problema de salud, ¿cuándo puede volver a amamantar?

La madre puede empezar a amamantar en cuanto se sienta suficientemente bien para hacerlo. No hay ningún periodo de espera establecido después de haber padecido COVID-19, presunta o confirmada. No hay datos científicos que indiquen que la lactancia modifique el curso clínico de la COVID-19 en las madres. La madre deberá recibir apoyo en lo relativo a su salud en general y alimentación a fin de garantizar una recuperación completa. También deberá recibir ayuda para iniciar o reanudar la lactancia materna.

¿Afectan los resultados de una prueba de COVID-19 a las recomendaciones sobre la alimentación del lactante, así como a la niña y el niño pequeño?

Los resultados de las pruebas de COVID-19 no tienen implicaciones inmediatas en las decisiones sobre la alimentación del lactante así como a la niña y el niño pequeño. Sin embargo, la confirmación de una infección por el virus de la COVID-19 supone que la madre debe aplicar las medidas de higiene recomendadas durante el periodo de infectividad probable, esto es, durante los 14 días posteriores al inicio de los síntomas o, si duran más de 14 días, durante todo el tiempo en que persistan los síntomas.

Si la madre presenta COVID-19, presunta o confirmada, ¿resulta más seguro alimentar al bebé con fórmulas para lactantes?

No. En todos los entornos, alimentar a neonatos y lactantes con leche artificial conlleva algunos riesgos. Los riesgos asociados al uso de fórmulas para lactantes aumentan cuando se ven comprometidas las condiciones de vida en el hogar o la comunidad, por ejemplo, cuando existe acceso reducido a los servicios sanitarios en caso de enfermedad del bebé o acceso reducido al agua potable, o si el acceso a las fórmulas para lactantes es difícil o no está garantizado en condiciones asequibles y sostenibles. Los numerosos beneficios de la lactancia materna superan ampliamente los posibles riesgos de transmisión y enfermedad asociados a la COVID-19.

¿Por qué las recomendaciones de lactancia para las madres con COVID-19, presunta o confirmada, parecen contradecir las recomendaciones de distanciamiento físico para la población general?

Las recomendaciones de mantener el distanciamiento físico dirigidas a los adultos, las niñas y los niños de más edad buscan reducir el contacto con personas asintomáticas con COVID-19 y la consiguiente posibilidad de transmisión del virus. Se trata de una estrategia que permite reducir la prevalencia general de la COVID-19 y el número de adultos que experimenta cuadros más graves por esa enfermedad.

En el caso de las recomendaciones sobre el cuidado y la alimentación de los lactantes cuyas madres presentan COVID-19, presunta o confirmada, el objetivo es mejorar la supervivencia, la salud y el desarrollo de los neonatos y lactantes, tanto a corto plazo como a lo largo de toda su vida. Dichas recomendaciones tienen en cuenta la probabilidad de que los lactantes contraigan la COVID-19 y los posibles riesgos asociados, pero también los riesgos de enfermedad grave y fallecimiento que aparecen cuando los lactantes no reciben lactancia materna

o cuando las fórmulas para lactantes se utilizan incorrectamente, así como los efectos protectores de la lactancia materna y el contacto piel a piel.

En general, las niñas y los niños presentan un riesgo bajo de infección por el virus de la COVID-19. En los pocos casos de infección confirmada en niñas y niños, la mayoría de las veces la enfermedad ha cursado con síntomas leves o sin síntomas. Los numerosos beneficios de la lactancia materna superan ampliamente los posibles riesgos de transmisión y enfermedad asociados a la COVID-19.

¿Cuáles son los mensajes clave para las madres que deseen amamantar pero tienen miedo de contagiar la COVID-19 a su bebé?

Como parte de un buen asesoramiento, es necesario reconocer la ansiedad de la madre o la familia sobre la COVID-19 y responder a ellas con los siguientes mensajes:

- I. La lactancia materna y el contacto piel a piel reducen significativamente el riesgo de muerte en los neonatos y lactantes de corta edad y proporcionan beneficios a la salud y el desarrollo no solo inmediatos sino para toda la vida. Además, la lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario en la madre.
- II. Los neonatos y lactantes presentan un riesgo bajo de infección por el virus de la COVID-19. En los pocos casos de infección confirmada en niños de corta edad, la mayoría de las veces la enfermedad ha cursado con síntomas leves o sin síntomas.
- III. Los numerosos beneficios de la lactancia materna superan con creces los posibles riesgos de transmisión y enfermedad asociados a la COVID-19.
- IV. No se ha detectado el virus activo en la leche materna de ninguna mujer con sospecha o confirmación de esta enfermedad, y no hay datos que demuestren que el virus pueda transmitirse al amamantar.

Nota: Las respuestas a las preguntas que figuran en este documento se basan en las publicaciones de la OMS y en las orientaciones operacionales del Grupo de Trabajo Interinstitucional sobre Alimentación del Lactante y el Niño Pequeño en las Emergencias. Las orientaciones provisionales de la OMS han sido elaboradas por una red mundial de profesionales clínicos de la OMS y por profesionales clínicos que han tratado a pacientes con SARS, MERS, cuadros gripales graves o COVID-19.

"Valores cooperativos y su implicancia en la lactancia materna"

No hay duda alguna que los derechos humanos y los valores enunciados del cooperativismo, están entrelazados por el simple hecho de que ambos surgen para evitar que se vulneren lo que por derecho les pertenece. A ello, al igual que las instituciones de derechos humanos y las llamadas por ley para que las defiendan, también las cooperativas hacen todo lo posible por el bien común. Por ejemplo: aquellas mamás lactantes que están en permanente búsqueda de información fidedigna sobre la importancia de dar de lactar a sus bebés, aún en tiempos de pandemia, y que esa información la brinden como ayuda mutua a otras madres lactantes, no solo logran garantizar la salud y el bienestar de sus hijas e hijos sino que demuestran un compromiso con la vida.

Existen interesantes grupos de madres lactantes en redes sociales donde ofrecen un trato y condiciones de desarrollo a cada integrante sin discriminación de sexo, etnia, clase social, credo y capacidad intelectual o física. Lo que sí les interesa es brindar apoyo emocional, social y de mucho aprendizaje con relación a la lactancia materna. Por supuesto, se basan en reglas, como evitar el bullying, comentarios ofensivos, amabilidad y cordialidad sobre todo. Si uno de los valores del cooperativismo es la igualdad, y la igualdad para los derechos humanos en un pilar fundamental para su ejercicio. Por ello dice la norma que "todos somos iguales ante la ley", como un principio humano que debe respetarse.



Apreciado adolescente, no hace mucho tiempo te habrás enterado por los medios de comunicación y principalmente por las redes sociales, que mamás lactantes fueron maltratadas por algunas personas, debido a que dieron de lactar a sus hijas e hijos en espacios públicos. Ante esta situación ¿qué opinión tienes al respecto?

A continuación mencionamos algunos comentarios que hicieron mamás lactantes para que analices.

"Es mucho más cómodo dar pecho a tu hijo acostada en tu cama, con una buena música, pero eso no existe. Si vas en el autobús y le da hambre, tienes que darle de lactar, no puedo privarlo de ese derecho a mi hijo". Cynthia Rodríguez.

"Jamás me he cohibido de amamantar a mis hijos en público. Me han visto mal algunas personas,

pero no me ha importado". Verónica Barreiros.

"Las personas a veces no entienden que mi hijita necesita alimentarse, no tienen por qué molestarse o enojarse conmigo si le alimento en público, me molesta eso". Ana Valenzuela.

Ante esta situación, ¿qué opinión darías al respecto?, ponemos a tu consideración una buena iniciativa de la Defensoría del Pueblo que en el marco de promover, proteger y apoyar la práctica de la lactancia materna, lanzó la campaña *"Lactancia, derecho de la infancia a la salud y la alimentación. El mejor alimento y vínculo de amor es la leche materna"*, por ello te invitamos a apoyarnos con un "like" (me gusta) o compartir el arte y el audiovisual que está a tu disposición en facebook de la Defensoría del Pueblo Bolivia o en los facebook de las Delegaciones Defensoriales Departamentales.

Quierda mamá, es importante que conozcas que pueden iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante 6 meses, la Organización Mundial de la Salud OMS y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia Unicef, recomiendan que la lactancia se inicie en la primera hora de vida; que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, que la lactancia se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera la niña y el niño, tanto de día como de noche. En lo posible se recomienda no utilizar biberones, ni chupones.

En agosto de 2006, en nuestro país se aprobó la *"Ley de Fomento a la Lactancia Materna y Comercialización de sus Sucedáneos"*, y en mayo de 2009 también se aprobó el *"Decreto Supremo N° 0115 que la reglamenta"*. Esta Ley tiene como finalidad promover, proteger y apoyar la práctica de la lactancia materna en forma exclusiva hasta los seis (6) meses de edad y prolongada hasta los dos (2) años, siendo sus objetivos coadyuvar al estado físico y mental del binomio madre-niño, mediante la promoción, apoyo, fomento y protección de



la lactancia natural.

Este Decreto Supremo en su artículo 15 señala que las Instituciones Públicas y Privadas, tienen las siguientes obligaciones:

- Permitir a las madres en periodo de lactancia, llevar a sus bebés a sus fuentes de trabajo y de estudio, para que proporcionen lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida.
- Otorgar a las madres en periodo de lactancia, el descanso establecido en la Ley General del Trabajo, en caso de que éstas no lleven a sus bebés a sus centros de trabajo.
- Adecuar ambientes en los lugares de trabajo y de estudio, para que las madres con niños lactantes menores de seis meses puedan amamantar en condiciones óptimas.

La lactancia materna también contribuye a la salud de la madre inmediatamente después del parto, ya que ayuda a reducir el riesgo de hemorragia posparto. A corto plazo, la lactancia materna retrasa el retorno a la fertilidad y a largo plazo reduce la diabetes tipo 2 y el cáncer de mama, de útero y de ovario. Los estudios también han descubierto vínculos entre el cese temprano de la lactancia materna y la depresión posparto en las madres.

LAS PROFESORAS Y LOS PROFESORES

Debido a que estamos en este tiempo de pandemia y las clases están suspendidas, es buen momento para que vayan ampliando tus conocimientos sobre la lactancia materna y las consideraciones que hay que asumir con el COVID-19. No hay duda que la Escuela y el Colegio se convirtieron en espacios de socialización donde se pueden abordar temas sobre el tratamiento y práctica de los hábitos, valores y actitudes de una forma más sistemática, empática y metódica. En ese sentido, será significativo incorporar en el avance curricular de las Unidades Educativas, el tema de la lactancia materna y su importancia en el desarrollo de las niñas y niños. Por ello, es importante que en los textos escolares se incluyan contenidos en relación con la lactancia materna y si no se cuenta con ello, se puede iniciar junto a los estudiantes, un proceso de investigación sobre la temática.

En las juntas de madres y padres de familia, se puede explicar los resultados de la investigación realizada por los estudiantes, la importancia de la lactancia materna y los mitos que algunas mamás difunden al respecto:



a salvo.

Mito: La leche materna se puede dañar en los pechos.

Como no se fermenta en los pechos, la leche materna no se daña de ninguna otra manera. Asimismo, se debe sensibilizar y orientar a las madres y padres de familia y a la comunidad educativa, sobre la importancia de la lactancia materna.

Queridas profesoras y profesores, nada te limita a implementar nuevas estrategias de enseñanza y aprendizaje a través de habilidades y materiales didácticos, para incorporar contenidos sobre la importancia de la lactancia materna en la currícula educativa. Hay buenas técnicas para trabajar con niñas y niños, como el recorte de periódicos, el colorear dibujos de madres que dan de

lactar a sus bebés e incluso la elaboración de titeres de madres y sus hijas e hijos lactantes, así se puede incluir en la elaboración de los titeres a las madres y padres de familia y en la narración de las historias sobre la importancia de la leche materna.

Por otro lado con los estudiantes de secundaria las investigaciones pueden ir en el marco de lo que establece la "Ley N° 3460 de Fomento a la Lactancia Materna y Comercialización de sus Sucedáneos", o las acciones que realizó el Servicio Nacional de Sanidad Agropecuaria e Inocuidad Alimentaria (SENASAG), con respecto al registro sanitario de alimentos complementarios a la leche materna que se importan al país.

De igual forma, las y los estudiantes pueden realizar sondeos de opinión en el barrio o la comunidad sobre la temática, recuerda que la lactancia materna, es un derecho de la infancia a la salud y la alimentación "el mejor alimento y vínculo de amor, es la leche materna".

Mito: La leche materna varía de una persona a otra. Existe una creencia ampliamente sostenida que la composición de la leche materna varía mucho. Esto NO es así. La leche materna humana tiene una composición casi constante.

Mito: La leche en un pecho es distinta de la leche del otro pecho. En contra de algunas creencias, la leche de ambos pechos tiene la misma composición.

Mito: La leche materna se fermenta en los pechos con el calor. Cuando la leche materna se encuentra en los pechos está perfectamente

**JUNTOS
SUMAMOS
VALORES**



COBOCE R.L.

Educación cooperativa



**COBOCE
CEMENTO**



PISOS Y REVESTIMIENTOS



**COBOCE
CONSTRUCCIONES**



**CERAMIL
COBOCE**



**COBOCE
HORMIGÓN**

Opinión



**COBOCE
METAL**



#SOMOS COOPERATIVA