

## III REUNIÓN TRIMESTRAL DEL COLEGIO DE PEDIATRAS DEL ESTADO DE GUANAJUATO SEDE CAPÍTULO SALAMANCA “LACTAR Y TRABAJAR... HAGÁMOSLO POSIBLE”

Dr. José Martín López Amézquita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pediatra Neonatólogo, Presidente del Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato

Capítulo Salamanca

*Bol Cient Cult Col Ped Gto 2023;1(4):69-72*

La lactancia materna es la piedra angular para lograr la salud integral de un niño, especialmente durante los primeros 1000 días de vida, los cuales son clave para un adecuado crecimiento y desarrollo el resto de su infancia y adolescencia.

Este año en el marco de la semana mundial de la lactancia materna que se llevó a cabo del 1 al 7 de agosto, cuyo lema fué “lactar y trabajar.... Hagámoslo posible” se realizaron múltiples actividades a nivel mundial para continuar fomentando la lactancia materna, esta vez en el ámbito laboral ya que recientemente se han identificado barreras en distintos aspectos laborales que vuelven vulnerables a las mamás que están lactando. Entre las barreras que se identifican con mayor frecuencia se encuentran, la falta de conocimiento de la política estatal de lactancia, espacios seguros y dignos para extracción, como los lactarios y sobre todo falta de apoyo por parte de los directivos de las unidades o centros de trabajo.



**Semana Mundial de la Lactancia Materna**  
Del 01 al 07 de Agosto

**Sabías que ...**

Es posible apoyar la lactancia materna independientemente de lugar de trabajo.

Las madres trabajadoras en periodo de lactancia deben contar con dos reposos por día de media hora cada uno o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora para amamantar a su hijo o para efectuar la extracción manual de leche.

En México se cuenta con leyes para fomentar la instalación de lactarios en centros laborales.

**FACILITAR LA LACTANCIA MATERNA**  
Elaborar y promover políticas de apoyo y medidas que faciliten la lactancia materna.

#semanamundialdelalactancia2023

El Colegio de Pediatría del Estado de Guanajuato Capítulo Salamanca, en la tercera reunión trimestral llevó a cabo un simposium con el título “Lactancia materna, de lo psicológico a lo práctico”, donde se buscaron tocar temas de interés para el personal médico, mamás lactando y familiares, esto con el objetivo de resolver dudas comunes, pero que no se nos enseña a resolver, como lo fueron los siguientes temas:



El primer tema que se expuso fué “Brotos y huelgas de lactancia”, impartido por la Dra Laura Elena Alonso Eguía. En dicha plática se habló de la importancia de conocer las distintas etapas del periodo de lactancia, identificando que tanto la madre como el bebé tiene periodos en los que hay mayor o menor producción por parte de la madre e incremento de la demanda por parte del niño, lo cual si no lo conocemos y concientizamos a las madres y su familia, puede ocasionar un fracaso en el establecimiento de la lactancia, puesto que pueden afectar la salud mental de la madre, al pensar que no produce suficiente leche, que sus pechos no son aptos para lactar o que simplemente no está llevando bien su lactancia.



\*Dra. Laura Elena Alonso Eguía,  
Instructora en lactancia por el Centro  
Nacional de Equidad Y Género, jefa del  
servicio de pediatría del Hospital General  
Salamanca.

Una vez que los asistentes identificaron los brotes de lactancia nos dimos a la tarea de describir los puntos clave para realizar un banco de leche en casa, con el objetivo de que las madres estuvieran preparadas para continuar con la lactancia durante esta etapa de brotes y huelgas. Plática impartida por la Lic. en Nutrición Irene Magali Padilla Camacho, quien nos dió recomendaciones de cómo extraer, recolectar, etiquetar, almacenar y refrigerar la leche que se extrae una madre, esto con el objetivo de dar lactancia materna exclusiva, incluso si la madre trabaja. Las recomendaciones que nos dió fueron que se debe comenzar con la extracción 3 semanas antes de regresar a laborar, manteniéndola congelada por no más de 3 meses, refrigerada por no más de 2-3 semanas y al aire ambiente por 2 hrs. Recomendó descongelarla a baño maría y administrarla no más de 2-3 hrs después de su descongelación. Esto permite brindar todos los beneficios inmunológicos y

nutricionales al bebé y además favorece la producción de la madre. Nos mostró como identificar a madres candidatas para donar leche al banco estatal de leche humana estatal, apoyando a aquellos bebés que se encuentran hospitalizados y que por alguna razón no pueden recibir leche de su madre.



\*Lic. Nutrición Irene Magali Padilla Camacho. Adscrita al Banco de Leche Estatal. Encargada de la valoración nutricional de pacientes hospitalizados en la UCIN.

Como se describía en el título del simposium, la idea era que no solo asesoráramos teóricamente a los asistentes, si no que también pusieran en práctica los conocimientos adquiridos y sobre todo las distintas formas de amamantar a un bebé dependiendo las características anatómicas de la madre y el bebé, con la técnica correcta. Esto es clave al momento de una consulta del niño sano donde debemos asegurarnos que la técnica de lactancia sea correcta para favorecer la adecuada

succión y por tanto una buena hidratación, crecimiento y desarrollo, disminuyendo complicaciones en la madre y en el niño como lo son lesiones en pezones, mastitis o abscesos que lleven a suspensión de la lactancia, en el niño no alimentado correctamente puede presentar deshidratación hipernatémica, hiperbilirrubinemia e incluso secuelas cerebrales.



\*Dra Ibeth Vianey Rivero Fragoso. Asesora internacional en lactancia, adscrita a la UCIN Hospita IGeneral Salamanca.

Una vez que se realizó el taller de técnicas de lactancia y aspectos emocionales, el Lic. en Nutrición Alfredo Granados Torres, encargado estatal del programa de lactancia materna y banco de Leche, nos habló sobre el panorama estatal de la lactancia.





Destacando que actualmente en el estado se cuenta con 9 hospitales de la Secretaría de Salud de Guanajuato certificados como “Hospital Amigo del Niño y de la Niña”, 30 lactarios hospitalarios, los cuales favorecen un espacio adecuado para la extracción de leche humana de mamás que tienen recién nacidos hospitalizados, 23 clínicas de lactancia abiertas a toda la población en general, brindando apoyo a las madres con problemas y dudas en cuanto a la lactancia materna, asegurando que todas las mamás tengan acceso a la ayuda que necesitan vía presencial o remota. Recalcó que en el estado se cuenta con 55 salas de lactancia en funcionamiento, lo cual promueve el contacto piel con piel y la técnica de Lactancia Materna.



Finalmente, la Maestra María del Carmen Auxilio Ambriz Bernal, Lic. en Psicología clausuró el simposio con el tema de “Depresión Postparto”, tema relevante y que muchas veces pasa desapercibido ocasionando que la lactancia fracase y generando gran confusión, sentimiento de fracaso y mayor depresión en la madre. Con esta plática se buscó que los asistentes identificaran las banderas rojas de la depresión postparto, para que nosotros como personal de la salud podamos referirlas a tiempo con el especialista y así lograr mejorar la calidad de vida del binomio.

