



Para su publicación inmediata:

7 de agosto 2013

La Lactancia Materna – Creando Un Los Ángeles Más Saludable Consejos y datos para la población del condado de Los Ángeles

LOS ANGELES – En el condado de Los Ángeles, 90% de las nuevas madres comienzan la lactancia materna en el hospital, pero sólo el 15% continúan exclusivamente amamantar hasta los recomendados 6 meses de edad. El mes de agosto marca el comienzo de la Semana Mundial de Lactancia Materna y el Mes Nacional de Concientización Sobre la Lactancia Materna. Este año el lema de la Semana Mundial de Lactancia Materna, “Apoyo a las Madres que Amamantan: ¡Cercano, continuo y oportuno!”, reconoce que las nuevas madres necesitan apoyo y asistencia continua una vez que salgan del hospital.

“La lactancia materna es de bajo costo y previene las enfermedades agudas y crónicas en las madres y los bebés, favorece la unión, apoya el desarrollo socio-cognitivo y contribuye a que cada bebé tenga un buen comienzo”, dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud. “La familia, comunidad, empleadores, consejeros y proveedores de la salud deben ser parte del sistema de apoyo de una madre mientras ella brinda a su bebé la óptima forma de alimentación”.

Muchos hospitales en el condado de Los Ángeles ya han mostrado su compromiso de hacer de la lactancia materna una norma. De los 58 hospitales de maternidad en el condado, 13 han obtenido el prestigioso premio “Hospitales Favorables al bebé” (Baby-Friendly Hospital) designación por la aplicación de los *10 Pasos Para Una Lactancia Materna Exitosa*, prácticas que demuestran mejorar inicio de la lactancia materna y tasas de lactancia materna exclusivamente después del parto. Entre 2010 y 2012, tres hospitales del condado (LAC+USC, Harbor-UCLA y Olive View-UCLA) lograron la designación “favorable al bebé” dando como resultado un aumento en tasas de lactancia materna exclusivamente de 37 % a 59 %. A demás, 16 hospitales adicionales están trabajando para lograr la designación con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles y Breastfeed LA.

El 30 de julio, la Junta de Supervisores del Condado de Los Ángeles apoyó una proclamación alentando a todos los empleadores en el condado de implementar políticas de proveer un espacio para la lactancia materna, de acuerdo con la ley estatal y federal. Los empleadores que participan señalan mejor ánimo y productividad entre su personal, debido a que las madres pueden regresar a trabajar más rápido y tienen una reducción de ausencias para cuidar a sus hijos enfermos; y a la vez promueven y facilitan un mayor duración de la lactancia materna y los beneficios para la salud que obtienen las madres y los niños.

Los estudios indican que la lactancia materna es buena para la salud de la madre y bebé. Se recomienda que los bebés sean alimentados con leche materna exclusivamente durante los primeros seis meses de vida. Es decir, que el único alimento para los bebés es la leche materna durante este tiempo. No se les da agua, formula o cereal durante estos seis meses de vida. Los



bebés deben continuar con la lactancia materna hasta el 1° año de vida y más allá. Los primeros alimentos sólidos, se introducen a los 6 meses de edad. La lactancia materna está relacionada con un menor riesgo de los siguientes problemas de salud para su bebé: infecciones del oído, diarrea, asma, diabetes tipo 2, síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés) y la obesidad. Los beneficios para la salud de la mamá son: menor riesgo de cáncer de mama y de ovario, la diabetes y pérdida de peso postparto más rápido.

Consejos Para las Madres Sobre la Lactancia Materna:

- Iniciar la lactancia materna tan pronto como pueda después de que nazca su bebé.
- Alentar a las parejas de asistir a clases prenatales para aprender acerca de la lactancia materna.
- Informar a su médico, familia, amigos y empleadores que está planeando alimentar a su bebé sólo con leche materna y necesita de su apoyo.
- Encontrar un hospital designado como “favorable al bebé” cercano:
<http://www.babyfriendlyusa.org/find-facilities/list-of-designated-facilities--by-state>.
- Al momento de nacer, mantener a su recién nacido con contacto de piel con piel. Su bebé estará alerta e interesado en la lactancia materna. Dígale a su médico y enfermera que desea esto y continúa con la práctica, una vez que esté en casa.
- Aprovechar de los programas que proporcionan apoyo de madre a madre y consejería, como WIC y La Liga de la Leche.
- Pedir ayuda si la necesita. Pregunte a su enfermera si el hospital cuenta con un especialista en lactancia o la disponibilidad de grupos de apoyo para la lactancia. Hable con sus amigos y familia con experiencia de lactancia materna.
- Hablar con su empleador sobre acomodaciones en el trabajo que ayudan asegurar una lactancia exitosa al regresar al trabajo.

Para obtener más información sobre la importancia de la lactancia materna y recursos, visite:

- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU
<http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/index.html>
- El Programa de Salud Materno, Infantil y Adolescente del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
<http://www.publichealth.lacounty.gov/mch/CAH/BreastfeedingPromotion.htm>
- Breastfeed LA: <http://breastfeedla.org/>

El Departamento de Salud Pública está dedicado a proteger y mejorar la salud de los cerca de 10 millones de residentes del condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, alianzas comunitarias y servicios, el Departamento supervisa la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud familiar y comunitaria. El Departamento de Salud Pública está formado por más de 4,000 empleados y cuenta con un presupuesto anual que rebasa los 750 millones de dólares. Para conocer más sobre el Departamento y el trabajo que realizamos, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov>, visite nuestro canal en YouTube, <http://www.youtube.com/lapublichealth>, o síganos en Twitter, <http://www.twitter.com/lapublichealth>, o en Facebook, <http://www.facebook.com/LASaludPublica>