



Memoria Foro Virtual

**“Lactancia Materna:
Responsabilidad y
beneficios
compartidos”**



*Semana Mundial de lactancia materna
en el marco del 70 aniversario
CEN-CINAI Costa Rica, 2021*





CONTENIDO

Presentación	4
Palabras de Bienvenida	
Señora María Dolores Pérez Rosales	5
Señora Lidia Conejo Morales	6
Resumen de Ponencias	
Ponencia 1	
<i>Lactancia Materna y el Desarrollo del Cerebro</i>	9
Sra. Sofía Segura Pérez	
Ponencia 2	
<i>“Importancia de las Guías Alimentarias en los primeros 1000 días”</i>	12
Sra. Fiorella Piedra León	
Ponencia 3	
<i>“Actividades de Lactancia Materna en la Dirección Nacional de CEN-CINAI”</i>	15
Sra. Xiomara Molina Retana	
Sección de Preguntas y Respuestas	17
Conclusiones	23

Presentación

Palabras de bienvenida





PRESENTACIÓN

En el marco de la conmemoración del 70 aniversario de la Dirección Nacional de CEN-CINAI, y como parte de las actividades ejecutadas en torno a la Semana Mundial de la Lactancia Materna se realizó el foro virtual, en el cual se retoma la importancia de la lactancia materna y la alimentación complementaria en los primeros 1000 días.

La actividad se llevó a cabo con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud en Costa Rica (OPS/ OMS) y la Dirección Nacional de CEN-CINAI, el 4 de agosto del 2021. El mismo fue desarrollado en la plataforma zoom de la OPS/ OMS, y transmitido en vivo por Facebook Live, se contó con el registro un total de 160 participantes en la plataforma zoom y 20 en el Facebook.

Para la convocatoria se procede, a enviar una invitación a las personas funcionarias de la Dirección Nacional, mediante un correo electrónico. También se publica una invitación al público en general mediante la página de facebook OPS/OMS Costa Rica y de la Dirección Nacional CEN CINAI.

Los objetivos del foro contemplaron:

- Brindar información actualizada en el tema de la Lactancia materna.
- Divulgar las actividades en el tema de la Lactancia materna, que la

Dirección Nacional de CEN-CINAI realiza con la población atendida.

- Socializar las guías alimentarias de los primeros mil días

Se contó con palabras de bienvenida y motivación por parte de la Dra. María Dolores Pérez Rosales representante de la Organización Panamericana de la Salud, Sede en Costa Rica y Lic. Lidia Conejo Morales, Directora de la Dirección Nacional de CEN-CINAI.

Las panelistas que compartieron sus ponencias fueron:

- Sofía Segura Pérez, Máster en Ciencias de la Nutrición. Consultora de nutrición materna e infantil para la Organización Panamericana de la Salud.
- Fiorella Piedra León, Licenciada en Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO
- Xiomara Molina Retana, Licenciada en educación preescolar. Directora Técnica de la Dirección Nacional de CEN-CINAI

Posterior a las ponencias se contó con un espacio de 15 minutos para responder a las preguntas formuladas por las personas participantes acerca de los temas expuestos.



responsabilidad de todos. Es necesaria la implicación y la participación de múltiples gestores y actores en la abogacía para la lactancia materna. Es necesario que invirtamos en su protección, en la promoción y el apoyo para alcanzar los beneficios sanitarios y económicos que brinda la lactancia materna.

En la región, la OPS brinda apoyo técnico a los países, en la implementación de la iniciativa de Hospitales Amigos del Niño, además informando sobre el monitoreo del Código Internacional y desarrollando políticas para apoyar y poner en práctica para dar relieve a las prácticas óptimas de alimentación infantil, en apoyo a la implementación del plan de acción de OPS, para la prevención de la obesidad en niños y adolescentes; que como es sabido, su primera área de acción estratégica, es precisamente la protección, promoción y el apoyo de la lactancia materna óptima y de prácticas de alimentación complementarias.

Además, desde la Organización Mundial de la Salud y UNICEF, se ha venido liderando la iniciativa de abogacía en la lactancia materna; haciendo un llamado importante a los Gobiernos, a los donantes y a los socios para que sigan invirtiendo y desarrollar en áreas como la implementación de códigos de comercialización entre los países, la aprobación de leyes, el acceso a información y consejo, el fortalecimiento de los vínculos con la comunidad, que es tan importante; y

la creación de sistemas de monitoreo, entre otras muchas acciones, que nos van a permitir alcanzar las metas nacionales y globales en lactancia materna.

Aliados como la Dirección del CEN-CINAI son centrales para avanzar en estas acciones. El trabajo que se realiza en estos centros para apoyar y promover la lactancia materna, es loable y digno de resaltar. Hoy, nos complace estar codo a codo y junto con esta Dirección y otros socios, asumiendo la responsabilidad compartida de continuar trabajando para lograr beneficios invaluable, en las madres y en la niñez costarricense, a través de la lactancia materna.

Señora Lidia Conejo Morales

Directora Nacional

Dirección Nacional de CEN-CINAI Costa Rica

Un agradecimiento a las compañeras panelistas representantes de otras instancias como la FAO y la OPS y panelistas de la Dirección Nacional de CEN-CINAI; a las funcionarias y funcionarios de la Dirección Nacional del CEN-CINAI y a las personas de otras instituciones participan en este Foro Virtual, el cual ha sido organizado en conjunto con la OPS, con sede en Costa Rica, en el marco de la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna.

En el marco de la celebración de los 70 años del CEN-CINAI, el tema de la lactancia materna continúa vigente,



como en el año 1951, cuando se definió que, junto con la atención de la nutrición preventiva, educación alimentaria nutricional y las actividades de fomento de crecimiento y desarrollo que, con los años se han venido incrementando, tanto en cantidad como en calidad de las mismas, para los niños y las niñas.

Para CEN-CINAI proteger la lactancia materna sigue siendo de gran trascendencia. La población de mujeres adultas y adolescentes embarazadas y en período de lactancia, que se atienden en los diferentes servicios de la Dirección de CEN-CINAI, es un número importante para nuestra realidad y para nuestro país, el cual asciende a más de 28.600 que ya se encuentran en período de lactancia o que pronto nacerá su bebé, porque están en período de embarazo. De ellas, 3.667 son adolescentes por lo cual es de vital importancia continuar con este eje temático, con este fortalecimiento, con este empoderamiento, no sólo de los funcionarios y funcionarias del CEN-CINAI, que deben ser baluartes en esto, sino de todas las instituciones relacionadas con el tema.

Se han desarrollado diferentes acciones a través de los años, en el mejoramiento de las capacidades del personal, en temas importantísimos como nutrición y alimentación del niño pequeño, mujeres adolescentes y embarazadas en período de lactancia, en su salud y nutrición, La Ventana de los 1.000 días y el Seminario sobre Lactancia Matera que tuvimos también,

en compañía de la OPS en el año 2019, entre otras actividades que realizamos para este fomento. Por ello, contar con personas expertas en esta temática, permite continuar mejorando y enfatizar en los beneficios de este contacto madre-hijo o hija, no sólo nutricional, sino también afectivo.

Si bien es cierto, el apoyo a nivel individual para las madres lactantes es muy importante, la promoción de la lactancia requiere también el apoyo de los grupos familiares, de los centros de trabajo, de los centros de atención infantil, de las personas funcionarias que brindan diferentes servicios a esta población y de la comunidad en general. Entre todos podemos ser agentes de cambio. Este apoyo se vuelve especialmente importante, en la situación mundial que vivimos de Pandemia por el COVID-19, donde la lactancia provee beneficios tanto para la salud, como para el desarrollo de las niñas y niños, especialmente cuando los servicios de salud y otros servicios comunitarios se ven limitados en brindar atención.

CEN-CINAI, reitera su compromiso para la continuidad de los servicios dirigidos a la población materno-infantil en tiempos de COVID-19, para contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional de las mujeres adultas y de las mujeres adolescentes madres en períodos de lactancia, así como la promoción, protección, mantenimiento y fortalecimiento de la lactancia en beneficio del desarrollo infantil.

Resumen de ponencias
Preguntas y respuestas
Conclusiones





EXPOSICIÓN DE LA SEÑORA SOFÍA SEGURA PÉREZ

Consultora en Nutrición materna e infantil para
la Organización Panamericana de la Salud y el
Departamento de Salud de Puerto Rico

Ponencia 1

Lactancia Materna y el Desarrollo del Cerebro

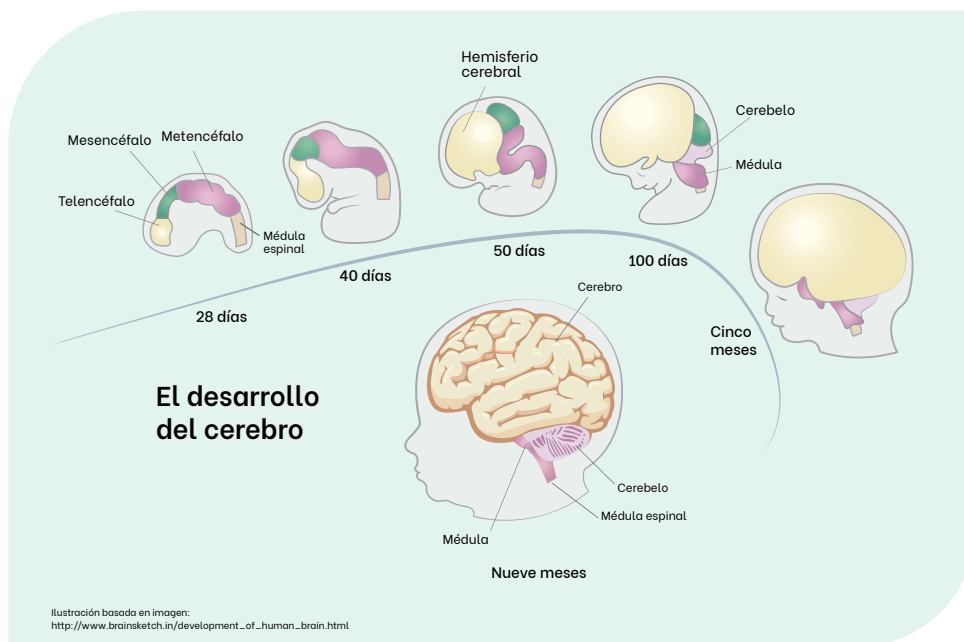


- La formación y desarrollo del cerebro desde la concepción y los primeros años del infante.
- El efecto de la crianza cariñosa y sensible para el desarrollo integral infantil.
- La lactancia materna para el desarrollo cognoscitivo y el bienestar futuro del niño y la niña.

El cerebro humano se desarrolla tempranamente, a las dos semanas de la gestación, con la placa neural, que a los 28 días de embarazo se convierte en el tubo neural, que dará lugar al cerebro y a la médula espinal. De tal manera, a las 7 semanas de embarazo, la arquitectura básica del cerebro está formada. Alrededor de las 6 semanas se inicia la primera sinapsis, el feto se

empieza a mover y puede chuparse el dedo. A las 4 semanas de embarazo, las células cerebrales conocidas como neuronas, se multiplican a una velocidad de 250.000 neuronas por minuto, de tal manera, un recién nacido va a contar con 100 billones de neuronas.

Esta acelerada actividad sináptica permite al niño explorar los ambientes que lo rodean y aprender muy rápido las destrezas clave para su desarrollo integral. Durante este tiempo, el cerebro del niño es como una esponja que lo absorbe todo, ello requiere que los niños se encuentren rodeados de ambientes favorables y estimulantes, para lograr que estas conexiones cerebrales se establezcan y sean fuertes. De otra manera, desaparecerán a través de un proceso llamado poda sináptica, que se inicia alrededor de los 4 años de vida.



La maduración completa del cerebro, en aspectos emocionales y cognoscitivos, ocurre durante los primeros años de vida. Desde el embarazo se empieza a desarrollar la audición, la visión se desarrolla fuertemente durante el primer año de vida, las bases para aprender el lenguaje, el ser empático, creativo y el desarrollo de comportamientos sociales exitosos, se establecen durante estos primeros años de vida.

Para ello, las neuronas necesitan un ambiente que estimule el aprendizaje en un contexto de estabilidad, amor y cariño. La mala nutrición, la violencia, el estrés, la pobreza,

el maltrato infantil, la negligencia y la falta de cuidado en salud desde antes de la concepción, embarazo y los primeros años de vida, pueden alterar el desarrollo del cerebro, los lazos emocionales y el aprendizaje temprano. Es por esto que se recomienda la crianza cariñosa y sensible, lo que en inglés se refiere como **“Nurturing care”**, esta crianza se define como el establecimiento de entornos estables, cariñosos y sensibles, a las necesidades de salud y nutrición.





Efectos positivos de la crianza cariñosa:

- **Permite desarrollar lazos emocionales fuertes.**
- **Da seguridad al niño y a la niña, de que sus necesidades van a ser respondidas a tiempo y de manera adecuada.**
- **Propicia un ambiente libre de violencia.**

Existe mucha evidencia, como ya sabemos, del alto valor nutritivo de la lactancia materna; además, ayuda a prevenir enfermedades, tanto transmisibles como no transmisibles.

Otros estudios, confirman el efecto positivo de la lactancia sobre el coeficiente intelectual, específicamente los niños alimentados exclusivamente con la lactancia materna, tuvieron 3.4 puntos más de inteligencia, que aquellos no amamantados.

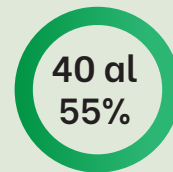
Según un estudio de 30 años en Pelotas-Brasil, los niños que fueron amamantados por más tiempo, lograron mayores niveles de educación e ingreso en la edad adulta, esto debido al impacto de la lactancia materna sobre el coeficiente intelectual.

Lo anterior gracias a que la leche materna es rica en ácidos grasos, con un aporte del 40 al 55% de la energía total; también es fuente de ácidos grasos

polinsaturados, necesarios para el desarrollo correcto de las membranas en el organismo, en particular del cerebro y la retina.

Aunque cada año se producen menos de 6 millones de muertes de niños de 5 años, cerca de 250 millones de niños, en países de ingresos bajos y medianos, sufren un desarrollo subóptimo, debido a la pobreza y el retraso en el

crecimiento, lo cual limita las habilidades de los niños para beneficiarse de la educación y desencadena en reducción de la productividad en la vida adulta.



De la energía aportada por la leche materna proviene de ácidos grasos esenciales para el desarrollo cerebral y la retina



El costo de no dar lactancia materna, de no invertir más en la lactancia materna es enorme para la humanidad. Se estima en casi un billón de dólares diarios, gran parte debido a perder el beneficio de la lactancia materna en el desarrollo intelectual de los seres humanos.

El desarrollo infantil comienza en el momento de la concepción y el desarrollo cerebral depende de una buena alimentación y de las experiencias que promuevan su desarrollo. La lactancia materna lo tiene todo y es esencial para maximizar el desarrollo cognoscitivo de los niños para una vida mejor.



EXPOSICIÓN DE LA SEÑORA FIORELLA PIEDRA LEÓN

Licenciada en Nutrición de la Universidad de Costa Rica.
Consultora de la ONU para la Alimentación y la Agricultura
en Costa Rica.

Ponencia 2

“Importancia de las Guías Alimentarias en los primeros 1000 días”

DOCUMENTO METODOLÓGICO
DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS



Los mil días de vida, refieren al período comprendido desde el momento de la concepción y hasta los dos años de vida; cruciales en el desarrollo neurológico del niño y de la niña, tienen un impacto importantísimo, tanto a corto, mediano y largo plazo en el desarrollo.

Las Guías Alimentarias para los primeros 1.000 días de vida han sido desarrolladas por la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias junto con el Ministerio de Salud, con el apoyo financiero del Movimiento SUN (Scaling Up Nutrition) y el apoyo técnico de la FAO y de otras agencias de Naciones Unidas que se han sumado a este proceso, incluyendo la OPS.

Las Guías Alimentarias han evolucionado hasta permitir una serie de

productos útiles para lograr impacto en la nutrición durante estos primeros 1000 días de vida. En este proceso se han generado una serie de documentos.

Las Guías Alimentarias están enfocadas en la nutrición perceptiva y pretenden ser una guía para las madres, los padres y el círculo cercano de la familia y, en general, para todas las personas que estén involucradas en el cuidado de las niñas y niños en este período.

También se contará con un “Policy Brief”, un resumen ejecutivo, con recomendaciones que permiten llamar a la acción de los tomadores de decisión, del impacto de los 1.000 días sobre el desarrollo de los países y las consecuencias de no invertir en esta población.



Las Guías Alimentarias contienen una serie de mensajes y recomendaciones técnicas, basadas en una evidencia, para orientar a las familias, madres y cuidadores, hacia una alimentación saludable, desde la concepción hasta los dos años, de modo que podamos prevenir la malnutrición en todas sus formas; desde la desnutrición, hasta el sobrepeso y la obesidad, a partir de la primera infancia.

Igualmente es importante valorar los hábitos de alimentación de las madres en el período de embarazo, ya que repercuten en el desarrollo del metabolismo, sistema inmunológico y, en general, del crecimiento del bebé de manera óptima

La Comisión Intersectorial de las Guías Alimentarias 2020-2021, es un esfuerzo interinstitucional de quienes trabajan con esta población; como CCSS, Ministerio de Salud, en CEN-CINAI, Universidad de Costa Rica, Ministerio de Educación Pública e INCIENSA, con el apoyo técnico de la FAO.

En el análisis de la situación de estos primeros 1.000 días de vida, se identificó lo que consume población en este período, particularmente la alimentación de la madre embarazada y de los niños cuando comienzan la

alimentación complementaria. Muchas veces la alimentación complementaria es deficiente, tanto en frecuencia como en diversidad.

Adicionalmente, en el caso de Costa Rica, la lactancia materna exclusiva, período entre los 0 y los 6 meses, cuando los niños y las niñas deberían recibir exclusivamente lactancia materna, es tan solo de un 27.5%, más de un 70% se privan de sus beneficios.

La lactancia materna, en la primera hora de vida, es crucial para el desarrollo

del bebé y para prevenir la mortalidad infantil. Sólo un 59.2% la recibe; casi la mitad de los niños y niñas en el país no está recibiendo lactancia materna a esa hora del día, Además, la lactancia se extiende por unos 15 meses, siendo

lo ideal mantener la lactancia al menos por dos años de vida.

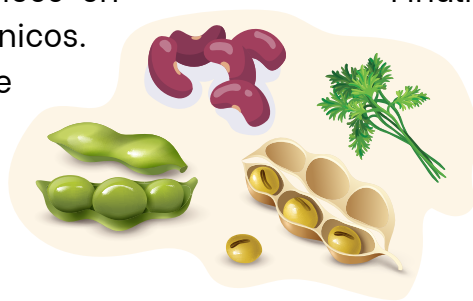
Otra de las problemáticas que se observan es la prevalencia en niños y niñas entre los 6 y 24 meses, esa cifra





alcanza más o menos un 22%, por lo que hay mucho por hacer para la prevención de la anemia en ese período, crítica para un buen desarrollo físico de los niños. Las zonas más afectadas son la Zona Huetar Atlántica, Huetar Norte y las zonas fronterizas, que presentan mayores índices de anemia en esta población.

Hay algunos obstáculos importantes en el inicio de la alimentación complementaria, cuando el niño comienza a consumir otros alimentos, entre los 6 y 24 meses, como la ausencia de alimentos ricos en hierro, como productos cárnicos. Igualmente, son fuente de hierro y debemos fomentar su consumo, una gran variedad de frijoles y leguminosas que abundan en el país



Trabajar de manera integral con las visiones de los diferentes actores involucrados en materia de los primeros 1.000 días de vida, es clave para lograr un cambio. No podemos pedir a las mamás que aumenten la lactancia materna si no tenemos espacios que les permitan hacerlo en un lugar digno, limpio, si no tenemos mecanismos que nos permitan identificar y monitorear

los lugares de trabajo y espacios públicos donde se respeten esos lugares.

Estas Guías Alimentarias son muy versátiles y van a permitir que los profesionales en salud puedan utilizarlas para múltiples programas de educación nutricional, así como consulta nutricional con las madres de niños y niñas en los primeros 1.000 días de vida, incorporando otros profesionales en salud, de medicina, farmacia, microbiología, que pueden sumarse a estos esfuerzos.

Finalmente, debemos atender el llamado a respetar los espacios para la lactancia materna, apoyar a las madres y familias en esos primeros 1.000 días, ya sea delimitar esos espacios, facilitar recomendaciones basadas en la evidencia o incluso invitar a que se acerquen a sus centros de salud, para obtener información y guía que acabe con esos mitos, todavía asociados a la lactancia materna y a la alimentación de los niños en sus primeros 2 años de vida.



EXPOSICIÓN DE LA SEÑORA XIOMARA MOLINA RETANA

Licenciada en Educación Prescolar
Directora Técnica de CEN-CINAI

Ponencia 3

“Actividades de Lactancia Materna en la
Dirección Nacional de CEN-CINAI”



Desde 1951 se realizan actividades en la promoción de la lactancia materna y en la atención materno-infantil. Esto se ratifica con la Ley 8809, ley de la creación de la Dirección Nacional de CEN-CINAI, que regula los servicios que brinda a la población. Son servicios de nutrición preventiva, que contribuyen al desarrollo de estado nutricional, la adopción de aptitudes de prácticas alimentarias saludables, así como la atención y protección infantil, basada en un enfoque de derechos, donde los niños y las niñas tienen oportunidades para propiciar su desarrollo óptimo y el servicio de promoción de crecimiento y desarrollo, una forma de educación al grupo familiar, donde los acompañamos en el proceso de crianza.

La atención de niños y niñas, adolescentes madres y mujeres embarazadas y en período de lactancia,

en CEN-CINAI en el 2020, abarcó un total de 165.346 individuos, de éstos 28.691, adolescentes madres, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia. La cantidad de adolescentes madres atendidas en CEN CINAI es de 3.664 y el 2020 tiene una representación importante, pese a que nos enfrentamos a una Pandemia, CEN-CINAI no cesó sus servicios, creó Protocolos y procedimientos estrictos para mantener los servicios de calidad a la población materno-infantil.

En CEN-CINAI fomentamos la lactancia materna como un derecho del niño, la niña y su madre. **Acompañamos para promover la importancia de la lactancia materna exclusiva para los recién nacidos, y, por supuesto, promovemos la prolongación de la lactancia materna, como medio para fortalecer la vida futura.**



Como parte del apoyo intersectorial, se ha creado un folleto denominado **“Lactancia materna: Una aventura de amor”**, realizado con el apoyo del ICAP y la OPS, como medio que permite a CEN-CINAI promover la lactancia desde esta perspectiva de amor.

Como parte de la promoción de espacios de lactancia materna, **CEN-CINAI tiene, actualmente, 237 áreas de lactancia materna equipados con silla, mecedora, basurero, mesita. Son lugares amigables, cálidos, higiénicos y están disponibles para las madres en período de lactancia, ya sean madres de nuestros servicios o funcionarias que requieran utilizarlos.**

Como parte de la estrategia de implementación de apoyo educativo, la Unidad de Investigación de Crecimiento y Desarrollo ha producido y compartido material educativo para las diferentes estrategias, tanto para las madres, como para sus familias, toda vez que promover la lactancia materna es un compromiso de todos.

El proyecto Creciendo Juntos, para la población extramuros, es muy importante para la Dirección Nacional del CEN-CINAI, porque está desarrollado para los

grupos familiares que más lo requieren. Son los servicios extramuros, de familias y personas en condiciones de pobreza y riesgo social, dando prioridad al crecimiento y desarrollo de los primeros 1.000 días. Este proyecto potencia la atención en los menores de un año, promueve el desarrollo y el crecimiento y, por supuesto, la prolongación de la lactancia materna.

La implementación de actividades de promoción de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, en CEN-CINAI no se detuvo en medio de la Pandemia durante el 2020. Más de 650 establecimientos promovieron actividades y no se detuvieron para esta celebración. Elaboraron vídeos, material digital y físico, compartido a las familias para continuar promoviendo la lactancia materna, especialmente en tiempos de Pandemia.

“Proteger la Lactancia Materna: una responsabilidad compartida”, es un compromiso de todas y todos. Y CEN-CINAI comparte esta responsabilidad en los 70 años de servicio a la población materno infantil; gracias a los diferentes actores que se unen en esta celebración de conmemoración del 70 Aniversario.

“Proteger la Lactancia Materna: una responsabilidad compartida”



**SECCIÓN DE
PREGUNTAS Y
RESPUESTAS**



1. ¿Cómo compensar o estimular la formación sináptica en los niños y las niñas que no tienen oportunidad de recibir la lactancia materna?

Proveer de un cuidado cariñoso y sensible es esencial y va a ayudar a estimular un mejor desarrollo del cerebro. Claro que esto ayudará, pero la lactancia materna y promoverla ayudaría más.

En el aspecto del coeficiente intelectual, desde el punto de vista biológico, es muy difícil igualar lo que da la lactancia materna; pero hay instancias donde no es posible acceder a ella y eso se debe reconocer. Asegurarnos de proveer otros aspectos del cuidado cariñoso, es la mejor manera de mitigar, en lo posible, la ausencia de la lactancia materna.

2. ¿Qué tipo de mensajes clave se le puede sugerir a las personas funcionarias de CEN-CINAI en los establecimientos, para que puedan promover la lactancia materna a las madres que atienden?

Las iniciativas, en materia de lactancia materna, son un trabajo de

comunidad; las políticas van a incidir en el acceso a las madres a dar pecho de manera exclusiva durante los primeros seis meses; como en los trabajos, con permiso pagado para que la mamá pueda hacerlo.

Se puede hacer mucho en diferentes niveles para promover y apoyar la lactancia materna, pero muchas veces para que pueda pasar, se van a necesitar cambios a nivel político. Una manera de convencer a los políticos, es mostrar los beneficios y costos de la leche materna.



3. ¿Cuál mensaje sería clave para impactara la población, respecto de que la lactancia materna es de beneficio para el coeficiente intelectual; cómo transmitir este mensaje?

Sin perjuicio de que los niños no alimentados con lactancia materna también tienen potencial para ser muy inteligentes y para desarrollarse muy bien, se debe hacer énfasis en que la lactancia materna brinda un



valor agregado. No queremos decir que los niños no alimentados en lactancia materna, no puedan también crecer saludablemente y con muchos beneficios, sobre todo si se les ofrece un cuidado cariñoso y sensible. Por eso siempre es bueno considerar la lactancia materna como un adicional que podría ayudarle más al niño durante su vida productiva.

A las mamás se les debe dar el mensaje que motive a investigar sobre la lactancia materna y a buscar el apoyo necesario para darla durante los 6 meses. Los Gobiernos deben proporcionar apoyo a mujeres, padres y cuidadores, mediante políticas que le permitan a la mamá escoger dar lactancia materna, sin estar presionada por regresar a trabajar o porque no le van a pagar si no regresa.

4. ¿A qué obedece que haya un bajo porcentaje de niños y niñas que reciben lactancia materna en su primera hora de vida, ya que el centro hospitalario lo proveería?

Estos indicadores provienen de la encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia, publicada en el 2019 por el MEP y el Ministerio de Salud, en ella no se profundiza sobre los motivos

que están llevando a la separación del binomio en esa primera hora de vida.

En el documento técnico de las Guías Alimentarias, quedan plasmados esos vacíos en el conocimiento de ciertos obstáculos, que pueden ser clave, una vez que se identifiquen, para resolver tales carencias. La investigación debe motivar a las instituciones académicas y gubernamentales que se dedican a los 1.000 días, a llevar registros de lo que está ocurriendo en esta primera hora de vida, con más detalle, para identificar posibles acciones a tomar y aumentar ese porcentaje. Todavía no tenemos una respuesta clara. Ahí hay un llamado a dicha investigación.

5. Se dice que existe temor de parte de las madres, por las diferentes recomendaciones que se le brindan, respecto a incluir, en la alimentación de los bebés, productos como pescado, lácteos, cítricos, frutos secos. ¿Cuál sería la recomendación para iniciar el consumo de estos alimentos?

Estos son mitos que se han identificado y que todavía están muy arraigados en la población. La evidencia ya ha demostrado que, a partir de los seis meses, se pueden brindar a los niños



y niñas todos estos alimentos, incluso se pueden dar semillas, si se majan o se dan en forma de pasta; se ha identificado que el introducir estos alimentos a partir de los seis meses, puede ayudar a disminuir el riesgo de alergias a los alimentos.

Las Guías Alimentarias abordan este tema y promueven el consumo de esos alimentos, ya que muchos de ellos son fuente de hierro, uno de los nutrientes deficitarios en algunos segmentos de la población. El único alimento que no se aconseja consumir antes del año de vida, es la leche de vaca, por motivos de sangrados intestinales y de intolerancia y al mismo tiempo porque desestimula la lactancia materna.

6. ¿Se ha pensado en el desarrollo de las Guías Alimentarias de una manera diferenciada para la población indígena del país?

Sabemos que la cosmovisión de prácticas alimentarias de los pueblos indígenas son muy distintas, incluso entre sí. Se han venido realizando esfuerzos para conocer estas prácticas y cómo se visualiza la lactancia materna en los pueblos indígenas.

Sin embargo, estas primeras Guías Alimentarias todavía no contemplan

tal diferenciación, ni regionalización, por lo que eso sería un esfuerzo que puede realizarse más adelante y que definitivamente vendría a ser un gran apoyo para los diferentes pueblos indígenas y que puede ser adecuado a las necesidades y problemáticas que se vean dentro de esas poblaciones.

7. ¿Se ha contemplado algún tipo de seguimiento a la implementación de las Guías, una valoración de su impacto en la población, una vez que han sido empleadas?

Las Guías Alimentarias contemplan el monitoreo y seguimiento, para determinar la implementación y poder hacer ajustes sobre la marcha que permitan realmente lograr cambios en esos indicadores.

8. ¿Existe algún link para poder acceder las Guías? ¿Están disponibles en este momento o hasta después del 11 de agosto?

Serán de acceso público, mediante la página del Ministerio de Salud, a partir del día 11 de agosto.



9. ¿En las actividades que realiza CEN-CINAI, cuáles se han identificado como las mayores dificultades que las madres puedan tener, con respecto a la práctica de la lactancia materna para con sus hijos e hijas?

En la práctica, la lactancia materna y trabajar, lo que obliga a dejar a sus hijos, es una de las principales dificultades. Además, Los mitos, en la población y personas que acompañan a las madres, muchas veces adolescentes, como pensar que no son capaces de poder amamantar.

Un reto importante es la educación a las familias, para minimizar estos mitos que se establecen y el acompañamiento cuando la madre comienza a trabajar, porque sí son procesos diferentes y difíciles; se debe empoderar a las madres en el Código de Trabajo, del derecho de promover esta hora de lactancia materna dentro de sus trabajos, para que sigan promoviéndolo.

10. Según las exposiciones, nace la necesidad de crear políticas para introducir a la mujer en el campo de la Educación Sin Barreras. ¿Cómo promueve CEN-CINAI la lactancia materna con las funcionarias que se encuentran en período de lactancia?

Para CEN-CINAI la lactancia materna es un derecho del niño y de la madre; el respeto a ese derecho debemos compartirlo con nuestras funcionarias y establecer esa hora a la que tienen derecho, siendo partícipes de un programa materno infantil que promueva, esto implica, la sensibilidad y el acompañamiento a nuestras compañeras funcionarias también.

11. ¿Cuáles han sido los retos que ha tenido CEN-CINAI en la implementación de los espacios de lactancia materna en los establecimientos?

Un reto importante son los espacios de lactancia materna en algunos establecimientos y cómo vincular ese espacio importante que debe tener la madre cuando está en estos procesos. Los funcionarios de CEN-CINAI han realizado ese “match” en el espacio y han realizado acciones increíbles para establecer ese rincón; un lugar limpio, bonito, donde la madre y el niño se puedan sentir acompañados y seguros.

12. ¿Hasta qué edad se debe recibir la lactancia materna en Costa Rica?

Tenemos datos de que se deja de recibir la lactancia materna a los 15.7



meses en promedio, de los 2 años que se aconseja la lactancia materna para recibir todos sus beneficios, junto con la alimentación complementaria.

13. ¿Cómo se puede motivar al personal médico para que permita la lactancia materna a primera hora, con los niños nacidos por cesárea? Y de qué forma se puede incentivar al menos un contacto piel con piel, en estos primeros momentos?

El modo de nacimiento es un factor que se ha considerado causante de afectación en esa separación de la madre y el bebé. Sin embargo, como no se conoce con exactitud cuáles son esos factores que están ocurriendo, podríamos especular que este es uno de ellos, pero no lo sabemos a ciencia cierta.

También hay mucho trabajo por hacer, en colaboración, por ejemplo, con la Caja Costarricense de Seguro Social, para trabajar en la formación de profesionales que promuevan este contacto piel con piel y que compartan la primera hora de vida.

Se debe preparar a la mamá para la lactancia materna, durante el tiempo que están en el hospital se debe dar todo

el apoyo necesario, que los hospitales sean hospitales amigos, que sigan los pasos para el apoyo de la lactancia. El segundo paso del hospital amigo requiere entrenamiento de todo el personal médico y de salud, trabajando con las madres en el área de lactancia, para brindarles apoyo e información necesaria, de manera adecuada y en el momento preciso.

Hay que motivar a la madre; un aspecto y razón muy importante para no dar pecho, es porque piensan que no van a tener suficiente leche. La educación de la madre, el entrenamiento y apoyo del personal médico y de salud, va a ayudar a que le den esa confianza de que sí lo puede hacer.





CONCLUSIONES

Las conclusiones de las ponencias desarrolladas en el foro virtual de lactancia materna 2021:

La lactancia materna promueve óptimas condiciones de salud, desarrollo y bienestar, tanto para las madres, como para sus hijas e hijos.

La lactancia materna tiene un efecto positivo en el desarrollo cognitivo de las niñas y niños, así como en sus condiciones económicas; la leche materna es un alimento nutritivo, gratuito; no sólo favorece el aspecto nutricional, sino la salud de la madre, ya que previene el cáncer de seno, entre otros beneficios protege el medio ambiente, al ser un alimento, sin contaminación ni empaques.

La lactancia sobre el coeficiente intelectual: Los niños alimentados exclusivamente con la lactancia materna, tuvieron 3.4 puntos más de inteligencia, que aquellos no amamantados, los niños que fueron amamantados por más tiempo, lograron mayores niveles de educación e ingreso en la edad adulta.

Los mil días de vida, período desde el momento de la concepción hasta los dos años; cruciales en el desarrollo neurológico del niño y de la niña, tienen un impacto directo en el desarrollo, a corto, mediano y largo plazo.

Las Guías Alimentarias, basadas en Alimentos, contienen una serie de mensajes y recomendaciones técnicas, basadas en una evidencia, para orientar a las familias, madres y cuidadores, hacia una alimentación saludable, desde la concepción hasta los dos años, de modo que podamos prevenir la malnutrición en todas sus formas.

Para un óptimo crecimiento y desarrollo se requiere de un contexto de estabilidad, amor y cariño. La mala nutrición, la violencia, el estrés, la pobreza, el maltrato infantil, la negligencia y la falta de cuidado en salud desde antes de la concepción, el embarazo y los primeros años de vida, pueden alterar el desarrollo del cerebro, los lazos emocionales y el aprendizaje temprano. Es por esto que se recomienda la crianza cariñosa y





sensible, esta crianza se define como el establecimiento de entornos estables, cariñosos y sensibles, a las necesidades de salud y nutrición.

Aunque resulta difícil igualar los beneficios que ofrece la lactancia materna, en instancias donde no es posible acceder a ella, asegurar proveer otros aspectos del cuidado cariñoso, es la mejor manera de mitigar, en lo posible, la ausencia de ella.

En Costa Rica, el período durante el cual los niños y niñas deberían recibir exclusivamente lactancia materna, sea entre los 0 y los 6 meses, es tan solo de un 27.5%, más de un 70% se privan de sus beneficios. Con respecto a la lactancia materna, en la primera hora de vida, sólo un 59.2% la recibe. Además, la lactancia se extiende por unos 15 meses, siendo lo ideal mantenerla al menos por dos años.

El costo de no dar lactancia materna, de no invertir más en su promoción es enorme para la humanidad; se estima en casi un billón de dólares diarios, privarse de los beneficios de la lactancia materna en el desarrollo intelectual de los seres humanos.

La Dirección Nacional de CEN-CINAI fomenta la lactancia materna

como un derecho del niño, la niña y su madre. Acompaña para promover la lactancia materna exclusiva en los primeros seis meses de vida y promueve la prolongación de la lactancia materna, como medio para fortalecer la vida futura. En ese sentido, cuenta, actualmente, cuenta con 237 áreas de lactancia materna debidamente equipadas. Son lugares amigables, cálidos e higiénicos, disponibles para las madres en período de lactancia.

La implementación de actividades de promoción de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, en CEN-CINAI no cesó en medio de la Pandemia. Más de 650 establecimientos promovieron actividades elaboraron vídeos, material digital y físico, compartido a las familias para continuar promoviendo la lactancia materna.



El apoyo, a nivel individual, para las madres lactantes es muy importante, más la promoción de la lactancia requiere también solidaridad de grupos



familiares, centros de trabajo, centros de atención infantil, funcionarias que brindan diferentes servicios a esta población y de la comunidad en general, especialmente en la situación mundial que vivimos de Pandemia por el COVID-19, cuando los servicios de salud y otros servicios comunitarios se ven limitados para brindar atención.

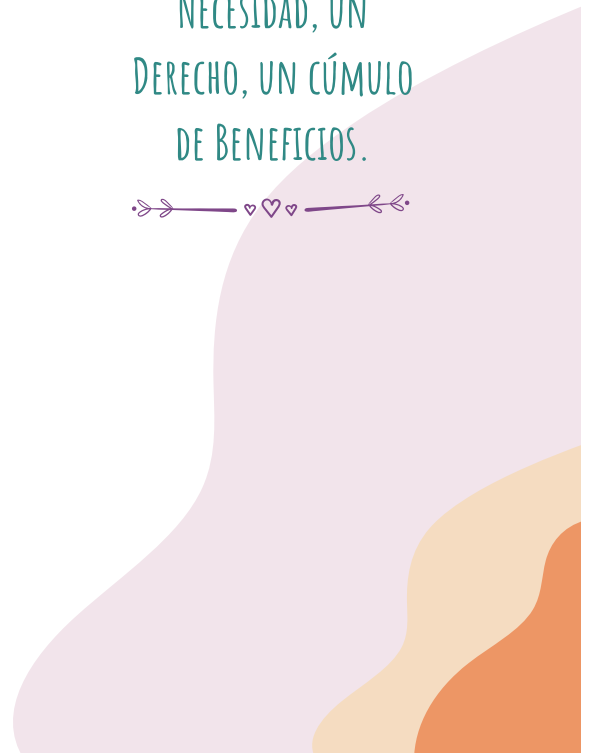
Trabajar de manera integral con las visiones de los diferentes actores involucrados en materia de los primeros 1.000 días de vida, es clave para lograr un cambio.

Las iniciativas, en materia de lactancia materna, son un trabajo de comunidad; las políticas y los Gobiernos van a incidir en el acceso a las madres a dar pecho de manera exclusiva durante los primeros seis meses; en los centros de trabajo, dentro de su jornada pagada.

La Lactancia Materna es un Acto de Amor que proporciona Salud, Desarrollo y Bienestar. Una Necesidad, un Derecho, un cúmulo de Beneficios. Protegerla y Promoverla es una responsabilidad compartida, un compromiso de todas y todos.



LA LACTANCIA MATERNA
ES UN ACTO DE AMOR
QUE PROPORCIONA
SALUD, DESARROLLO Y
BIENESTAR. UNA
NECESIDAD, UN
DERECHO, UN CÚMULO
DE BENEFICIOS.





Dirección Nacional
de CEN-CINAI

