



Promoción de la lactancia materna en la SEMAR

M

atilde Aguilar, es Tercer Maestre del Servicio de Administración e Intendencia Naval Oficinista. Tiene 32 años de edad y 13 en el Servicio Activo de Armada de México. Hace unos días volvió a vivir lo que para ella es una de las experiencias más hermosas y única para toda mujer: “ser mamá”.

REDACCIÓN:
CABO SAIN. OFTA.
ERICK NAIM HERNÁNDEZ JIMÉNEZ

DISEÑO:
CABO SAIN. OFTA.
ELVIA OLVERA VACA

FOTOGRAFÍA:
DIRECCIÓN GENERAL ADJUNTA
DE SANIDAD NAVAL





La ventaja que hoy tenemos, es que en la Marina ya contamos con lactarios, lo cual significa que tenemos un lugar especial y un momento del día, dedicado a extraernos la leche para después transportarla de forma segura a nuestro hogar.”

Al igual que la Maestre Aguilar, de mayo de 2017 a mayo de 2018, aproximadamente 1,741 mujeres militares en el Servicio Activo y derechohabientes dieron a luz en los diversos establecimientos de Sanidad Naval y la mayoría de ellas alimentaron o continúan alimentando a sus hijos menores de seis meses de edad, exclusivamente con leche materna.

En este sentido, la **Secretaría de Marina**, a través de la **Dirección General Adjunta de Sanidad Naval (DIGASAN)**, promueve cada año, durante los primeros días de agosto, la “Semana Mundial de la Lactancia Materna”, enfocada a que las mamás militares y derechohabientes conozcan los beneficios de la lactancia materna, para que valoren las ventajas que les brinda. Esta campaña se lleva a cabo desde el 2013 y en este 2018 ocurrió del 1 al 7 del citado mes.



Fachada del lactario del edificio sede de la SEMAR.

Ante tal situación, nos compartió su vivencia: “Esta nena es mi segundo bebé; a ella sí le voy a poder dar mi leche hasta los dos años o hasta que ya no quiera. Con mi hijo anterior a veces me sacaba la leche y la dejaba en el refrigerador para que su abuelita se la diera, pero me decía que en ocasiones no le era suficiente, por lo que fue necesario complementar su alimentación con fórmula. A los cinco meses el niño ya no quiso tomar mi leche y terminé dándole fórmula.



Inauguración del primer “Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna”.



Itzel Olivera, Cabo del Servicio de Administración e Intendencia Naval Oficinista, hace un año y seis meses tuvo a su bebé, a quien describe como un niño muy despierto e inteligente. “A mí, me dijo la Teniente que me atendió durante todo mi embarazo, que debía amamantar a mi bebé inmediatamente después de haberlo dado a luz, porque así se crea un vínculo más fuerte entre ambos, además de que esas primeras gotas de mi leche le darían muchas defensas y lo ayudarían a que no tuviera cólicos. Le agradezco a los Oficiales de Sanidad, médicas(os) y enfermeras(os), por la forma en que me atendieron durante mi embarazo; les agradezco por la información que me compartieron sobre los beneficios que le brinda la leche materna a los bebés”. A la fecha, la Cabo Olivera continúa amamantando a su bebé, además de los alimentos adecuados para su edad.

Los beneficios que se obtienen al nutrir a un bebé, exclusivamente con leche materna por lo menos durante los seis primeros meses de vida, son los siguientes:



Lactario ubicado en el edificio sede de la SEMAR, en donde también se imparten pláticas.

Para el lactante

- Facilita la hidratación, gracias a que contiene una gran cantidad de agua.
- Proporciona compuestos funcionales como hormonas; factores de crecimiento que ayudan a la reparación y regeneración de los tejidos; neuropéptidos que regulan funciones básicas como el sueño y el apetito del bebé; agentes antiinflamatorios, proteínas y lípidos; además de vitaminas y minerales que necesita, según su etapa de crecimiento.
- Disminuye las posibilidades de sufrir diabetes tipo 2.
- Contiene antioxidantes.
- Es inocua y contiene anticuerpos que ayudan a proteger a los lactantes, de enfermedades frecuentes en esa etapa de la vida, tales como diarrea y neumonía.
- Es un auxiliar en la absorción del hierro, por su concentración de lactoferrina, la cual también proporciona actividad antimicrobiana, antiviral y antiinflamatoria.
- Aporta la proporción adecuada de los aminoácidos esenciales que requieren los bebés.
- Presenta altos niveles de inmunoglobulinas, por lo cual protege contra el rotavirus.
- Reduce las regurgitaciones y ayuda a prevenir el estreñimiento.
- Los adolescentes y adultos que fueron amamantados cuando eran niños, tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso u obesidad.

En este sentido, la **Secretaría de Marina**, a través de la **DIGASAN**, implementa acciones de actualización, capacitación e investigación para el personal de salud que labora en cualquiera de los establecimientos de Sanidad Naval, no importando si es de primer, segundo o tercer nivel de atención.

Ejemplo de lo anterior es el primer “Curso de Lactancia Materna”, mismo que se realizó durante los días 30 y 31 de julio de 2018, el cual tuvo como objetivo colaborar con la Secretaría de Salud, para proteger, promover y respaldar la lactancia, en el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, durante el cual se expusieron temas de interés como: inmunología y leche materna, problemas del pecho que afectan la lactancia, hipogalactia y alergia a las proteínas de la leche, entre otros temas que les sirvieron a los cursantes como base para generar acciones de promoción de la lactancia materna en sus diferentes adscripciones, a fin de abatir aspectos biopsicosociales que pueden convertirse en obstáculo para que la madre abandone una lactancia materna exclusiva. Este fue un evento que sin duda fortaleció y coadyuvó al crecimiento del personal de salud y de la Institución.

La Teniente de Fragata Yeraldi Ramírez, recientemente reincorporada al término de su licencia por maternidad, comenta que la lactancia materna es para ella una etapa muy bonita porque ayuda al bebé y fortalece su sistema inmunológico. “Gracias a que se me autorizó hacer uso del lactario del **Cuartel General del Alto Mando**, he podido incorporar a mi esposo en la tarea tan hermosa que es alimentar a nuestro bebé”.

Su esposo, quien también es parte de la **Armada de México**, nos compartió que el pequeño de seis meses de edad todavía se despierta entre las tres y cuatro de la mañana, por lo que, “dependiendo de cómo estén las cargas en nuestros respectivos trabajos, una vez lo alimenta mi esposa y otra, yo. Antes de dormir, nos recordamos: -hoy te toca. Cuando es así sólo caliente la leche que se haya extraído mi mujer y sin problemas lo alimento; sé que al igual que yo, ella tiene trabajo en su oficina, por lo que hay que apoyarnos; ambos nos cansamos y el bebé es responsabilidad de los dos, concluyó.

Personal de salud de la SEMAR que participó en el primer “Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna”.





En el año 2015, la SEMAR inauguró su primer lactario, en el edificio sede de la **Secretaría de Marina**, con el fin de que las militares en el activo que reanudan su actividad laboral, no abandonen la lactancia materna parcial o totalmente, debido a que no cuentan con tiempo suficiente o por no disponer de instalaciones seguras, limpias y privadas para extraerse la leche, guardarla y posteriormente llevársela de forma segura.

A la fecha se cuenta con 27 lactarios distribuidos en las Regiones y Zonas Navales, en donde también se informa a todo el personal de la **SEMAR**, acerca de la promoción y apoyo a la lactancia materna, como un derecho humano de las madres y sus bebés.

Es de destacar que los lactarios de la **SEMAR** proporcionan tres biberones de 160 mililitros cada uno, un cubre bocas y gorro que se usan durante el proceso de extracción. También se le entrega una mochila térmica para transportar la leche a sus domicilios, de forma segura y sin que se alteren sus propiedades.

Conjuntamente, el 5 de agosto de 2015, la **Oficialía Mayor de Marina** emitió la Directiva 006 para el personal femenino con diagnóstico de embarazo, en la cual se comunica en su numeral octavo, lo siguiente: "Al término de la licencia posnatal, de nombrarse servicio de guardia... será hasta las 20:00 horas, si su estado de salud así se lo permite." Acción que ratifica el compromiso que adquirió la Institución para que el personal femenino pueda continuar lactando a sus bebés, por lo menos hasta que el menor cumpla un año.



Proceso de lavado de extractores de leche, para su posterior esterilización.



Los lactarios navales, cuentan con material de curación desechable, que asegura la inocuidad y seguridad de la leche materna durante el proceso de extracción.

Para la **DIGASAN**, es trascendental cambiar la forma de pensar de las mujeres que a pesar de conocer los beneficios de la lactancia materna, eligen no mantener o suspenden esta actividad a causa de factores de orden individual como ciertas percepciones o creencias. Hoy en día, la responsabilidad de evitar que las situaciones socioculturales influyan en el abandono de la lactancia materna, es una de las labores de los profesionales de la salud, de la sociedad y por supuesto, de los gobiernos municipal, estatal y federal.

El Almirante Vidal Francisco Soberón Sanz, Secretario de Marina y Alto Mando de la Armada de México, consciente de la importancia del recurso humano para la Institución, brinda las

facilidades necesarias al personal femenino que se encuentra en estado de gravidez, para que asistan a conferencias sobre la importancia de la lactancia materna.

Los programas educativos de Promoción de la Salud y Medicina Preventiva de la **DIGASAN** que están orientados a la promoción de la lactancia materna durante el embarazo y puerperio, son de gran efectividad en ambas etapas, pues a largo plazo logran que las madres opten por mantener durante más meses la lactancia materna exclusiva, lo que al final del camino se traduce en el fortalecimiento, sano crecimiento y desarrollo de los bebés, situación que a su vez impacta de forma positiva en la estabilidad de la Gran Familia Naval. 🇲🇽



Personal de salud de la SEMAR que participó en el primer "Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna."