



Lactancia y COVID-19

## La lactancia previene las infecciones virales y bacterianas

La Escuela de Nutrición de la UCR recomienda mantener la lactancia materna pese a sospechas de infección por el virus del Covid-19. Especialistas de esa unidad académica ofrecen consejería gratuita virtual o telefónica a madres en periodo de lactancia.

Karla Richmond

### La Escuela de Nutrición recomienda no suspenderla ante el COVID-19

30 SEPT 2020

Sociedad

Si bien todas las madres saben que la leche materna aporta gran cantidad de nutrientes indispensables para el sano crecimiento de los recién nacidos, **la actual pandemia ha planteado algunas dudas en caso que las mujeres padezcan algún síntoma respiratorio o tengan sospechas de padecer de haberse infectado con el virus del COVID-19.**

Aunque la [Comisión Nacional de Lactancia Materna](#), ente adscrito al Ministerio de Salud Pública, emitió directrices para esos casos a inicios de la pandemia, aún no existen evidencias científicas contundentes para no seguirlas, explicó la nutricionista magister Marisol Ureña Vargas. Más bien, **se recomienda seguir aplicándolas de la misma manera hasta que no haya nueva información que indique que la lactancia materna es contraproducente en caso de padecer el COVID-19 u otros virus respiratorios.**

Según la nutricionista, especialista de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) bajo ninguna razón debe suspenderse la lactancia materna. Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia aconsejan a las madres **ofrecer en forma exclusiva la leche materna durante los primeros seis meses de vida, y con alimentación complementaria hasta el año de edad;** y extenderla hasta los dos primeros años del infante.

La leche materna es un alimento gratuito que evita la desnutrición y fortalece el sistema inmunitario de los recién nacidos. Además, incide en la disminución del cáncer de mama u ovarios, diabetes tipo 2 y la depresión posparto.

## Curso gratuito

Para fomentar la lactancia materna el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (**Preanu-UCR**) ofrece **consejería gratuita a las madres que están en periodo de lactancia.**

La nutricionista explicó que el propósito de ese espacio es erradicar mitos y falsas creencias con respecto a la lactancia materna, así como explicar paso a paso la mejor manera de amamantar para el mayor beneficio de la madre como del lactante.

Todas las sesiones son totalmente virtuales e individuales, en sesiones donde solo están presentes la interesada y la nutricionista para darle mayor privacidad durante la consulta, aclaró.

“La virtualidad ayuda mucho para continuar con estas citas, aunque es muy limitante con respecto a lo que podíamos hacer cuando eran presenciales. En ocasiones, la madre requiere el apoyo de otra persona de confianza para lograr una comunicación adecuada entre ella y nosotros”.

Sin embargo, la idea es seguir con este espacio durante el resto del año porque las dudas con respecto a este tema son múltiples. **Las consultas gratuitas son los días miércoles, de 1:30 a 4 p.m., y las madres interesadas deben solicitar con anticipación para acordar una hora.**

La sesión tiene una duración de 20 minutos y los temas son muy concretos, “pero si la persona requiere más tiempo podría extenderse hasta evacuar todas las dudas”, dijo Ureña.

“Las preguntas que surgen en cada consulta son muy distintas, y van desde el acople del bebe al pezón, la producción de leche materna y cómo la mamá debe alimentarse para dar leche de calidad al bebe. Hay señoras que dejan de consumir ciertos alimentos bajo la creencia que le hace daño al bebe aunque no tengan un criterio médico para hacerlo”.

Además, de manera recurrente el Preanu-UCR brinda información para erradicar el mito de que el bebe no queda satisfecho con la leche materna y por lo que las madres recurren a otro tipo de alimentos. “Con modelos educativos y una serie de equipos adquiridos por el Preanu-UCR le explicamos a la madre que el estómago del recién nacido es semejante al tamaño de un nance, por lo que con muy poco queda lleno. También, les enseñamos cómo extraerse y almacenar la leche adecuadamente”.

**A menos que exista un diagnóstico médico, los recién nacidos no deben consumir fórmulas o leches sustitutas.** La OMS asegura que las fábricas de estos productos obtienen ganancias mayores a los \$70 000 millones anuales por su comercialización mundial.

Para agendar una consulta gratuita las madres deben llamar 2511-2166 y la consulta se realiza mediante llamada telefónica o la plataforma Zoom, según las preferencias de la madre.



Con equipo especializado el Preanu-UCR evacua todas las dudas de las madres en periodo de lactancia en consultas gratuitas virtuales relacionadas con este importante periodo de la vida. Foto cortesía Preanu-UCR.

## Medidas de higiene

La nutricionista Marisol Ureña Vargas, quien es representante de la UCR ante la Comisión Nacional de Lactancia Materna, recordó que **las madres en periodo de lactancia deben mantenerse en sus casas y seguir las directrices emitidas por el Ministerio de Salud Pública.**

Aunque existan sospechas de estar infectada del COVID-19 u otros virus, debe proseguir con la lactancia porque los beneficios superan los riesgos. En caso de duda o con diagnóstico confirmado de COVID-19, **deben extremarse las medidas higiénicas, como el lavado de manos antes de tocar al bebé, aplicación de protocolo de estornudo y tos, así como el uso de mascarilla quirúrgica mientras amamanta.** Si es un caso confirmado, debe cambiarse de ropa antes de alimentarlo y usar una bata limpia durante ese tiempo.

Para consultar los lineamientos generales del Ministerio de Salud Pública para madres en periodo de lactancia ante el COVID-19 [se puede visitar este enlace.](#)

Ureña retomó las palabras de la Comisión Nacional de Lactancia Materna que indican que “es claro que la leche materna es, en este momento histórico, **un factor protector para el niño o niña que la recibe, pues previene contra una gran cantidad de infecciones respiratorias producidas por virus y bacterias**, y aquel que no la reciba tiene mayor riesgo de enfermar”.

[Eduardo Muñoz Sequeira](#)

Periodista, Vicerrectoría de Acción Social

[eduardo.munoz@ucr.ac.cr](mailto:eduardo.munoz@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [ed-1600](#), [preanu](#), [escuela de nutricion](#), , [lactancia materna](#), [covid-19](#).