

Cintia BORJA
Enfermera, consultora
lactancia certificada IBCLC



Con la llegada del calor tenemos menos ganas de comer y muchas más de beber. A los bebés les sucede lo mismo, con la diferencia de que los mayores para saciar la sed tomamos agua. Esta no aporta nutriente alguno y seguro que tampoco nos hace falta, pero en cambio el niño que en esta época de calor no tiene tanta hambre, no le irá mal calmar su sed con algo que a la vez le alimente. Por eso, puede que si tiene sed demande teta más a menudo, sobre todo si todavía está siendo amamantado de forma exclusiva.

¿Por qué tomar agua, si la leche la proporciona toda la hidratación que necesita? La leche materna tiene en su composición la suficiente cantidad de agua y las sales minerales que el bebé necesita, en épocas de calor, lógico es que pida teta más a menudo, tome un po-

EL BIBERÓN ES UNA FUENTE DE CONTAMINACIÓN BACTERIANA, LA TETA DE COMPONENTES INMUNITARIOS

quito y pare, o incluso demande tomar un pequeño sorbo de cada pecho porque la leche de inicio tiene más cantidad de agua que la del final.

En el caso de bebés que comen otros alimentos, se les podría ofrecer agua, pero seguro que si está su madre, el bebé preferirá tomar su leche, ¡siempre es mejor! Lo mantiene hidratado y le proporciona la cantidad de nutrientes, vitaminas, proteínas... que su cuerpo necesita, por lo tanto, sigue alimentándose aunque debi-



Pase lo que pase, el bebé siempre quiere teta, por eso le ayuda a recuperarse de las diarreas de verano

CONSULTA/ LACTANCIA MATERNA

VENTAJAS DE AMAMANTAR EN VERANO

El bebé tendrá menos hambre por el calor, pero también más sed, por eso es mejor calmar su sed con algo que alimente, es decir, la leche materna

do al calor coma menos de otros alimentos.

En cambio si le das agua, lo mantendrás hidratado, pero no alimentado y dependiendo de la situación en la que te encuentres, puede que el bebé pierda peso y tengas que oír: «Tu leche es agua, no alimenta». La culpa la tiene el agua, pero no la de tu leche, sino la que se le da para calmar su sed.

No lo dudes, en verano también teta a demanda, de este

modo alimentas al bebé, calmas su sed y más importante, disminuyes a su vez el riesgo de contraer la típicas diarreas de esta época del año, favoreciendo su pronto restablecimiento. En caso de padecerla, tu leche disminuirá su duración y severidad porque pase lo que pase, el bebé teta siempre quiere.

Además si sales de vacaciones, dar pecho tiene la gran ventaja de que no tendrás que llevar biberones ni botes de leche, ni utensilios para esterilizar. Es importante extremar las medidas sobre todo en verano donde el riesgo de contaminación de los sucedáneos de leche en polvo es muy alto, por lo que la madre que ha optado por la lactancia artificial debe de ser informada sobre cómo preparar los biberones para evitar su contaminación bacteriana. (Ver recomendaciones de la OMS de cómo preparar los sucedáneos de leche).

El biberón es una fuente importante de contaminación bacteriana, la teta de la madre un manantial de componentes inmunitarios que protegen al bebé. Por lo tanto al bebé de pecho no hay que dar agua con biberón, ya que a partir de los seis meses o incluso antes, un bebé que toma pecho puede beber de un vaso, que supone un menor riesgo de infecciones y diarreas, muy a considerar sobre todo en esta época del año.

Pueden enviar sus preguntas a consultalactancia@larazon.es

Espai Rambleta acoge en julio escuelas de verano de artes escénicas y circenses

R. V. -Valencia

Espai Rambleta, en su apuesta por la formación y la generación de audiencias, acogerá durante el mes de julio diversas escuelas de verano en ámbitos como el cine, el teatro musical y las artes circenses. En colaboración con La Escuela del Actor y el Gran Circo Fele, se impartirán distintas disciplinas culturales enfocadas a todo

tipo de público.

Por una parte, se formará en las artes escénicas a jóvenes que quieran actuar en televisión y cine, y se les enseñará todo lo que sucede delante y detrás de las cámaras. Así, del 10 al 21 de julio, actores profesionales y directores de escena mostrarán a los alumnos los «secretos y trucos» más habituales así como los conceptos básicos para actores en los roda-

jes. Además, a partir del próximo lunes y hasta el 7 de julio, también se realizará un curso intensivo de teatro musical basado en coreografías, coros, muestras grupales y escenas musicales.

Por otro lado, el Circo Gran Fele desarrollará del 3 al 31 del próximo mes diversas técnicas en las disciplinas circenses, tanto para niños y adultos, como acrobacias, equilibrios, telas y aéreos.



Espai Rambleta formará en diversas artes escénicas y culturales durante

La sociedad de inversión de Roig completa la adquisición del Grupo Sothis

V. R. - Valencia

La sociedad de inversión Angels, propiedad de Juan Roig, ha adquirido el 25,5 por ciento de Grupo Sothis, una firma dedicada a las tecnologías de la información y cuyo principal cliente es Mercadona, que ya controlaba al 74,4 por ciento.

Según informó la firma de inversión Angels, los socios fundadores del Grupo Sothis, Jorge Hilario y Joaquín Alcober, han llegado a un acuerdo para la venta de su participación en la compañía a la firma que ya era socia mayoritaria desde sus inicios.

El nuevo director general del Grupo Sothis será Raúl Martínez, hasta ahora gerente de inversiones en Angels.

Desde su constitución, en octubre de 2008, Grupo Sothis se ha afianzado en el sector de los sistemas de información para la llamada Industria 4.0, especializándose en los sectores agroalimentario, farmacéutico, químico, construcción y distribución.

Según Jorge Hilario, director general de Grupo Sothis, la venta ha sido una decisión tomada tras considerar que ha alcanzado el estado de madurez buscado tras crear la empresa. «Comienza una nueva etapa, con nuevos retos y proyectos, y sé que no hay mejores manos que las de Angels para que Grupo Sothis siga creciendo».