



ARTÍCULO PARA PADRES 42

Lactancia Materna: Generalidades

1) LA LACTANCIA NATURAL COMO MODELO DE CRIANZA.

En Argentina estamos asistiendo a un proceso, aún inconcluso, de resurgimiento de la Lactancia Natural como modelo de crianza. Cifras del Ministerio de Salud revelan que la duración media de la Lactancia Materna ha aumentado de 9 a 12 meses. Esto significa que hoy en nuestro país, al cumplir el año de edad, la mitad de los niños aún recibe leche materna en su alimentación. También se ha incrementado, aunque en forma no tan marcada, la duración de la Lactancia Materna Exclusiva, es decir el tiempo en que el bebé recibe sólo leche materna, sin agua (no la precisa el niño exclusivamente amamantado), ni jugos, ni tés, ni ninguna otra leche o alimento. Las causas de esta recuperación son diversas. Las ciencias de la salud han “descubierto” lo que nuestras bisabuelas ya sabían: que los niños alimentados a pecho crecen más sanos, se enferman menos, y que esta protección perdura mucho más allá de la edad en que finaliza la lactancia. Más allá de los factores antiinfecciosos, inmunitarios hay componentes irremplazables de la leche humana que favorecen el desarrollo madurativo del niño, permitiendo a cada amamantado optimizar la expresión de su potencial genético.

También se han demostrado importantes beneficios para la salud de la mujer:

- Menor riesgo de hemorragia en el post- parto, y en consecuencia menor probabilidad de anemia.
- Menor incidencia de varios tipos de cáncer genital en las mujeres que han amamantado a lo largo de su vida.
- Menor riesgo de osteoporosis en la post- menopausia.
- La lactancia materna ayuda también, bajo ciertas condiciones, a espaciar los embarazos, dando tiempo a la recuperación de la mujer.
- Mayor facilidad para recuperar el peso de la madre.

Amamantar es mucho más que dar de comer. La Lactancia natural contribuye a establecer un vínculo corporal y emocional madre- bebé, que resulta mutuamente gratificante.

Este renacimiento también se explica por la campaña que organismos internacionales, como OMS, UNICEF, han iniciado en los años 90 en los servicios de salud. Hasta hoy 49 servicios de Maternidades públicas, privadas y de obra sociales en nuestro país fueron acreditados como Hospital Amigo de la Madre y el Niño por cumplir con los “10 Pasos en favor de la Lactancia



Materna". Y hay muchos más que están trabajando para lograr esta certificación, que implica un reconocimiento a la calidad humana de la atención que se brinda a las madres, sus hijos y sus familias.

Las normas institucionales de los Hospitales Amigos favorecen la puesta al pecho desde el nacimiento, en forma frecuente y efectiva, sin interferencias en el contacto precoz y continuado madre - hijo.

"En las primeras semanas, los bebés amamantados necesitan mamar seguido (8 a 12 veces entre el día y la noche). Hay que animarse a despertarlo para mamar, si hace falta. El pecho no tiene horario!"

La necesidad que un niño tiene de leche materna y la capacidad de su madre para producirla en la cantidad justa, han sido descritas como uno de los ejemplos más perfectos de la ley de la oferta y la demanda.

La leche se produce continuamente y mientras más frecuentemente mame el bebé, más leche se producirá. Las mamadas frecuentes y eficientes estimulan al organismo de la madre a fin de que produzca la cantidad de leche necesaria para satisfacer las necesidades de su bebé.

En otros tiempos se ha aconsejado erróneamente a las madres que no permitan que sus bebés mamen más de diez minutos en cada pecho para prevenir los "pezones doloridos". Hoy sabemos que el dolor se previene mediante una correcta posición y colocación del bebé al pecho y no abreviando ni espaciando las mamadas.

El bebé necesita mamar durante tiempo suficiente para extraer la leche que sale al final de la mamada, que contiene más grasa y por lo tanto más calorías.

En resumen: olvidarse del reloj y guiarse por el deseo de ambos, teniendo en cuenta cómo funciona la lactancia: cuanto más mama el bebe (siempre que lo haga en forma efectiva), más leche produce la mamá.

2) ¿CÓMO NOS PREPARAMOS PARA AMAMANTAR?

Durante el embarazo es importante conversar con el profesional de salud sobre los cambios que ocurren en los pechos, cómo colocar al bebe al pecho desde que nazca, y preguntar sobre las dudas que aparezcan.

La forma y el tamaño de los pechos no determinan la capacidad de una mujer de producir leche para su hijo. Tampoco la forma de los pezones es decisiva. Por eso, más importante que "preparar" los pezones, es preparar la cabeza, el espíritu. Lo que sí es importante:

Decidirse a hacerlo y compartir esa decisión con la familia.

Buscar ayuda en el personal de salud: que revisen los pechos para confirmar que todo está bien y que informen cómo poner en práctica la lactancia.

Evitar la ropa muy ajustada para no comprimir los pechos.

Airar los pechos y los pezones, exponiéndolos al aire y al sol unos minutos cada día (evitando las horas de sol más fuerte). No es necesario usar cremas.



Una vez que el bebe nace, colocarlo al pecho desde la primera hora de vida, en contacto piel con piel, permitiendo que explore el pecho hasta que se prenda.

3) ¿CÓMO COMBINAR EL AMAMANTAMIENTO CON EL TRABAJO DE LAS MADRES FUERA DEL HOGAR?

Por suerte, en esta época en que las mujeres forman una parte importante de la fuerza laboral, trabajar y amamantar no son incompatibles. Las madres trabajadoras deben ser asesoradas, para extraer y almacenar su propia leche, que será dada al niño mientras ellas trabajan. A diferencia de las fórmulas preparadas o la leche común, la leche humana puede conservarse a temperatura ambiente de 6 a 8 horas, sin contaminarse. Dura hasta 3 días en la heladera, 14 días en el congelador y en un freezer hogareño hasta 3 meses. También las madres pueden pedir ayuda en el jardín maternal o a la persona que cuida al bebé, para amamantar antes de dejar al hijo/a a su cuidado y cuando regresan. Dar el pecho es una buena forma de relajarse y reencontrarse. En algunos casos pueden llevar al niño consigo o pueden pedir reducción horaria por lactancia (derecho establecido por la Ley de Contratos de Trabajo).

También hay que mencionar a las mamás adolescentes y jóvenes que tienen sus hijos mientras son estudiantes. Los establecimientos educativos pueden brindar apoyo que les facilite su doble tarea.

Para que una madre pueda continuar con la lactancia al reintegrarse al trabajo o al estudio, necesita apoyo de su familia, de su entorno, de su empleador. La maternidad y la crianza no son un "hobby" femenino. Las mujeres tienen hijos para la sociedad, pero la sociedad a veces no registra esta función social. Los empleadores deberían conocer, por ejemplo, los estudios científicos que demuestran menor ausentismo laboral y mayor adhesión a la empresa de las mujeres que encontraron apoyo para combinar el trabajo y la lactancia.

4) ¿CUÁNDO Y CÓMO COMENZAR A AGREGAR OTROS ALIMENTOS ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA?

Las nuevas tendencias, sustentadas en criterios científicos avalados por la OMS, indican mantener la Lactancia Materna Exclusiva por 6 meses. Durante esa etapa, si la madre tiene que separarse del bebe para estudiar o trabajar, puede dejar su propia leche extraída. De ese modo mientras dure su ausencia el niño/a seguirá recibiendo sólo leche materna.

A los 6 meses el niño/a comienza a sentarse, a moverse más, maduran sus procesos digestivos. Es el momento de iniciar la alimentación complementaria, que debe darse además del pecho, y no en lugar del pecho. Aquí es fundamental la orientación del pediatra para lograr alimentos semisólidos con adecuado valor calórico y fácilmente digeribles. Mientras progresa en su alimentación, el niño/a continúa tomando pecho. Es necesario no censurar a las madres que continúan amamantando durante el 2º año de vida: la leche materna no pierde sus propiedades nutritivas ni protectoras. Y si la mamá continúa amamantando varias veces por día, seguirá produciendo leche.



5) SI ES LA MADRE QUIEN AMAMANTA, ¿QUÉ ROL LE CABE AL PAPÁ EN ESTE PROCESO?

Un viejo proverbio maya lo explica: "Si en el niño reside el porvenir del mundo, la madre debe sostenerlo en su regazo, para que sepa que ése es su mundo. El padre debe llevarlo a la colina más alta, para que sepa cómo es su mundo".

Tan importante como la seguridad que brinda el pecho materno, es la potencia y la energía que adquiere el niño/a en el contacto con su padre. Hoy vivimos una época nueva, donde los roles rígidos de las familias tradicionales están cambiando aceleradamente: Los papás bañan a sus hijos, cambian pañales, los llevan al médico. Ante la llegada de un nuevo hijo, el papá puede aliviar mucho la tarea de la madre ocupándose de los mayores, para evitar el agotamiento materno, que es mal consejero.

Pero hay cosas que no cambian: cuanto más rodeada y contenida se encuentra una madre en la crianza, mayor es su capacidad para entender las necesidades del nuevo bebe y responder a ellas. Y así, todos ganan. El papá colabora para sostener en la práctica la elección de la pareja de criar al hijo/a alimentándolo a pecho. Puede que se sienta extraño al observar al contacto físico y emocional íntimo entre madre y bebé que caracteriza a la Lactancia Materna; en ese caso, le conviene buscar momentos en los cuales él también pueda tener contacto íntimo con el hijo/a.

6) TODO LO BUENO SE TERMINA ALGÚN DÍA. ¿HASTA QUÉ EDAD ES ACONSEJABLE MANTENER LA LACTANCIA MATERNA?

No hay una edad fija ni preestablecida para finalizar la Lactancia Natural. El destete no es un día. Es un proceso que transcurre desde que se comienza a agregar otros alimentos o leches además de la materna, hasta el día en que el niño/a toma el pecho por última vez. Lo ideal es que ese proceso sea gradual y de mutuo acuerdo y que no coincida con otras situaciones de pérdida (mudanzas, enfermedades, fallecimientos). También por este motivo, el regreso de la madre al trabajo no es un buen momento para destetar.

La duración de la lactancia materna está muy condicionada por los hábitos familiares y culturales. La OMS recomienda mantener la lactancia materna con adecuada alimentación complementaria hasta los 2 años o más.

7) SOBRE LA LACTANCIA SE DICEN MUCHAS COSAS... ¿QUÉ SE SABE DE VERDAD?

a.- A la supuesta "leche aguada" o de mala calidad, se le atribuye erróneamente el retraso del crecimiento en bebés amamantados. Sin embargo, en la mayoría de los casos, no es que no haya suficiente leche, ni que la leche sea "floja": Es que el bebe no toma lo suficiente, porque no se prende bien o no mama en forma efectiva o las mamadas son muy espaciadas o demasiado breves. Por supuesto, esta dificultad puede resolverse sin necesidad de agregar otros alimentos, simplemente mejorando la técnica de lactancia.

b.- La leche materna es más aguada al principio de la mamada y más espesa al final, cuando contiene más grasa. Estas variaciones son normales; permiten al niño amamantado saciar primero la sed, y luego el hambre.



c.- Poca leche, o “leche que se seca”: este problema es consecuencia del anterior. Cuando el pecho materno no es correctamente estimulado o no se vacía con frecuencia a lo largo de los días va disminuyendo la producción. Esta situación también puede corregirse, si se toman las medidas para garantizar el correcto vaciamiento de ambos pechos. Recordemos: cuanto más se vacía un pecho, más leche produce.

d.- ¿Puedo quedar embarazada mientras estoy amamantando a mi hijo/a?

Las hormonas de la lactancia pueden inhibir la ovulación, evitando un nuevo embarazo, sólo bajo ciertas condiciones:

- Bebe menor de 6 meses.
- Mamá todavía sin haber reanudado la menstruación.

Lactancia exclusiva, con mamadas frecuentes de día y de noche.

Si alguna de estas condiciones cambia (por ejemplo el bebe comienza a dormir más horas durante la noche) y se quiere postergar otro embarazo, hay que buscar otros recursos.

Subcomisión de Lactancia Materna – Sociedad Argentina de Pediatría -