

Amamantar no es fácil aunque la madre quiera

Solo el 18% de las españolas sigue la recomendación de la OMS de dar lactancia materna hasta que sus hijos tienen seis meses ● Los mitos, la desinformación y la reincorporación al trabajo lastran esta práctica

MARÍA R. SAHUQUILLO

Hasta hace no mucho tiempo, en España pervivía el mito de que para tener los hijos *bien criados*, lo mejor era *enchufarles* pronto al biberón. Hoy, los beneficios de la leche materna están más que demostrados por numerosos estudios científicos: aporta los nutrientes que los bebés necesitan y les ayuda a inmunizarse contra enfermedades. Sin embargo, aunque la mujer desee amamantar, el camino para conseguirlo no siempre es fácil. Solo el 18% de las madres alimenta a su hijo con leche materna en exclusiva durante los seis primeros meses de vida. Es una cifra baja: la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que esa sea la única alimentación del 100% de los bebés hasta esa edad. La falta de información, los mitos y hábitos sociales y, sobre todo, la reincorporación de la mujer al trabajo lastran esta práctica.

No hay más que ver la caída en las cifras después de las 16 semanas de permiso de maternidad que fija la ley. Hasta poco antes de esa fecha el 52% de las madres da el pecho —en exclusiva— a su hijo, según revela la Encuesta Nacional sobre Hábitos de Lactancia —la primera que se hacen en España— elaborada por la Iniciativa Mundial de Lactancia Materna (IMLM). Son el 69% si se suma a aquellas que combinan esta leche con la artificial (llamada lactancia mixta). Aunque, siendo realistas, tampoco esa cifra está cerca de lo aconsejado por la OMS.

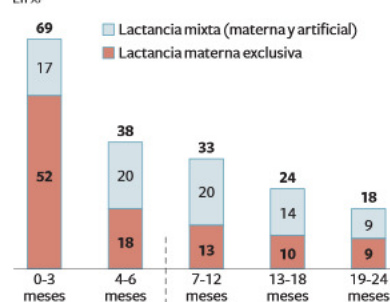
“La mayoría de las mujeres desean amamantar a sus hijos, pero la falta de confianza en sí mismas, la desinformación y el escaso apoyo social lo complican”, explica Marta Díaz Gómez, coordinadora del grupo español de la INLM y del comité de lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría. “El abandono viene dado casi siempre porque las mujeres creen que tienen poca leche, que en cuanto llora el niño es porque tiene hambre. Están inseguras entre otras cosas porque no ven cuánto come el bebé, pero son mitos que hay que derribar”, dice.

Rutinas, incide la pediatra María Teresa Hernández Aguilar, que casi siempre se basan en prácticas derivadas de consejos inapropiados. “Muchas lactancias se inician con problemas. Y si a eso le añades que muchos profesionales no saben diagnosticarlos

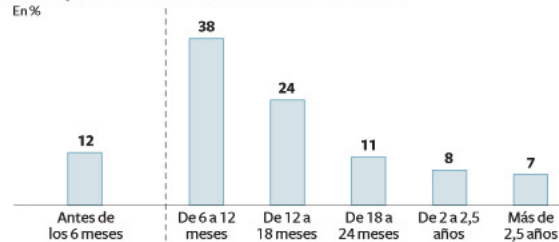
La lactancia materna en España

Encuesta realizada en 2013 a madres residentes en España con hijos menores de dos años

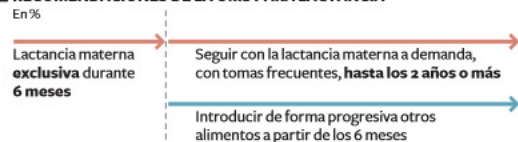
■ LACTANCIA SEGÚN EDAD DEL NIÑO



■ EDAD QUE CONSIDERA ADECUADA PARA EL DESTETE



■ RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA LACTANCIA



■ INCONVENIENTES DE LA LACTANCIA PARA LA MADRE



Fuentes: Iniciativa Mundial de Lactancia Materna (IMLM) y OMS.

EL PAÍS

ni resolverlos ya tienes el campo abonado para el abandono. El 25% de las mujeres, de hecho, lo deja por esas razones a las seis semanas”, señala Hernández, coordinadora de la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN).

Carolina Pascual cuenta que le costó un triunfo lograr que su hija Celia se enganchara a la teta. “Me dolía, la niña no quería y mi marido y mi madre me decían que lo dejara, que con el biberón estaría igual de alimentada o más”, recuerda. No cedió. Había leído mucho sobre los beneficios de

la leche materna, se había preparado y quería darle el pecho a su hija. “Había tenido un parto difícil y estuve a punto de renunciar, pero al final entre lo que me explicó la enfermera y mi empeño le di el pecho exclusivamente durante los primeros cuatro meses y, cuando empecé a trabajar, lo alterné con la leche artificial”, explica. Una opción a la que recurren el 20% de las mujeres cuando sus hijos tienen hasta seis meses.

“Parece que es algo innato que las mujeres den el pecho, pero no es verdad, no es fácil. Hay que desmitificar que es una cosa que sale sola y que si no, una no está hecha para eso”, apunta Isabel Espiga, coordinadora institucional de la Estrategia de Atención al Parto Normal del Ministerio de Sanidad; un plan que incluye, por supuesto la lactancia. “Es, además, más difícil si tras el nacimiento no se ha practicado el contacto piel con piel de la criatura con la madre en los primeros momentos. Por eso es importantísimo que los profesionales sanitarios se conciencien desde el principio de los beneficios de la lactancia materna y que los hospitales tengan buenos programas de asesoramiento”, dice.

Algunas de estas pautas se señalan en la estrategia que promueve Sanidad. Un plan que va avanzando poco a poco y que lucha contra la excesiva instrumentalización del parto que durante una época fue una constante en España. Algo que tuvo mucho que ver, por ejemplo, con el abandono de la lactancia o el incremento de las cesáreas rutinarias. Una excesiva instrumentalización que se suma también al cambio en la sociedad y las familias.

“Parece una tontería, pero hoy en día las mujeres no saben dar el pecho porque ya no se ve. Antes, cuando se veía a todo el mundo amamantando se aprendía; las familias eran más extensas y las mujeres se enseñaban unas a otras”, indica María José Espinaco, vocal matrona del Consejo Nacional de Enfermería. Ahora, ese papel lo cumplen las matronas y las enfermeras. “El apoyo antes del parto y en el posparto es importantísimo. Nosotras explicamos a las madres cómo se tienen que colocar, las mejores técnicas, las tranquilizamos cuando piensan que no tienen suficiente leche o cuando creen que el niño no está engordando lo que necesita... O que les duelen los pechos”, explica la ma-

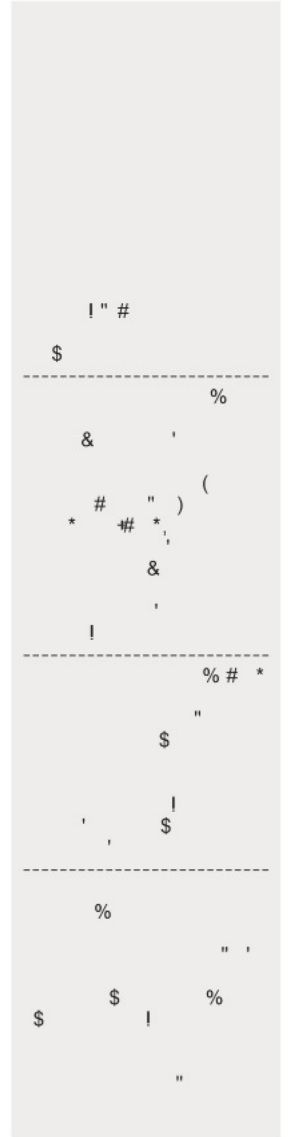
El 48% de madres españolas de hijos menores de dos años dice que la lactancia complica su actividad laboral. / K. SEKULIK (GETTY)

trona. En la comunidad de Espinaco, Andalucía, las madres se reúnen con las matronas a los diez días del nacimiento; una visita que les sirve para solucionar muchas dudas en un momento en el que tienen dificultades están pensando ya en abandonar.

La radiografía es clara: Espinaco de la situación es clara: ya no es común ver a las mujeres dando el pecho en público en España. Y las propias madres aseguran —el 43%, según la encuesta— que se sienten incómodas amamantando a sus hijos a la vista de otros que no sean sus allegados. ¿Lo están? Pascual relata efectivamente que tuvo que desprenderse de algunos prejuicios para hacerlo. “Al final ya no te importa. Es más importante la salud del bebé que la vergüenza. Al principio sientes que te miran como una *talibana* de la lactancia y tienes que defenderte de las críticas, pero poco a poco pasa”, dice.



BÉRBÉS ASOCIADOS
Consultores de Comunicación



1 0 / , 7 % \$ #) 4) 76 # 8 ! 6 # 4 6 / 3 # 3 7 " # # A 8 # A 8 " (# !) ? ; 7. \$2 % 2(# ; ! * 7 " # + # # = # A 8 3 7" 8 3 6 # () " ! # 6) ! 2- & @ DI 7. # " ! 8 # \$0 8 8 # 7 8 8 # ?