

Es el alimento «ecológico» por excelencia: su producción, envasado o transporte no consume energía ni contamina; es barata y contribuye favorablemente a la economía familiar; siempre está a la temperatura adecuada y no hay errores en la preparación ni en la manipulación; la cantidad se adapta a las necesidades del niño, aumentando la producción cuando mama con frecuencia y se vacían bien los pechos.

El bebé no sabe de relojes y por tanto no es necesario un horario: si tiene hambre hay que darle el pecho sin distraerle con otras cosas (sueros, infusiones, agua...) Si duerme tranquilamente, salvo raras excepciones, no es lógico despertarle porque «sea la hora». Se trata de alimentarle tan a menudo como quiera, según su demanda, sabiendo que el recién nacido pide más frecuentemente al principio pero a medida que pasan las semanas, va espaciando las tomas por sí solo. No hay que esperar a que llore: el hambre no se manifiesta únicamente con el llanto, sino también con otros signos, como abrir la boca o manifestar cierta inquietud.

La lactancia materna es beneficiosa para la salud de la madre puesto que recupera antes su peso, facilita la calcificación de sus huesos, el útero vuelve antes a su tamaño habitual y disminuye el sangrado vaginal en los días posteriores al parto. Fortalece, además, el vínculo afectivo entre la madre y el bebé, siendo un regalo para ambos.

Claves del éxito

¿Cómo saber si con la lactancia se alimenta lo suficiente? Es muy simple: si aumenta de peso, todo va bien.

Para que la lactancia tenga éxito es importante una información adecuada. Las clases de parto sirven para conocer sus ventajas, la técnica correcta, resolver dudas y, sobre todo, para infundir confianza y eliminar angustias. Dar de mamar tiene mucho de instinto y de sentido común.

Debe iniciarse inmediatamente tras el nacimiento, en los primeros minutos o tan pronto

Lactancia materna

Flor Valverde
Pediatra



©Gerda Smets

La leche materna es el alimento ideal para el desarrollo del lactante durante los primeros meses de vida, con beneficios biológicos y emocionales únicos para la madre y el niño. Adaptada a las necesidades de cada bebé, es un alimento vivo que siempre nutre aunque su composición (y por tanto su aspecto) varíe: unas veces parece más clara, otras más densa

Los **10** pasos para una feliz lactancia natural

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para los servicios de maternidad

- 1** Disponer de una política por escrito relativa a la lactancia natural, que se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de salud.
- 2** Capacitar a todo el personal de salud para poner en práctica esta política.
- 3** Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de ponerla en práctica.
- 4** Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al parto.
- 5** Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al niño y cómo mantener la lactancia, incluso si han de separarse de sus hijos.
- 6** Dar a los recién nacidos sólo la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén médicamente indicados.
- 7** Facilitar la cohabitación de madres y niños las 24 horas del día.
- 8** Fomentar la lactancia materna a demanda.
- 9** No dar a los niños alimentados al pecho tetinas o chupetes artificiales.
- 10** Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital o clínica.

como sea posible, puesto que el recién nacido tiene ya capacidad de succión y el reflejo de búsqueda necesario para mamar; mientras que después de la primera hora de vida suele estar somnoliento, a pesar de lo cual conviene facilitar el contacto físico entre la madre y su hijo.

La técnica

Se trata de buscar la postura que resulte más cómoda para ambos. Es importante introducir profundamente el pezón y la areola en la boca del niño, sin interponer los dedos entre aquél y la boca ni distraerle mientras está mamando tocándole la cara; puede ser un reflejo para que suelte el pecho.

En cuanto a la duración de la toma, en general, la mayor cantidad de leche sale en los primeros 5 minutos, pero se necesita un tiempo similar para obtener el resto, que es la porción más rica en grasa. Es normal que el lactante haga pausas de vez en cuando. Al finalizar no se debe estirar el pezón (en ocasiones es doloroso y da lugar a la aparición de grietas) sino eliminar el efecto ventosa introduciendo un dedo entre el ángulo de la boca y el pezón, facilitando el que lo suelte.

La lactancia siempre debe realizarse sin fatiga, prisas ni nervios. Los estados de ánimo pueden influir en la producción de la leche materna.

Situaciones especiales

Hay situaciones que dificultan la lactancia: un nacimiento prematuro, una hospitalización o la incorporación laboral de la madre. En estas situaciones es útil extraer la leche para almacenarla y congelarla, tomando unas mínimas precauciones al reutilizarla, como evitar su recalentamiento excesivo.

Si por alguna circunstancia no es posible iniciar o continuar la lactancia natural, la madre no debe sentirse culpable. Existen en la actualidad leches adaptadas que, aunque no han podido igualarse a la leche materna, satisfacen las necesidades nutricionales del hijo. Alimentar a un niño es mucho más que dar y recibir alimento: es dar amor, seguridad, placer y compañía. ■

¿Quiere comentarnos algo sobre lo que ha leído?
No dude en ponerse en contacto con nosotros al correo electrónico: infopadres@edicionesmayo.es