

La Lactancia materna es una función natural de nuestro cuerpo de mujer. Las mamas, que han iniciado su desarrollo en la adolescencia y han soportado cambios durante el embarazo; una vez ha nacido el bebé con el estímulo de la succión, comenzaran a producir calostro y después leche perfectamente adaptada a las necesidades nutricionales del infante.

La leche materna es un producto vivo con vitaminas, proteínas, inmunoglobulinas, grasas, carbohidratos, etc. Es un superalimento y una vacuna natural que protege al bebé de los microbios de su entorno. Esta siempre disponible, es fácil de digerir y es un alimento ecológico y económico que adapta su composición al medio y a las necesidades de crecimiento de tu hijo. La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses. A partir de aquí introducir otros alimentos sólidos y continuar lactando hasta los 2 años o más.

Dar el pecho es mucho más que dar leche. Es transmitir emociones, es acogida y tiempo con el bebé. El contacto piel con piel facilita que la madre libere hormonas (la oxitocina entre otras) que la relajan a ella y al recién nacido y favorecen el enamoramiento y el vínculo afectivo. Sobre el cuerpo de la madre el bebé encuentra el calor y la protección física de los brazos, la protección inmunológica de la leche materna y la seguridad emocional que protege su sistema nervioso del estrés. Por eso se debe informar a las madres /padres que dan Lactancia artificial de la necesidad de coger a su hijo en brazos para mantener ese contacto, protección y vinculo.

Asegurando el éxito

La lactancia es el final de una cadena de acontecimientos fisiológicos que comienza en la concepción. Cuanto más natural sea el parto mejor funcionará la sutil interacción hormonal que permite la lactancia. Si al nacer colocamos al bebé en contacto piel con piel sobre el cuerpo de la madre, él mismo encontrará el pecho y lo agarrara espontáneamente en la primera hora de vida, porque esta conducta forma parte de su programa de supervivencia. Por eso es muy importante que las rutinas hospitalarias promuevan la cohabitación y la no separación de la madre y su hijo/a en las primeras horas de vida, a no ser que sea medicamente necesario.

En las últimas décadas se han evidenciado los beneficios de la lactancia materna tanto para la madre como para el niño pero todavía persisten una serie de mitos y creencias erróneas derivados de los muchos años que los profesionales han recomendado la leche artificial y las mujeres todavía no han recuperado la confianza en sí mismas. Por lo tanto, para el éxito de la lactancia debemos considerar:

- 1º el deseo de la madre, si tiene motivación superara todos los obstáculos.

- 2º dar el pecho a demanda, sin horarios, que cuando el bebé necesite mamar, la madre esté disponible. Dar exclusivamente pecho sin otros alimentos o líquidos y evitar chupetes o tetinas que pueden interferir en los mecanismos de succión.

- 3º que el bebé se agarre bien al pecho. Que la posición del infante, la apertura de la boca y la succión sean correctas. Por eso es esencial la información y el asesoramiento de los primeros días para evitar grietas, dolor, ingurgitaciones o mastitis que pueden desanimar a la madre.

- 4º que el entorno social de la madre, tanto el familiar como los profesionales, fomenten la lactancia materna. Es necesario evitar mensajes contradictorios. El soporte será la clave para reforzar su seguridad ya que se ha perdido la transmisión cultural del aprendizaje.

Al inicio de la lactancia, en las primeras horas y en los primeros días, debemos procurar un entorno tranquilo y seguro para que la madre y el bebé se reconozcan mutuamente y el instinto, la leche y el amor puedan fluir.

Lactancia materna vs lactancia artificial

La leche materna es insustituible e inimitable. Aporta toda la energía y nutrientes que el niño necesita los seis primeros meses de vida y cubre buena parte de las necesidades nutricionales más allá del primer año. La leche materna favorece el desarrollo sensorial y cognitivo del recién nacido y le protege de infecciones y enfermedades crónicas. También disminuye la mortalidad infantil y es imprescindible en bebés prematuros. A largo plazo, encontramos menos riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

La lactancia materna también tiene ventajas per la madre: reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovarios, protege contra la osteoporosis, disminuye las hormonas del estrés y permite alargar los períodos de infertilidad. El mayor inconveniente, que descoloca algunas madres al principio, es la gran demanda del recién nacido y falta de horarios y ritmos personales. Por eso, compartir la lactancia artificial y saber la cantidad que come el bebé parece a primera vista una buena opción pero también debemos considerar las desventajas.

Todas las madres mamíferas fabrican leche adaptada para su cría pero cuando la lactancia materna no es posible la lactancia artificial es una solución. La leche artificial o preparado para lactantes que se obtiene modificando la leche de vaca o cabra es un producto estándar, de composición fija que no contiene defensas, ni los millones de bacterias conocidas que ayudaran a crear una flora intestinal protectora, etc. Por eso los niños alimentados con leche de fórmula tienen una respuesta inmune menor y más riesgo de infecciones (bronquiolitis, neumonías, otitis, diarreas, infecciones de orina..) en la primera infancia, más riesgo de muerte súbita y

más riesgo de alergias, diabetes y enfermedades autoinmunes en la adolescencia y edad adulta.

La lactancia materna es una apuesta por la salud que los profesionales sanitarios y las instituciones deberían fomentar. Obviamente la decisión de dar el pecho o no, y de cuánto tiempo hacerlo, siempre es de la madre pero la prioridad si no hi hay contraindicaciones maternas o neonatales debería ser el beneficio del recién nacido. Los profesionales hemos de actualizarnos y asegurarnos que la madre tenga toda la información y, a partir de aquí, respetar y apoyar su decisión para que criar a su hijo/a sea una experiencia plena y satisfactoria.

Bibliografía:

BERGMAN, Nils. *Los mil primeros minutos de vida determinan la existencia.*
<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20140403/54404666955/los-milprimeros-minutos-de-vida-determinan-la-existencia.html>

BERGMAN, Nils. *Restaurando el paradigma original*
https://www.youtube.com/watch?v=Kb_4DSrmdZQ

BUCKLEY, Sara. *Nacimiento extático.*
<http://www.crianzanatural.com/art/art118.html>

GERHARDT, Sue. *El amor maternal.* Barcelona: Eleftheria, 2016

GÓMEZ, Adolfo. *El poder de las caricias.* Madrid: Espasa, 2010

GONZÁLEZ, Carlos. *Un regalo para toda la vida.* Barcelona: Temas de Hoy, 2006

NYLANDER, Gro. *Maternidad y lactancia.* Barcelona: Granica, 2005

PADRÓ, Alba. *Somos la leche.* Barcelona: Grijalbo, 2017

OMS: *10 datos sobre Lactancia*
<http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>

- María Teresa Moncunill -
Comadrona, febrero 2017