1 AL 7 DE AGOSTO

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

Este año, el lema elegido para celebrar la lactancia materna es: *Amamantar y trabajar ¡logremos que sea posible!* a fin de empoderar y apoyar a todas las mujeres que trabajan, para que puedan combinar su trabajo con la crianza y la lactancia de sus hijos.
La Lic. en Obstetricia Mirna Martínez, Mat.: 57/16, Presidenta de la Sociedad Obstétrica Santafesina (Filial de F.O.R.A). Miembro del Comité de Lactancia Materna de la Sociedad Argentina de Pediatría (Filial Santa Fe). Miembro del Comité de Ética del Colegio de Obstetras, 1° Circunscripción, Santa Fe, nos brinda información para derribar los mitos y comprometernos como sociedad en el apoyo a este primer vínculo de afecto, saludable y necesario.

¿Por qué es importante la lactancia materna?

La lactancia materna es un momento único e íntimo para la mamá y el bebé. Como en todas las especies, la leche materna contiene todo lo que el bebé necesita para desarrollarse, y en las proporciones exactas: agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y hierro. Además está siempre lista, a la temperatura justa. También ofrece al bebé anticuerpos que no le otorgan las fórmulas lácteas (derivadas de la leche de vaca) y lo inmuniza, de este modo se enferma menos o más levemente.
Es el mejor alimento que le puede ofrecer una mamá a su hijo porque le brinda una nutrición completa en calidad y cantidad, se adecua y varía de acuerdo a las necesidades nutricionales de cada bebé, es de fácil digestión y apta para su aparato digestivo.
La lactancia es también importante en lo afectivo. El contacto piel a piel, la cercanía, el latido del corazón de la mamá y el vínculo que se genera dando de mamar hacen que el bebé vuelva a experimentar el sentimiento de seguridad y protección de la vida intrauterina en el nido que le hacen los brazos maternos.
El apego, al igual que la alimentación, es una necesidad básica. Tener a tu bebé en tu pecho, conocerlo, volverse a relacionar fuera del útero a través de la teta produce un enamoramiento entre mamá, papá y bebé totalmente necesario para la supervivencia del bebé, que va a repercutir positivamente en las relaciones que establezca a lo largo de su vida: con su pareja, con sus compañeritos, en la comunicación con sus padres, con su ambiente. Las evidencias científicas nos muestran que el vínculo sano que se genera en la lactancia disminuye la morbimortalidad perinatal, así como, el abandono, la violencia y el maltrato.

¿Debe prepararse la mamá para la lactancia materna durante el embarazo?

Sí, debe prepararse con información y siguiendo los controles obstétricos. El médico o la obstétrica que la esté atendiendo debe examinar las mamas y los pezones para ver si hay algo que necesite tratamiento o se deba corregir durante el embarazo. De todas maneras, la prendida eficaz no es del pezón, es de la areola, por lo tanto no importa el tamaño del pezón, eso se va a corregir con la misma succión del bebé.
Para el cuidado y la higiene de las mamas durante el embarazo y la lactancia recomendamos la sigla ALAS: Aire, Leche, Agua y Sol. No utilizar jabones perfumados, ni cepillos porque barren toda la lubricación y protección que tiene el pezón, sacarse una gotita de calostro en el tercer trimestre y con eso lubricarse la areola y el pezón, airear los pezones y exponerlos al sol. La lactancia es un aprendizaje donde la información es clave. Una vez que la mamá conoce la fisiología de la lactancia materna, cómo se produce la leche, cuál

La lactancia permite establecer un vínculo afectivo único entre la mamá y el bebé, que favorece su óptimo desarrollo emocional, físico, social e intelectual.

es la posición correcta de la mamá para amamantar y del bebé para succionar, entiende mejor y se tranquiliza más a la hora amamantar. Una mamá a la que podamos asesorar, ayudar y apoyar seguramente tendrá una lactancia exitosa, no solamente en un comienzo sino que se va a mantener a largo plazo.

¿Cuándo comienza la lactancia?

La primera hora de vida del recién nacido es la más importante para comenzar con la lactancia, es la llamada "hora sagrada". Inmediatamente después del nacimiento, en la sala de parto, en el quirófano o al volver a la habitación, se recomienda el contacto piel a piel, el contacto visual, táctil y verbal para asegurar el éxito de la lactancia.

¿A quiénes pueden recurrir las madres cuando necesitan ayuda con la lactancia?

Las madres pueden recurrir a cualquier persona, ya sea o no del ámbito de la salud, que tenga conocimientos sobre lactancia materna. En la ciudad de Santa Fe, se puede dirigir a miembros del Comité de Lactancia de la Sociedad Argentina de Pediatría (Filial Santa Fe), miembros del Comité de Lactancia del Hospital J. B. Iturraspe o del Hospital de Niños Orlando Alassia, al Colegio de Obstetras o Cursos de Preparación Integral para el Nacimiento. También están los Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna como la Liga de la Leche, Galam Argentina, Amamanta, Fundalam, etc. conformados por personal de la salud y madres que han pasado por la experiencia de amamantar que acompañan a las mamás que requieran apoyo cuando están transitando una crisis, necesitan información o asesoramiento.

¿Qué tipos de crisis pueden surgir durante la lactancia?

Muchas de las crisis están relacionadas con los mitos. La lactancia materna actúa por reflejo, por eso se condiciona positiva o negativamente. Una opinión o experiencia negativa puede inhibir la lactancia, de la misma manera que un estímulo positivo puede impulsarla.

La leche materna se produce en los alvéolos que se encuentran en la glándula mamaria, pero los "mensajeros" que activan la producción de leche son dos hormonas: la prolactina y la oxitocina. Al succionar, el bebé genera ese estímulo que produce la leche y la eyecta hacia afuera. En este camino puede pasar que el bebé no se prenda bien a la teta o no esté en una buena posición, lo que lastima el pezón y hace que la mamá sienta que el bebé no se alimenta bien porque la lactancia está siendo dolorosa.

Allí intervenimos, observamos cómo la mamá lo está prendiendo a la teta, aconsejamos y solucionamos la grieta para que no haya dolor.

Las crisis también pueden ocurrir por estrés, falta de apoyo y acompañamiento, miedos derivados de la relación de la mamá con sus padres que se pueden trabajar desde lo psicológico, o por opiniones del tipo: «¿no se quedará con hambre?», «¿tu leche será buena?» que hacen sentir culpable a la mamá.

¿Todas las mujeres pueden amamantar?

Todas las mujeres tienen glándula mamaria, por lo tanto, con información y apoyo todas tienen la capacidad de dar de mamar, independientemente del tamaño de sus mamas. Inclusive una mamá que toma en adopción a un bebé. Hay dificultades, como pezones planos o invertidos, que deben atenderse a tiempo para gozar de la lactancia.

¿Cómo hacer más fácil la vuelta al trabajo?

Todos deben implicarse en ayudar a esa mamá para que su vuelta al trabajo sea más fácil. El papá, las abuelas, la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y hasta inclusive debería implicarse la sociedad, promoviendo y respetando las leyes de licencia por maternidad, la hora que le corresponde a la mamá para amamantar[1], la sala de extracción de la leche que deberían tener todos los lugares de trabajo y los lugares públicos donde puedan amamantar. Para la mamá es difícil volver al trabajo desde lo nutricional y lo afectivo, de allí la necesidad de apoyo desde lo práctico y desde lo emocional también.

Desde lo práctico, se recomienda que un mes antes a la vuelta al trabajo, la mamá se empiece a organizar recibiendo el asesoramiento adecuado sobre tipos de extracción de leche (manual o mecánicas), técnicas de almacenamiento, técnicas para administrarle al bebé ese alimento que ella deja, tipos de conservación de la leche materna. Considerar dónde y quién cuidará al bebé mientras la mamá trabaje, dejar instrucciones de cómo administrar al bebé la leche extraída y organizarse con las horas de trabajo.

Para que se respete la lactancia exclusiva hasta los seis meses, también recomendamos que la mamá agote toda la licencia por maternidad o puede pactar, dependiendo los lugares de trabajo, hacer media jornada laboral o una reducción horaria. Otra de las opciones, es que la mamá pueda hacer una lactancia invertida, es decir, amamanta más durante la noche para que el bebé se alimente menos durante el día o aprovechando los fines de semana para amamantar a libre demanda recuperando el vínculo y la producción de leche.

Teniendo apoyo y contención, se puede trabajar y amamantar sin que la producción de leche se vea afectada.

¿Hasta qué momento es recomendable continuar con la lactancia materna?

La lactancia es un acuerdo entre la mamá y el bebé, y dura hasta que ambos o uno de ellos diga lo contrario. La OMS y UNICEF recomiendan la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y luego complementarla con alimento hasta los 2 años o más. A partir del año del bebé, disminuyen las frecuencias del amamantamiento y la teta funciona como una vacuna diaria de prevención que le aportará las calorías extras que el bebé necesita.

¿Qué pasa cuando los mismos pediatras recomiendan que se complemente la lactancia materna con leche de fórmula?

Hay que analizar qué es lo que está pasando cuando se requiere el complemento.

Está totalmente comprobado que el lactante sano no requiere líquidos, alimentos o vitaminas adicionales durante los primeros seis meses. El calostro proporciona todo el alimento que el niño necesita. Cuando les damos suplementos, los privamos de las ventajas del calostro y perjudicamos el desarrollo de la lactancia. La única forma de aumentar la producción de leche es amamantando. La succión está ligada directamente a la producción de leche. Cuanta mayor cantidad de veces toma la teta el bebé, mayor será la producción de leche. Esa es la manera de lograr una alimentación adecuada.

Sugerimos que la mamá hable con el pediatra y le haga saber la intención que tiene de darle el pecho en forma exclusiva. Seguramente, junto con él, harán un plan para ir bajando la cantidad de leche artificial y aumentando la cantidad de mamadas.

¿Para vos fue una experiencia feliz como mamá?

Sí, al principio tuve mis dudas, que después las fui subsanando y sintiéndome más tranquila. Trato de contar mi experiencia y apoyar la lactancia materna brindándole seguridad desde mi lugar de mamá. He acompañado a mamás que no han amamantado a sus primeros hijos o lo hicieron durante un tiempo muy corto y que después, recibiendo información, han podido amamantar próximos hijos y siguen amamantando. ■

---

1. En Argentina, la Ley de Contrato de Trabajo (N° 20.744 y sus modificatorias) en su artículo 179 establece que toda madre trabajadora dispone de dos descansos de media hora para amamantar a su hijo/a en el transcurso de la jornada de trabajo. Si el niño/a no está cerca, ella podrá sumar esos descansos y trabajar una hora menos por día.

La información y el acompañamiento son fundamentales para una lactancia feliz. ¡Buscá apoyo!

Ley 26.873. Lactancia Materna. Promoción y Concientización Pública. http://www.msal.gov.ar/

Organización Mundial de la Salud (OMS). http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/

Programa Materno Infantil. http://www.jerarquicos.com › Prevención › Programa Materno Infantil

Unicef: Dar la teta es dar lo mejor de vos. http://www.unicef.org/uruguay/spanish/media_5751.htm