

Preguntas frecuentes sobre la lactancia materna

En el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, Patricia Díaz Lorenzo, pediatra puericultor del Centro Médico Docente La Trinidad, y Marisol Navarro, coordinadora de la Unidad de Lactancia Materna de la institución, responden a algunas preguntas frecuentes sobre esta práctica:

¿Cuáles son los beneficios de amamantar?

Los beneficios son múltiples tanto para el bebé como para la madre, a corto y a largo plazo:

- La leche materna es la vacuna blanca: a través de ella, la mamá transmite al bebé anticuerpos que lo protegen de infecciones y fortalecen su sistema inmune. Además, protege el sistema gastrointestinal del bebé.
- El desarrollo psicomotriz del bebé amamantado ocurre de forma temprana.
- El contacto amoroso mamá-bebé, que ocurre durante la lactancia, facilita la integración del recién nacido con el mundo y el procesamiento de la información que recibe de su entorno, lo cual favorece un desarrollo neuronal y cognitivo superior.
- La programación metabólica de los niños que fueron amamantados disminuye su riesgo de sufrir obesidad y diabetes infantil.
- La succión favorece el desarrollo maxilofacial del bebé, lo cual permite que los ritmos masticatorios ocurran a los 8 meses y, a futuro, disminuye las probabilidades de desalineación dental y los problemas de mordida.
- Estudios científicos han comprobado que las mujeres que han amamantado por varios meses ven reducido su riesgo de sufrir cáncer de mama y de ovario, al tiempo que podrían tener arterias más limpias y sanas que quienes no lo hicieron.



¿Por qué la lactancia debe ser exclusiva y a demanda?

Debe ser exclusiva durante 6 meses porque el sistema gastrointestinal del bebé sólo está preparado para recibir leche materna: cualquier otro alimento o líquido, incluso el agua, constituye un posible vehículo de infección. Y a demanda, que no es más que dar el pecho cada vez que el niño lo pida, porque es la única forma de asegurar la producción de leche materna: mientras haya succión, las glándulas mamarias continuarán trabajando. ¿Cómo sé si mi bebé quiere comer?

Cada mamá aprende a reconocer los signos de hambre en su bebé, generalmente manifiestos a través del llanto. Aun cuando no todo llanto signifique hambre, es posible aprender a diferenciarlo a partir de signos indirectos que el niño exhibe, como lamerse la mano y hacer el reflejo de búsqueda y de succión. La clave es estar atentos al bebé y establecer con él un contacto cercano y constante. Si pasa mucho tiempo separado de mamá y papá (arropado en su cuna en otra habitación, por ejemplo) es difícil notar estas señales. Además, es probable que por la misma comodidad el bebé pase muchas horas dormido, alimentándose a partir de sus reservas, y que sólo llore cuando éstas bajen al máximo. Hay que favorecer la estimulación y el apego: colocar al bebé sobre el pecho de la mamá, e incluso permitirle dormir de esta manera, permite que sienta su calor, se sincronice con ella y exhiba más fácilmente las señales de hambre.



Dra. Patricia Díaz Lorenzo

¿Cómo se si mi bebé quedó satisfecho?

Al igual que con el hambre, la saciedad es algo que cada mamá aprende a identificar en su bebé; sin embargo, un bebé satisfecho por lo general suelta el pecho o se queda dormido.

¿Cuál es la mejor técnica para amamantar?

La técnica de oro es la que funciona, aquella con la que mamá y bebé logran su objetivo de una manera confortable. La recomendación general es que el abdomen del niño siempre esté en dirección al cuerpo de la mamá ("barriga con barriga") y que su cara esté frente al pecho, postura que favorece la alineación. Fuera de esto, no hay reglas: el bebé puede poner sus brazos y piernas como él quiera. La clave es garantizar que la experiencia sea funcional, pero también cómoda y placentera.

¿Qué no se debe hacer al amamantar?

Hay muchos mitos en torno a la lactancia materna que conducen a algunas mamás a cometer ciertos errores. Amamantar por horarios es uno de ellos: la lactancia no sólo debe ser a demanda sino que no debe condicionarse por reloj, cada bebé tiene su frecuencia, intensidad y ritmo de succión, así como su requerimiento de leche.



Lcda. Marisol Navarro

Cambiar de mama antes de tiempo es otro error frecuente: se debe permitir que el bebé succione de un mismo pecho hasta que llegue a la leche del final, rica en componentes grasos, que es la que realmente lo sacia y le permite ganar peso.

Darle agua al bebé como complemento de la lactancia es algo que tampoco se debe hacer. Al principio de la succión, el bebé obtiene una leche rica en carbohidratos y agua que, además de brindar rápida energía, sacia la sed. En días especialmente calurosos, la recomendación es aumentar la frecuencia de la succión.

¿Puedo usar el extractor?

Salvo que se trate de un recién nacido que por condiciones de salud se encuentre en cuidados intensivos y no pueda estar en contacto con su madre, o de situaciones específicas como el regreso de la madre a su trabajo -casos en los que puede hacerse una extracción manual para preparar el banco de leche, que resulta menos agresiva-, siempre se debe preferir el método natural. En la medida en que el bebé ya no necesite succionar, sus medidas adaptativas lo llevarán a dejar de hacerlo y, al pegarlo del pecho, no lo hará, con lo cual la producción de leche terminará por cesar. Ningún extractor es más eficiente que un bebé adecuadamente sujeto al pecho.

¿Qué hay de malo con el tetero?

Una vez extraída la leche, la recomendación es dársela al bebé con vaso o cucharita y nunca con tetero, pues ocurre lo mismo en cuanto a la programación de la succión: la tetina ofrece mayor cantidad de leche sin esfuerzo, con lo cual el bebé se des acostumbra a hacer este trabajo.

¿Por qué es mejor la leche materna que la fórmula?

La leche materna es el alimento inteligente: su composición única sacia la sed, brinda energía y permite que el bebé gane peso de forma progresiva y adecuada, mientras sus ácidos grasos esenciales favorecen el desarrollo cerebral. Ninguna fórmula láctea ha logrado emular con éxito las propiedades de la leche materna.

Caracas, Agosto 2015
Lena Jahn Santorufo
CNP 21837
lena.jahn@cmdlt.edu.ve