

El acto más noble después de crear una vida es contribuir a protegerla

Anónimo

Acompañamiento en la lactancia natural

Lactancia es la acción de amamantar o de mamar. En el verbo amamantar la acción es fundamentalmente materna, en el verbo mamar la acción es fundamentalmente del niño o la niña.

A partir de las definiciones, pero sobre todo de la práctica, los términos lactancia natural, lactancia materna y amamantamiento se imbrican de tal modo que su separación, en caso de que se considere necesaria, solo tendría objetivos semánticos o lúdicos.

La práctica de la lactancia natural, lactancia materna o amamantamiento es un derecho claramente consagrado en la jurisprudencia internacional y nacional (*Convención sobre los derechos del niño y Código de la Infancia y la Adolescencia*).

La garantía de este derecho para los niños y las niñas corresponde no solo a la madre que acaba de parir, sino al compañero progenitor, a la familia, al personal de salud y a la sociedad toda.

Toda sociedad que realmente crea en que sus miembros deben tener las mejores oportunidades se debe ocupar de que la lactancia materna o natural sea una práctica de crianza a la que tengan acceso todos los que acaban de nacer, con todos los esfuerzos necesarios para que se establezca el amamantamiento.

Como todo aprendizaje social, y toda práctica de crianza lo es, el amamantamiento no está exento de dificultades, razón por la cual es necesario que para garantizar el derecho se venzan todos los obstáculos que puedan surgir en esta hermosa y deseable práctica de crianza, mediante un acompañamiento efectivo y eficaz de los agentes encargados.

Para llevar a cabo este acompañamiento, quienes lo hacen se deben apoyar en la metodología de aprendizaje social (conocimientos, actitudes y prácticas) y en el diálogo de saberes, pues dado el indudable beneficio, la consigna debe ser que todas las madres lacten y todos los niños mamen, sin desfallecer.

Cómo apoyar la lactancia materna

Paula Henao M.

Pediatra puericultora

Docente de la Universidad de Antioquia

A pesar de todas las ventajas y de constituirse en una de las estrategias de salud maternoinfantil para el mundo, la lactancia materna en nuestro siglo constituye una práctica en crisis. Los determinantes principales que no se han tenido en cuenta para tratar de recuperar esta práctica están centrados en que la lactancia materna es un fenómeno biocultural, esto es, mezcla de instinto y cultura, siendo el aspecto cultural el que la hace débil y compleja pues entrelaza factores relacionados con tradición, religión, política y economía.

Algunas de las causas que se han identificado para esta situación están dadas por los grandes cambios socioculturales del siglo XX, incluyendo la participación de la mujer en la vida productiva laboral, intelectual y política, asociada a la ausencia de un apoyo amplio de la familia y la sociedad.

Lo anterior, sumado a la agresiva introducción de los medios de comunicación en la vida diaria posicionando patrones de moda y estética, anunciando la alimentación con biberón como lo normal, y promocionando las fórmulas infantiles como una solución “fácil y segura” para la alimentación de los niños y niñas.

Una madre que no alimenta a su hijo o que abandone el amamantamiento prematuramente está evidenciando que no hay presencia efectiva alrededor de las mujeres gestantes y lactantes.

Es, entonces, prioritario entender que lo que se ha perdido como bien fundamental de la especie humana es la cultura del amamantamiento, de la crianza natural y, por lo tanto, la mejor manera de establecer vínculos afectivos protectores entre madres e hijos, entre familia e hijos.

La sociedad y la mujer del siglo XXI deben encontrar un equilibrio entre feminidad; fecundidad y amor; vida familiar y vida profesional, que lleve a la recuperación de la función de la mujer en la transmisión de este valor en la sociedad. Al reflexionar sobre estas palabras surge el interrogante de ¿por qué si el amamantamiento es algo natural hay mujeres que necesitan ayuda para lograrlo?

¿Les falta suficiente confianza, les falta apoyo de la familia y del entorno, les falta información pertinente, sufren las presiones de la vida moderna?

El arte de brindar apoyo en lactancia materna puede entenderse como una comunicación de doble vía, directa, entre un orientador y una madre lactante, que permite más que dar consejos rígidos u órdenes científicas establecer un compartir de saberes mediante el cual se exploran alternativas y se da información y

herramientas para que la madre tome las mejores decisiones, expresando confianza en sus habilidades.

Los elementos básicos para dar apoyo en lactancia son la comprensión de los sentimientos y pensamientos de la madre, la honestidad, la atención y la aceptación, el respeto por la intimidad que ella y la familia comparten, al igual que por sus creencias y pensamientos.

La teoría del aprendizaje social implica conocimientos que influyen en actitudes y estas en la determinación de prácticas. En relación con el amamantamiento, que es un aprendizaje social, es claro que una herramienta fundamental para quien apoya la lactancia materna es conocer cuáles son las recomendaciones populares y las creencias más comunes alrededor del asunto.

Este conocimiento le permitirá, mediante el diálogo de saberes, a quien acompañe a la familia en esta hermosa tarea influir positivamente en la modificación o consolidación de conocimientos, con el fin de propender a actitudes proactivas y de este modo llegar a la práctica correcta de amamantamiento.

Dado lo anterior, es necesario explicar algunas de estas creencias y sus alternativas a la luz de los conocimientos científicos actuales.

Miedo a no fabricar suficiente leche

Esta ha sido una preocupación constante de las mujeres de todas las épocas. En el Papiro de Ebers, uno de los más antiguos tratados médicos conocidos, redactado en el antiguo Egipto, cerca del año 1500 antes de nuestra Era, ya aparecen recomendaciones para tener más leche: "Hervir el esqueleto de un pez espada en aceite y frotar con esta mezcla la espalda de la madre". Además, se hacían ofrendas a los dioses y se veneraban estatuillas de diosas protectoras de la leche.

Han pasado muchos años pero las mujeres que quieren amamantar mantienen la misma preocupación y remedios parecidos. Muchos de estos consejos aun hoy en día se transmiten de boca en boca. A continuación se citan algunos.

Una madre que amamanta debe ingerir gran cantidad de líquidos

Esta es la recomendación más extendida en todo el mundo. El tipo de líquido recomendado varía en cada lugar, según las propiedades estimulantes para producir leche que se le atribuye. Es cierto que las mujeres que amamantan tienen más sed, pero no se ha demostrado que forzar la ingesta de líquido les sirva para fabricar más leche. Entre los líquidos recomendados figuran:

- **Leche:** se basa en la suposición de que la mejor forma de reponer los nutrientes que pierde la madre al fabricar leche es tomar leche. La mejor

forma de mantener bien nutrida a una madre lactante es mediante una dieta variada

- **Cerveza:** también se trata de una recomendación frecuente en todo el mundo. No es prudente recomendar el consumo generalizado de cerveza pues no se debe despreciar el riesgo del alcohol que contiene
- **Infusiones:** el efecto sobre la producción de leche es empírico, basado en “sensaciones” de las madres que las consumen. Las plantas utilizadas pueden tener efectos tóxicos que se intensifican con el modo de preparación o la posible contaminación con otras plantas con las que se confunden

La aceptación universal de este tipo de prácticas demuestra la inseguridad de las madres de todas las partes del mundo en su capacidad de lactar y reafirma la importancia del apoyo por parte del entorno familiar y profesional.

Es mejor esperar a sentir el pecho lleno para amamantar

Aunque esto lo piensan muchas madres, lo conveniente es lo contrario. Cuanto más a menudo se vacíe el pecho, más leche se fabricará.

Las impresiones fuertes o los sustos pueden cortar la producción de leche

Una contrariedad o una emoción intensa pueden inhibir transitoriamente el reflejo de salida impidiendo un buen vaciado en ese momento. Si el niño no sacia su apetito, llora y aumenta la ansiedad de la madre. La solución está en amamantar con frecuencia, mientras se trata de recuperar la estabilidad emocional.

Algunos alimentos que ingiere la madre provocan gases y cólicos al niño

La lista de alimentos a los que se ha hecho responsables de los cólicos es muy extensa. La leche materna no transmite gases ni los provoca en el lactante.

Algunos alimentos como naranjas ácidas, cebolla, ajo o picantes cambian el sabor de la leche y no se deben consumir

Es cierto que el sabor de la leche puede ser modificado por algunos alimentos, pero esto no es malo para el lactante. Puede, incluso, ayudarlo a tolerar otros sabores más adelante.

La lactancia es un obstáculo para que los hijos establezcan vínculos con el padre y puede hacer que este se sienta desplazado

Hay muchas maneras de establecer un vínculo protector con un hijo, incluyendo tenerlo en brazos, acariciarlo, jugar con él, cambiarle los pañales o bañarlo. La llegada de un nuevo hijo suele dar suficiente trabajo en casa para que nadie se sienta desplazado.

Lecturas recomendadas

Asociación Española de Pediatría. Comité de lactancia materna. *Lactancia materna: guía para profesionales*. España: Ergón: 2004. Disponible en (VIII-1-09): <http://www.aeped.es/lactanciamaterna/libro1.htm>

Liga de la Leche Materna de Guatemala. *Manual para monitoras de grupos de apoyo en lactancia materna*. 5ªed.; 2006: 61.

Hernández MT, Aguayo J. La lactancia materna. Cómo promover y apoyar la lactancia materna en la práctica pediátrica. Recomendaciones del Comité de Lactancia de la AEP. *Anales de Pediatría (Barcelona)* 2005; 63(04): 340–356. Disponible en (VIII-1-09): http://www.elsevier.es/revistas/ctl_servlet?_f=7064&articuloid=13079817