

Estar bien

Neonatología

Amamantar es un acto instintivo para el bebé, pero no así para la madre, que debe afrontar un montón de dudas sobre la posición más apropiada, la duración de las tomas o sobre su propia capacidad de amamantar. Ni en las consultas ni en los hospitales se suele dar buena información, y muchas lactancias acaban antes de lo conveniente. Éstos son algunos consejos para que no ocurra.

Falsos mitos de la lactancia materna

MARTA ESPAR

Hugo Collado todavía no ha cumplido los dos meses de vida. Ha pasado unos cuantos días en el hospital porque tenía una bronquiolitis y todavía tiene la nariz un poco tapada cuando mama. Clara García, su madre, cuenta que mientras estaba ingresado le daba el pecho poquito a poquito y muy a menudo para que no vomitara. Desde que nació, le da de mamar a demanda (según las necesidades del bebé, sin seguir ningún horario) y ahora, con un mes y medio, ya se ha ido regulando y pide cada tres o cuatro horas, más o menos.

Esta madre tenía la información correcta y ha podido superar el bache del ingreso hospitalario y seguir con la lactancia. No tiene grietas, ni mastitis, y el niño va cogiendo peso. Pero no es el caso más habitual. Los expertos advierten de que, habitualmente, ni en las consultas ni en los hospitales se da la información o se siguen las dinámicas apropiadas para favorecer la lactancia materna.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Española de Pediatría (AEP) recomiendan sólo lactancia materna hasta los seis meses y "continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los dos años o más". Razones, hay muchas: la literatura científica ha descrito múltiples beneficios para el bebé (protección frente a infecciones y otras enfermedades futuras, como asma, alergias u obesidad, así como sobre su desarrollo cognitivo) y para la madre (el cáncer de mama y ovario y la osteoporosis son menos frecuentes en las mujeres que amamantaron a sus bebés).

La pediatra María José Lozano, coordinadora del Comité de Lactancia Materna de la AEP, insiste en que estos beneficios "son más evidentes cuanto más prolongada es la lactancia". Sin embargo, explica Lozano, todavía hay demasiada facilidad para suplementar con biberones y, en general, en las consultas, "se ofrecen pocas soluciones ante las dificultades". Y es que amamantar es un acto instintivo para el recién nacido, pero no para la madre, que debe afrontar un montón de dudas sobre la posición más apropiada, la duración de las tomas o sobre su propia capacidad de amamantar. He aquí algunos consejos que pueden ayudar:

Empezar bien desde el inicio.

Cuando se pone al bebé sobre el abdomen de la madre, nada más nacer, éste trepa hasta el pecho y se agarra de forma correcta, guiado por el olfato. Paloma López Hernández, supervisora del Área Funcional de Partos del hospital 12 de Octubre de Madrid, explica por qué no se debería interferir en condiciones normales. "Durante la primera hora de vida, hay un periodo de alerta tranquila y muy sensitivo generado por la descarga de oxitocina y adrenalina durante el parto, que facilita el reconocimiento temprano del olor materno, muy importante para establecer el vínculo. Además, los pechos no están todavía llenos de leche, con lo que, permitiendo el contacto piel con piel con la madre, se produce un



CONSUELO BAUTISTA

agarre perfecto al pecho. Esta facilidad con que se produce la primera toma proporciona seguridad a la madre y hace que la leche suba antes y gradualmente. Así, cuando las mamas se llenan de leche, el bebé ya ha aprendido a mamar". La evidencia científica relaciona este proceso con una lactancia más larga. Y los expertos recalcan la necesidad de favorecer este contacto tras una cesárea.

Dar el pecho a demanda. A menudo, se asocia esta expresión con te-

ner todo el día al bebé enganchado al pecho. Sin embargo, "cuando hay un buen agarre, es difícil que estén más de 30 minutos", aclara Luis Ruiz, vocal de Salud Materno-Infantil del Comité Unicef-Cataluña. Este pediatra de asistencia primaria en Castelldefels (Barcelona) insiste en que es muy importante que la madre no sienta la más mínima molestia mientras da el pecho. Para evitar grietas y mastitis y conseguir que el bebé quede saciado, Ruiz describe el agarre perfecto: con la boca bien abierta, el pezón apuntando a su nariz y situado en la parte posterior de su boca, entre el paladar blando y la lengua.

Olvidarse de los 10 minutos por pecho.

Hay que dejar que el niño vacíe bien el pecho, a su ritmo, insisten los expertos. No sólo para que no se produzcan mastitis, sino también porque la leche del principio suele ser más aguada, para calmar la sed, y la del final contiene más grasas y nutrientes. Así, el niño puede coger el peso necesario.

Casi todas las madres tienen buena leche.

"Mi hijo no coge peso". Esta es una de las frases que anuncian el fin de la lactancia; pero "casi todas las hipogalactias [escasez de leche] vienen por una mala práctica", asegura Ruiz. La leche se produce con el estímulo de succión. Por tanto, cuando hay una crisis de lactancia, la solución es tan sencilla como ponerse el bebé al pecho más a menudo. Carmela Baeza, médica de familia y consultora certificada en lactancia materna IBCLC, cita dos estudios publicados en revistas especializadas para desmontar este tópico: en uno, compararon un grupo de madres de Gambia con otro del Reino Unido, y en el otro, mamás suecas con etíopes, y llegaron a la misma conclusión: sólo había algunas diferencias en la cantidad de vitaminas y grasas, pero la leche era de calidad similar.

Dos a la vez es posible. Muchas madres temen no tener suficiente leche cuando tienen gemelos. Baeza insiste en que se trata sobre todo de una dificultad de organización del tiempo y de cansancio. A menudo, es más una cuestión de contar con el soporte doméstico necesario.

Para saber más

- Asociación Española de Pediatría (AEP) www.aeped.es/lactanciamaterna/
- Iniciativa Hospital Amigo de los Niños de Unicef www.ihan.es
- La Liga de la Leche www.laligadelaleche.es
- Asociación El parto es nuestro www.quenoosparen.info

Más facilidades y apoyo emocional para las madres de prematuros

Tradicionalmente, se ha descrito que el bebé que nace antes de las 34 semanas de gestación no puede succionar de una forma eficaz; por ello, la madre debe ir sacándose la leche, que se le da al niño a través de una sonda. Sin embargo, con el método canguro, que permite el contacto piel con piel entre madre e hijo, "empezamos a ver bebés de 32 semanas que se agarran al pecho de forma instintiva y empiezan a succionar de forma eficaz", explica la jefa del Servicio de Neonatología del Hospital 12 de Octubre de Madrid, Carmen Pallás.

"No sabemos exactamente cuánto toma, pero este momento de lenta transición de la sonda al pecho es muy importante y no debe

ser interferido con biberones", añade la neonatóloga. En todo caso, insiste, dar el pecho a un prematuro requiere mucho esfuerzo por parte de las madres, porque pueden estar hasta tres meses sacándose leche, y también mucho tiempo y apoyo por parte de los profesionales, para ayudarlas a encontrar la posición adecuada. En esta situación tan delicada, cualquier apoyo es esencial y, por eso, Pallás insiste en la importancia de donar leche para ir acostumbrando el intestino del bebé hasta que a su madre le suba y se la pueda extraer ella misma (para donaciones, escribir a: bancodeleche.hdoc@salud.madrid.org).

La información y el soporte emocional de-

sembocan en mejores resultados, según Victoria Navas, coordinadora del Programa Especial de Lactancia Materna que desarrolla la Liga de la Leche-Andalucía en colaboración con el hospital Materno-Infantil de Málaga, desde 2003. A través de un teléfono abierto 12 horas al día, las monitoras de la liga dan apoyo emocional madre a madre e información práctica sobre multitud de cuestiones, como el transporte de la leche y posiciones para el agarre. Navas, que es consultora certificada en lactancia materna IBCLC, insiste en que las madres de prematuros deberían contar con todas las facilidades para poder dar su leche a sus hijos, porque, en esos casos, tiene una "importancia vital para su salud".