

Buenos y malos hábitos

La lactancia materna

L.N. Judith Jiménez López

La lactancia materna es y ha sido siempre el mejor de los alimentos para dar la bienvenida a nuestros hijos. Amamantar es dar al bebé un comienzo sano y una vida plena desde el primer momento.

La leche de cada mujer está especialmente diseñada para su bebé, a la etapa y desarrollo que éste tenga; cada mes se va modificando y adaptándose a sus nuevos requerimientos, por lo que es importante que no nos dejemos llevar por la idea de que es menos nutritiva que las «fórmulas». Muchas veces, lo que sucede es que las madres primerizas no cuentan con una buena guía o con la suficiente información y por ello se abandona esta práctica tan maravillosa y especial, tanto para la madre como para el bebé.

Son muchas las ventajas, pero entre las más importantes se encuentran las siguientes:

Para el bebé

Le proporciona todos los nutrientes y la energía que requiere para su crecimiento y desarrollo. Al recibir el calostro, le proporciona defensas para las enfermedades y los nutrientes que necesita los primeros días de vida; es la vacuna que el niño recibe de su propia madre (anticuerpos: inmunoglobulina). Es de fácil digestión (mejor absorción). Fortalece su mandíbula con la succión y crea el ciclo de succión-producción con lo que se mantiene la lactancia durante meses o hasta años, manteniendo los niveles de prolactina en la madre. Crea un vínculo con la madre (cariño, protección confianza y seguridad). Evita deformaciones en la boca y los dientes. Siempre está a tiempo y a la temperatura ideal. Es higiénica, no se descompone, no tiene riesgos de contaminación (directa de madre a hijo). Previene la obesidad y la diabetes (las fórmulas lácteas hipertrofian los *adipositos*, predisponiendo a los bebés a estas dos enfermedades). Las grasas de la leche materna ayudan al desarrollo mental y visual del bebé, ya que contienen Omega 3 y 6.

Para la madre

Produce satisfacción psicológica de proporcionarle lo mejor de sí (produce oxitocina, que mejora su estado de ánimo y disminuye el riesgo de presentar depresión postparto). Disminuye el sangrado postparto y ayuda a recuperar el tamaño y posición del útero. Previene el cáncer de mama y la osteoporosis. Alivia la incomodidad producida por la saturación de los pechos. En forma exclusiva, tiene efecto anticonceptivo. Ahorra tiempo, pues no necesita preparación y disminuye el gasto en alimentación alternativa (fórmulas). Ayuda a recuperar el peso que tenía la mujer al iniciar el embarazo y la figura, mejorando los tejidos y perdiendo peso graso que se reservó para la producción de leche a partir del quinto mes de embarazo.

Como podemos observar, tenemos a nuestro alcance el mejor alimento del mundo para un bebé: es nutritivo, delicioso, natural, orgánico y realmente inmejorable. Se sabe que en la actualidad muchas mujeres no desean dar pecho por temores y mitos, y porque no se tiene una buena técnica para llevar a cabo la lactancia correctamente.

Algunas sugerencias para amamantar mejor

- La leche no «bajará» de inmediato, por lo regular el cuerpo tarda entre 3 y 5 días en reaccionar, aun recibiendo estímulo constante del bebé. Sugiero que te pongas trapitos calientes sobre los pechos, para estimular la producción y la bajada de la leche.
- Si hay dolor al amamantar, puedes variar las posiciones en las que acomodas al bebé y usar una crema especial con lanolina pura: es especial para disminuir la irritación y dolor.
- Busca siempre un lugar tranquilo donde puedas estar con tu bebé y procura tener a la mano agua o té sin cafeína, ya que sentirás sed durante el proceso.
- Es normal que en las primeras semanas el bebé no tenga un horario determinado para alimentarse, ése lo irás poniendo tú poco a poco, pero debes iniciar alimentándolo aproximadamente cada dos horas.
- Duerme mientras el bebé lo hace, para que recuperes energía y puedas estar más tranquila, ya que tu estado de ánimo afecta directamente la producción de leche.
- Acude siempre a otras mujeres que ya hayan amamantado, ya que su experiencia puede resolver muchas dudas y puedes contar con apoyo continuo. Recuerda nadie nace sabiendo ser madre, se aprende con el tiempo.
- Lee lo más que puedas, existen manuales donde puedes encontrar masajes, extractores de leche, protectores de lactancia, técnicas y posiciones para amamantar; es decir, mantente siempre informada. Amamantar es una cuestión de voluntad y amor. Demos el primer paso en pro de una salud verdadera desde el primer día de vida.