

La verdad sobre la lactancia materna

Los nuevos padres enfrentan un mundo completamente novedoso de desafíos y decisiones. La elección de amamantar o no es muy importante.

La lactancia materna tiene beneficios tanto para la madre como para el bebé. Amamantar puede ser muy gratificante y puede ser una maravillosa experiencia de vinculación. Pero no siempre es una tarea fácil y no es la única opción para darle al bebé todo lo que necesita. La presión social de amamantar a los bebés y hacerlo “de la manera correcta” puede hacer que se sienta frustrada porque no le resulte fácil ni a usted ni a su hijo.

La Dra. Anna Katerina Sfakianaki, especialista en medicina maternofetal de University of Miami Health System, aborda los conceptos erróneos y comparte consejos para los nuevos padres.

¿Verdadero o falso?

La leche materna es mejor que la leche de fórmula.

Verdadero.

Los bebés amamantados tienden a tener menos probabilidades de infecciones respiratorias, alergias y otras enfermedades. Los bebés alimentados exclusivamente con leche materna tienen menor riesgo de padecer asma, obesidad, diabetes tipo 1, enfermedad respiratoria de vías bajas grave, infecciones del oído, síndrome de muerte súbita del lactante, infecciones gastrointestinales y enterocolitis necrotizante

para bebés prematuros.

“Sin embargo, la alimentación con biberón ofrece muchos de los mismos beneficios para los bebés. No hay grandes estudios que demuestren que exista una diferencia en poblaciones como la nuestra”, dice la Dra. Sfakianaki.

Las nuevas madres también se benefician de extraerse la leche materna con regularidad. Hay investigaciones que demuestran que la lactancia o la extracción de leche pueden ayudar a reducir el riesgo de que la madre tenga presión arterial alta, diabetes tipo 2, cáncer de ovario y cáncer de mama.

“Esto debería tranquilizar a las mamás que quieren más libertad para extraerse la leche cuando pueden”, dice la Dra. Sfakianaki. “La comunidad médica está mayormente de acuerdo en que lo mejor para los bebés es la leche materna, sin importar cómo ingresa esa leche al organismo del lactante”.

La lactancia materna es natural, por lo que debería darse naturalmente.

Falso.

La lactancia materna se da naturalmente para muchas mujeres. Sin embargo, para algunas, no es nada sencillo. “La lactancia materna no es una actividad pasiva que les ocurre a todas las nuevas mamás”, dice la Dra. Sfakianaki. “Es un proceso natural; es por eso que tenemos senos. Pero puede requerir más compromiso y esfuerzo de lo esperado”.

Para que la lactancia tenga éxito, “amamantar al bebé tiene que ser su trabajo de tiempo completo durante las primeras dos a cuatro semanas. Eso significa evitar la leche de fórmula, responder a las señales de su bebé y mantener un contacto

constante visual y de piel con piel mientras amamanta”.

Siga intentándolo, pero sepa que su hijo estará bien, incluso si la lactancia materna no funciona. Puede crear lazos afectivos con su hijo si se extrae leche, y usted y su pareja pueden alimentarlo con biberón o con leche de fórmula. También puede buscar ayuda de un asesor de lactancia.

La lactancia excluirá a su pareja de la experiencia de alimentar a su bebé y vincularse con él.

Falso.

Puede establecer la intimidad y los beneficios de la lactancia materna mientras se alimenta con biberón. “Abrazar, hacer contacto visual, tener un contacto piel a piel prolongado y repetido, leer las señales del bebé y alimentarlo cuando necesita ser alimentado. Todo esto se puede lograr con un biberón”, dice la Dra. Sfakianaki.

Las parejas (padres que no han dado a luz), los padres y los abuelos también pueden participar en la experiencia de vinculación al practicar el contacto piel con piel mientras se alimenta al bebé con biberón.

La lactancia materna ayuda a las nuevas madres a perder peso durante el embarazo.

Posiblemente.

“Esto es difícil de probar porque no hay suficiente investigación ni estadísticas basadas en evidencia”, dice la Dra. Sfakianaki. Sabemos que las madres que amamantan necesitan aumentar su ingesta calórica diaria de 300 a 400 calorías adicionales. La lactancia materna puede ayudarla a quemar algunas de estas calorías adicionales.

“Como anécdota, muchas madres que amamantan me dicen que comen todo el tiempo e igual pierden el peso que aumentaron en el embarazo”, dice la doctora. Por supuesto, el nivel de actividad y la dieta afectan significativamente la pérdida de peso después del nacimiento.

Si no amamanta a su bebé, será difícil que generen un vínculo.

Hay datos combinados sobre este asunto.

“Hay estudios que sugieren que las madres que amamantan tienen un mayor nivel de vínculo afectivo, pero hay otros que demuestran lo contrario”, dice la Dra. Sfakianaki. “No quiero agregar estrés indebido a las madres que no están amamantando. Si se logra el resto de los aspectos beneficiosos de amamantar, entonces no debería haber diferencia con la alimentación con biberón”.

La lactancia materna lo amarra de pies y manos.

Falso.

Si alimenta a su bebé directamente del pecho, no necesita un extractor de leche y un lugar privado para extraerse la leche, un refrigerador o una conservadora para almacenar la leche materna y algo para calentarla. No necesita agua esterilizada ni suministros para preparar la leche de fórmula. Además, el costo de la leche de fórmula para el primer año del bebé es de \$1,000 a \$2,000 por año.

“Una vez que la lactancia materna funciona tanto para usted como para su bebé, puede amamantar cómodamente en cualquier lugar y en cualquier momento, como en un avión”, dice la Dra. Sfakianaki. Además, usted y su pareja pueden complementar la lactancia con un biberón con su leche materna o con leche de

fórmula cuando sea necesario.

La lactancia duele.

A veces es cierto.

Muchas mujeres informan malestar con la lactancia y la bajada de la leche. Puede provocar dolor en los pezones, la obstrucción de los conductos o una infección mamaria, pero todo puede superarse con persistencia o ayuda profesional. “Sin embargo, el dolor real de la lactancia materna puede deberse a un problema con la técnica”, indica la Dr. Sfakianaki.

Para que la lactancia materna funcione para usted y su hijo, puede hablar con su obstetra o con un asesor de lactancia (un profesional médico que ayuda a las mujeres a superar los problemas relacionados con la lactancia materna).

Los siguientes cambios también pueden ayudar a establecer una forma más cómoda de amamantar a su bebé:

- Manténgase hidratada.
- Después de alimentar al bebé, frote un poco de leche materna en sus pezones y déjelos secar al aire. La lanolina también es útil.
- Use protectores de pezones mientras amamanta para proteger los pezones doloridos o agrietados.
- Evite el uso de jabones secantes o irritantes en las areolas y los pezones.
- Si el dolor es causado por un conducto bloqueado, consulte con el obstetra. Intente aplicar una compresa tibia o masajear sus senos bajo el chorro de agua tibia en la ducha a fin de estimular el flujo de leche.

Una vez que comience a amamantar, debe comprometerse a hacerlo durante años.

Falso.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que la dieta del bebé durante los primeros cuatro a seis meses sea exclusivamente leche materna. En los días inmediatamente posteriores al parto, la leche materna incluye calostro rico en nutrientes para el bebé. El calostro puede ayudar al bebé a defecar por primera vez y prevenir la ictericia. Después de cuatro a seis meses, puede introducir algunos alimentos sólidos y continuar amamantando todo el tiempo que desee. Muchas mujeres continúan hasta que el niño tiene dos o tres años.

“Más allá de eso, algunas madres continúan amamantando por razones que no tienen que ver con la nutrición”, comenta la Dra. Sfakianaki. “En estos casos, la mayor parte de la nutrición del bebé proviene de alimentos integrales. Pero las madres que amamantan pueden optar por continuar amamantando a los niños pequeños de dos a tres años de edad en un esfuerzo por apoyar la respuesta inmunológica del niño y con el objetivo de calmar y generar un vínculo con el bebé”.

Dana Kantrowitz es escritora colaboradora de UMiami Health News.

LEER MÁS

¿Duerme de lado? ¿Tiene importancia?

¿Su pareja no puede dormir mientras usted ronca toda la noche? Tal vez no le preste mucha atención a cómo y dónde se duerme. Pero la posición en que duerme y la calidad del sueño pueden afectar su salud. Leer más.

Content Type Article