

**Fuente:** Información

**Fecha:** 28 de septiembre de 2008

**Título:** Aprender a sacar pecho

**Link:** [http://www.diarioinformacion.com/secciones/noticia.jsp?pRef=2008092800\\_12\\_802138\\_\\_Alicante-Aprender-sacar-pecho](http://www.diarioinformacion.com/secciones/noticia.jsp?pRef=2008092800_12_802138__Alicante-Aprender-sacar-pecho)

REPORTAJE. LACTANCIA MATERNA

## Aprender a sacar pecho

Un grupo de voluntarias ayuda a las madres alicantinas que tienen problemas para poder amamantar a sus hijos

Varias madres dan de mamar a sus hijos durante una reunión de Mamantial en el Complejo de Vistahermosa RAFA ARJONES

### MULTIMEDIA



#### Fotos de la noticia

Dolores o grietas en las mamas, el niño llora, no se agarra al pecho o no hay leche suficiente. Son algunos de los problemas que surgen a la hora de amamantar a los hijos y que producen en las madres una sensación de impotencia y desasosiego. Un grupo de voluntarias las atiende en el Hospital General de Alicante y organiza reuniones para poder asesorarlas.

**SYLVIA ESCRIBANO** Un 79% de los recién nacidos se alimenta exclusivamente de leche materna, dos puntos porcentuales más que durante 2007 y siete más que en 2002. Estos datos confirman la recuperación de esta tendencia en los últimos años y en ello han tenido que ver tanto la promoción realizada por la Conselleria de Sanidad, que sostiene que es el mejor alimento en la primera etapa de la vida, como el apoyo a las madres por parte de las asociaciones de voluntarias de la provincia. "Damos el pecho a nuestros hijos o ya se lo dimos y nos hemos formado para asesorar a las mujeres que quieren dar de mamar y tienen algún problema". Así explica Ana Miró el espíritu de la asociación Mamantial, a la que pertenece. Tanto ella como otras socias ponen sus móviles al servicio de quienes puedan tener dudas, ayudan a las madres que acaban de dar a luz y realizan reuniones periódicas para compartir experiencias.

Mamantial está formado por varios grupos de voluntarias repartidos por toda la provincia. El de Alicante tiene un convenio con Sanidad para poder prestar su apoyo a las madres que han tenido un bebé en el Hospital General y quieren amamantarlo. "Los mayores problemas se refieren a que el niño no se agarra bien al pecho, a dolores al dar de mamar o las grietas", indica Miró, quien asegura que en algunos casos "basta con indicarles cómo tienen que colocar al niño".

Sin embargo, también son frecuentes los problemas derivados de la inseguridad de las madres, mayoritariamente primerizas en la lactancia. "Cuando das de mamar no tienes un medidor como en los biberones y no sabes cuánta leche ha tomado", argumenta. Ana se encontró en una situación similar y recurrió a los foros de internet hasta conocer lo que le ocurría: "Me di cuenta de que era una tontería, pero a mí me causaba una gran angustia, porque no sabía por qué mi hijo lloraba. Tenía la crisis de los tres meses, que es algo que le ocurre a la mayoría de las madres y que les lleva a pensar que se han quedado sin leche, pero no es así. El bebé crece, vacía el pecho antes y

necesita comer más. La mama es capaz de producir tanto como el niño demanda, pero necesita tiempo. Es cuestión de unos días, en los que no le va a ocurrir nada, y no es necesario recurrir a suplementos o al biberón".

En cuanto al tiempo para dar de mamar al bebé, recuerda las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Española de Pediatría, que establecen que "los niños deben alimentarse de leche materna de forma exclusiva hasta los seis meses e introducir otros alimentos hasta los dos años". A partir de ese momento, "es decisión de la madre seguir dándoles de mamar hasta que, por sí solos, se desteten", añade esta voluntaria.

Por su parte, la Conselleria de Sanidad asegura que son muchos los beneficios que reporta la lactancia materna porque es la alimentación ideal para los recién nacidos, contribuye a su crecimiento saludable, reduce las enfermedades infecciosas en la infancia y el riesgo de muerte súbita del lactante. También, disminuye la probabilidad de ser celiaco y de padecer diabetes o la enfermedad de crohn.

En las madres, "el riesgo de cáncer de mama y de ovario disminuye, proporciona beneficios sociales y económicos a la familia y proporciona a la mayoría de las mujeres un sentimiento de satisfacción cuando se lleva a cabo con éxito", informa Sanidad. Además, se establecen lazos afectivos y emocionales.

Pese a los múltiples beneficios que puede reportar la lactancia, "hubo unos años en los que estaba hasta mal visto", argumenta Ana Miró, quien incide en que en ello "jugaron un papel importante las casas comerciales". Además, con la incorporación de la mujer al trabajo muchas madres se decantaron por la leche artificial, sin saber que "la lactancia siempre es a demanda y el tiempo que quiera el niño, no como se decía años antes que debía ser cada tres horas y diez minutos de cada pecho". Además, "la leche se puede sacar de la mama y dejársela al cuidador del niño".

#### Cinco experiencias

Ana es veterinaria y a la hora de decidir si iba a dar de mamar a su hijo pensó: "Si yo soy mamífera y cada mamífero produce una leche con una composición específica para sus crías, entonces por qué voy a darle a mi niño leche de vaca modificada para que parezca humana".

Sonia Estañ es una de las fundadoras de Mamantial Alicante. Tuvo problemas a la hora de amamantar a Iván, que ahora tiene seis años, y no quería que le pasara lo mismo con su segunda hija, Andrea, que tiene tres años y todavía toma leche de la teta de su madre.

"Conocí al grupo a través de la matrona en el segundo el último mes de embarazo y me ayudaron a superar mi temor a no poder dar el pecho a mi hijo", explica Susana García, quien todavía sigue amamantando a su pequeño Sergio, de dos años y medio. En una de las reuniones que Mamantial organiza los lunes en el Complejo de Vistahermosa para compartir experiencias y asesorar a las madres que tengan algún problema estaba también María José Auría, quien relató que "al principio me salieron unas grietas muy dolorosas y una de las voluntarias vino a mi casa a ayudarme durante tres días". Lidia Cutillas le dio el pecho a su hijo "hasta que se destetó el solo a los 17 meses, pero ahora se lo doy a Pablo, que tiene ocho".