

Fuente: La Voz Del Pueblo

Fecha: 14 de febrero de 2010

Título: Lactancia materna, lo mejor para el bebé

Link: [http://www.lavozdelpueblo.com.ar/interior.php?ar\\_id=47177](http://www.lavozdelpueblo.com.ar/interior.php?ar_id=47177)

## **Lactancia materna, lo mejor para el bebé**

*Económico, higiénico y saludable, el amamantar a un bebé prácticamente no tiene contraindicaciones. Este acto de amor no sólo es responsabilidad de las mamás, sino también del grupo familiar que la ayude dándole tranquilidad y tiempo para llevarlo a cabo*

Desde la prevención de enfermedades, hasta el fortalecimiento del vínculo entre bebé y mamá, la lactancia materna es altamente recomendada por médicos y planes maternales. Las ventajas que acarrea dar la teta, no se igualan a ninguna otra forma de alimentar a un recién nacido. La doctora Isabel Tarchinale, referente del Plan Provincial Materno Infantil del Hospital Pirovano y el médico ginecólogo Pablo Desperés, explicaron los beneficios de esta hermosa y delicada tarea de las mamás.

La doctora Isabel Tarchinale indicó que lo ideal es que la lactancia dure "hasta los dos años, no todas las mujeres pueden hacerlo, pero eso es lo ideal. En forma exclusiva es hasta los seis meses, después el bebé empieza a incorporar otros alimentos, pero la idea es que a pesar de ello siga tomando la teta hasta los dos años".

Los beneficios que le acarrea al bebé recibir la leche de su mamá son varios, "uno de ellos es que es un alimento barato y estéril. Además la leche materna le pasa al bebé anticuerpos, elementos protectores contra una serie importante de enfermedades que la mamá pudo haber padecido, pasan a la leche y por ella al bebé, como en el caso de la varicela. En el caso de la diarrea es un método preventivo, por el hecho de que viene en envase estéril como es la teta, no hay que estar manipulando elementos, porque una de las vías principales para transmitir las bacterias o virus que producen diarrea son las manos y si al preparar mamaderas no se las higieniza bien, pueden transmitir bacterias o parásitos, por lo que dar la teta es una medida protectiva porque va directamente de la mamá al bebe".

Otro de los beneficios es que "el hecho de que la mamá le dé la teta es una relación cuerpo a cuerpo, un contacto de piel a piel, que es muy estimulante para el bebé y favorece la relación madre e hijo que es tan importante en los primeros meses y años de vida del bebé".

### **Cuando no se puede amamantar**

Hay muchas enfermedades que se pueden transmitir a través de la leche materna, aunque "a veces algunas no son transmisibles, pero la mamá tiene que utilizar algún tipo de medicación que puede pasar a la leche materna y perjudicar al bebé. En ese caso no pueden amamantar. Por eso la mamá tiene que comunicarle al médico todas las enfermedades que ha padecido, que padece y cualquier tratamiento que esté haciendo".

Por otro lado señaló que "a veces tenemos indicaciones de suspender la lactancia en desnutriciones severas de las mamás, pero son situaciones médicas especiales donde se le

indica pasar a un sucedáneo".

En el caso de las enfermedades de "corto plazo, cuando la mamá tiene que tomar algún tipo de medicación que es incompatible con la lactancia, durante esos diez o quince días por ejemplo que dure la medicación se le extrae la leche, se tira y sigue conservando la lactancia y luego puede seguir amamantando".

#### Alimentos y leches

La doctora Tarchinale habló sobre la alimentación de la mamá y su relación con la leche, dijo que "hay muchos mitos con respecto a la alimentación. La leche puede cambiar de gusto, pero no es verdad por ejemplo que si la mamá toma soda al bebé le va a hacer mal, las burbujas de la soda no pasan a la leche. Algunos condimentos pueden modificar el gusto y puede pasar que el bebé no la quiera tomar, pero eso es todo".

En general la gran mayoría de las mamás "amamantan, la pasan bien con su lactancia y tratan de mantenerla, hay algún caso, pero muy aislado en que se resisten, pero son muy contados. Lo habitual es la mamá que acepta de buen grado que el bebé sea amamantado y uno les explica todos los beneficios que le acarrea, a veces el hospital no tiene para darles la leche que necesitan, las latas son caras, duran muy poco porque el bebé toma mucha leche y ése es un método caro".

Aconsejan a las mamás que estudian o trabajan que "si tienen suficiente leche, luego de la mamada, se extraiga la leche y la guarde en la heladera para cuando ella no esté, porque dura un día entero, también se puede frizar. No es necesario que junten una mamadera de una sola vez, puede extraerse la leche en varias veces. Por otro lado les explicamos que hay una ley que permite a las mamás amamantar en el horario de trabajo, así que si tienen alguien que le acerque el hijito, puede amamantarlo".

Con respecto a las leches compradas indicó Tarchinale que en todos los casos "se pueden entibiar, sin hervirla, pero sólo en la primera mamadera, porque una vez abierto el sachet o la cajita ya no está más estéril y se debe hervir como si fuera la leche suelta y no dejar resto de leche en la mamadera, porque los gérmenes de la boca del bebé pasan a la mamadera y si además la entibiamos ayudamos a formar más gérmenes, lo que queda se tira inmediatamente".

#### Significa más que amamantar

El doctor Pablo Desperés explicó que para que la mamá tenga una buena lactancia y especialmente en los días de calor debe ingerir "abundantes líquidos. La lactancia materna lleva mucho líquido, en los primeros quince o veinte días tiene que estar tomando aproximadamente tres litros de agua por día, tiene que tener una buena hidratación para poder tener una buena formación de leche. En verano generalmente la consulta es que creen que tienen poca leche y en realidad es que están un poco deshidratadas".

#### Cuidado del pecho

En cuanto al cuidado que debe realizar la embarazada de sus pechos, el ginecólogo explicó que "debe empezar a hacer, lo que se llama curtir los pezones, tiene que empezar a pasarse cremas que son ricas en vitamina A, desde el último mes antes de dar a luz, dos o tres veces por día, tratando de que el pezón quede más hidratado, más fuerte y elástico. Una vez que el bebé empieza a tomar la teta, inevitablemente a lo largo de los primeros quince días va a lastimar el pezón, le va a generar grietas, por eso son importantes los escudos que se compran en la farmacia para que ese pezón no quede rozando contra el corpiño o la ropa

interior. También en este período deben aplicarse cremas con vitamina A entre tres y cinco veces por día, cada vez que el bebé toma la teta, tiene que higienizarse bien y pasarse crema. Para la siguiente mamada, lavárselo para tratar que no quede mucha crema, si queda un poco no le hace nada y luego que el bebé tomó higienizarse y pasársela nuevamente, de esa manera va a evitar producir procesos infecciosos, porque es común que los bebés tengan hongos en la boca y después sobre las grietas termina instalándose un hongo, o un estafilococo, un germen de piel que termina haciendo una mastitis".

#### Paciencia y contención

Desde el punto de vista de la mujer por sobre todas las cosas "para la lactancia lo que tiene que tener la mujer es paciencia. La maternidad es una situación que mueve mucho en la mujer y en la familia, pero la mamá tiene que estar dispuesta a atender al bebé prácticamente todo el día. Lo que tiene que hacer la madre es tomarse su tiempo para dar la teta, muchas veces consultan por dolores de espalda y molestias, lo que pasa es que no saben cómo dar la teta. Lo primero que tienen que hacer es acomodarse bien, sentarse y darle tiempo a la lactancia, el bebé va a tener su tiempo, no es darle quince minutos de cada lado, tal vez al bebé le lleve cuarenta minutos o una hora hasta que adquiera el ritmo adecuado y es una de las cosas más importantes. Las defensas del recién nacido no se forman hasta los tres meses y a través de la lactancia pasan todas las defensas que le da la madre contra las distintas enfermedades".

Agregó que "una madre tranquila y que destina tiempo a la lactancia y que está apoyada en los otros quehaceres, por lo general le puede dar la teta bien, en cambio una madre que está condicionada con los tiempos, que tiene que hacer todas las cosas, está sola con la casa y los quehaceres domésticos, por lo general termina teniendo poca paciencia, no logra establecer una relación adecuada con el bebé y en veinte días a un mes le dejan de dar la teta, porque no tienen leche y lo que en realidad lo que no tienen es paciencia al sentirse tan condicionadas".

#### Suplementos

Cuando el bebé baja de peso es el momento de "darle un suplemento y así y todo seguir dándole la teta, porque por poco que tome siempre las defensas le van a estar pasando en la leche".

En general todas las mamás amamantan a sus hijos, y "las que están más complicadas son aquellas madres que trabajan y pasados los dos meses de lactancia es difícil que sigan con ese ritmo. Uno muchas veces prioriza el trabajo u otras actividades y en ese momento lo más importante es el bebe".

Aseguró además que "el vínculo que se genera entre madre e hijo a través de la lactancia no se forma de ninguna otra manera. Se puede lograr una buena relación pero no es lo mismo, el bebé estuvo nueve meses dentro de la panza y por lo tanto necesita de la teta, necesita el calor los latidos de su corazón, la piel, el olor, todo eso significa la lactancia".