

Lactar, felices los dos... todos

Por Misleydis González Ávila

Sostiene a su bebé en brazos mientras busca la posición más cómoda para darle el pecho. Desborda ternura al mirar aquella carita que hace poco más de seis meses ilumina su vida como suerte de hechizo. Entre ambos existe una conexión que enamora. El pequeño David coloca una manita en el rostro de su mami y ella le regala una sonrisa. En esa comunión absoluta e inigualable parecen fundirse el uno en el otro.

“Creo que va a tener un carácter fuerte -me dice en tono de jarana la joven madre-; cuando estaba en la barriga pateaba todo el tiempo y ahora es un trágón que exige a gritos su alimento”. Quien los ve en medio de tanta armonía, no imagina cuán doloroso resultó el principio. Llena de incertidumbre y miedo al fracaso, con la sola certeza de querer dar lo mejor a su hijo, Maray Delgado apostó por la lactancia.

“Desde el comienzo mi pequeño se agarró con mucha energía, y eso que tengo el pezón invertido. La primera noche durmió de maravilla y parecía que íbamos bien. A partir de la segunda, viví una pesadilla; cada vez que lo llevaba al pecho sentía un dolor insoportable. Los pezones estaban tan agrietados que la sola rozadura de la bata me hacía llover.

“Mi situación se debía a la mala posición en el momento de amamantar. Está claro que la inexperiencia y la escasa información me jugaron una mala pasada -asegura-. En una oportunidad, después de salir del hospital, mi prima, mi mamá y yo hicimos un gran esfuerzo para retirarlo del seno. Recuerdo que aquello fue motivo de risas entre los familiares, cómo era posible que tres mujeres no pudieran desprender a un recién nacido de la teta de su madre.

“Para la gente era un niño muy fuerte, y sí que lo era, pero había una verdad tras aquel incidente: yo no sabía ni sacarlo del pecho; algo que ahora me resulta tan sencillo. Aunque mi mamá me

acompaña y me ha enseñado sobre los cuidados infantiles, no me pudo ayudar con este tema.

“Por suerte, con las semanas mis senos dejaron de doler, y lactar se ha convertido en un acto placentero, un espacio nuestro hasta hoy”, refiere Maray.

NECESARIO APRENDIZAJE

La mayoría de las madres pueden amamantar a su nené. Sin embargo, no a todas les resulta fácil, en especial si son primerizas. La razón radica en que, si bien es un proceso natural, debe aprenderse la técnica correcta. Quizás pasen varios días o hasta semanas antes de que este método de alimentación resulte cómodo y gratificante.

Los especialistas recomiendan empezar en el curso de la primera hora después del parto. En los inicios, el bebé succiona una sustancia clara o amarillenta llamada calostro; cuyos componentes combaten las bacterias perjudiciales y es rica en proteínas con un bajo contenido en azúcares y grasas.

Se empieza a producir leche sin calostro entre los dos y cinco días luego de dar a luz. Los pequeños deben mamar a libre demanda y aproximadamente de 15 a 20 minutos en cada seno para ganar peso, teniendo en cuenta que lo último que absorben son las grasas.

Más del 50 por ciento de las féminas “tiran la toalla” durante la llamada “crisis de la lactancia”, en los dos meses y un poco más del nacimiento. En ese tiempo, ellas suelen pensar que no suplen las necesidades del niño. Nada más lejos de la realidad, pues el hijo atraviesa por una fase de crecimiento en la que requiere un ajuste entre la oferta y la demanda.

Tal interpretación errónea, las presiones sociales y el desconocimiento sobre el valor de este producto conllevan a la introducción temprana de comestibles inadecuados y riesgosos para la edad del infante. Cada vez más la aparición de distintas fórmulas de leche como sustitutas de la materna gana adeptos, al plan-

tear que “libra” a la mujer de la ardua tarea de lactar y lo que implica hacerlo en público.

Maray también reflexiona al respecto: “Las amigas nunca cuestionaron mi capacidad para alimentar a David. No sucedió de la misma manera con los vecinos; unos comentaban que tenía buenos pulmones y no los dejaba dormir en las noches. Otros hasta se atrevieron a decir que preparara un biberón porque ‘él tenía hambre’”.

Aun así, me comenta que una fuerte “presión interna” no le permitía abandonar su meta. “Pensar en la posibilidad de darle otra leche, teniendo a disposición la materna, me hacía sentir muy mal; y claro que he enfrentado problemas para conseguirlo, pero ha valido la pena el esfuerzo. Mírelo, es un roble.

Y agrega: “Nunca he tenido dificultades para amamantarlo delante de la gente; es un acto honroso y no debo hacerlo esperar por prejuicios ajenos. Llevo conmigo una toallita para cubrirme, pero eso es una decisión personal. De todas formas, no estaría mal crear espacios en los lugares públicos y centros labo-

rales con condiciones higiénicas para lactar”.

PADRES A FAVOR

Las investigaciones revelan la influencia que llega a ejercer el hombre sobre la mujer en cuanto a la continuidad o no de la lactancia. “Siempre he tenido el apoyo de mi esposo, juntos hemos superado las diferentes etapas. Tanto así que, en las consultas prenatales, lo llamaban ‘el padre embarazado’”, comenta Maray y no puede disimular su orgullo.

“Desde el comienzo me ha animado a amamantar a nuestro bebé, aun sin tener todo el conocimiento. Aprendió a cambiar pañales e incluso, despierta en la madrugada para acompañarnos. No puedo negar que sin su ayuda el camino hubiera sido mucho más difícil”.

Y aunque para no pocos hombres, esa es “tarea de mujeres”, cada vez son más los que comparten los cuidados del recién nacido. Nosotras, las féminas también debemos darles la oportunidad, y desplazar la idea absurda de creernos más capacitadas en este asunto. Ellos tienen el derecho y el deber de participar en un proceso que es, quizás, el primer paso para involu-

crarlos en la crianza activa de los hijos.

Cada experiencia de lactancia es única, pero vale la pena escuchar a otras madres e informarse desde que la minúscula semilla crece en el vientre. Es tan importante como preocuparse por la salud de la criatura o del parto mismo. Mucho queda por hacer y aprender de esta maravillosa práctica que merece el respaldo de la sociedad en pleno. Más que una elección, debería convertirse en la obligación sagrada de cada familia.

“Todo hubiera resultado más fácil de haberme documentado, por eso cada vez que vengo al consultorio y tengo la posibilidad de hablar con alguna embarazada, le transmito mi vivencia, porque el dolor pasa, pero los beneficios perduran”, me dice Maray, mientras alguien en la consulta anuncia que debe entrar para el chequeo periódico.

Allá va con su David en brazos y la expresión en el rostro denota felicidad; tiene la certeza de que todo irá bien con él, tal y como viene sucediendo desde el pasado 23 de febrero, cuando llegó a este mundo.

Beneficios de la Lactancia Materna

BENEFICIOS para el bebé

1. La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebé necesita durante los 6 primeros meses de vida.
2. Protege su sistema inmunitario.
3. Reduce el riesgo de asma y alergias.
4. Más fácil de digerir que la lactancia artificial.
5. Menor tasa de obesidad infantil.



La lactancia materna es un nexo de unión único entre madre e hijo

BENEFICIOS para la madre

1. La lactancia materna acelera la recuperación de la mamá.
2. Menor riesgo de hipertensión y depresión posparto.
3. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y mama.
4. Ayuda a la mineralización de los huesos.
5. Ahorro económico en la familia.

