

# Aspectos sobre Lactancia Materna :

Written by Rafael Sáez Blázquez.- Matrón Hospital USP

“La lactancia materna es uno de los pocos temas relacionados con la salud, en el que existe consenso por parte de todos los profesionales sanitarios, coincidiendo estos en que esta es la alimentación mejor para un recién nacido y lactante en los primeros meses de vida.

Somos conscientes de que es el mejor alimento que puede tomar el recién nacido y que además es muy beneficioso para el y para la madre”

Por todos es sabido que ahora estamos en un momento en el que la Lactancia Materna (LM), está de moda, debido a la información por parte de personal especializado, revistas, publicaciones, asociaciones,...etc, que informan sobre este tema. Somos conscientes de que los mismos que ahora fomentan LM, hace no muchos años decían lo contrario y se decantaban por otros tipos de lactancia artificial, quizás pienso yo influenciados por otros intereses, comerciales, etc...

Siguiendo con el primer comentario sobre LM, si todos los profesionales estamos de acuerdo con la importancia del tema tenemos que apostar fuerte por el fomento claro sin tapujos de la misma.

Para conseguir ayudar a las madres a lactar deben saber la importancia que tiene el INICIO PRECOZ de la LM, No introducir de forma precoz biberones, horarios rígidos de amamantamiento, biberones de suero glucosado, etc..

Se han realizado estudios por la propia OMS, en la que se remarca la importancia del inicio precoz de la LM en el mantenimiento de la misma en el tiempo. Sabemos que el 98% de las madres están capacitadas fisiológicamente para lactar.

Hoy en día en nuestro medio la mayoría de las embarazadas muestran un interés por amamantar a sus hijos en cifras próximas al 90%, en cambio cuando les preguntas a los tres meses cuantas dan LM la cifra de mujeres que siguen amamantando a sus hijos es aproximadamente el 25% y muchas dicen que dejaron de la LM en las primeras semanas.

Creo que resulta muy importante reforzar todos los aspectos relacionados con LM. Para que la madre tenga argumentos contundentes y poderosos para intentar ponerse a su hijo al pecho (no siempre resulta fácil), debe conocer las ventajas de la LM de manera clara, debe dejar de lado creencias populares, la presión del entorno, familia, etc... que en ocasiones pueden interferir en curso normal del proceso inicial de amamantar.

## VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA:

### PARA EL RECIEN NACIDO (R.N.)

- Composición más idónea y adecuada para el R.N.
- Perfectas condiciones higiénicas y temperatura
- Fomenta el desarrollo y crecimiento de la boca y cavidad oral
- Adaptada al sistema digestivo del R.N.
- Mejora la digestión
- Aporta Anticuerpos (defensas) al

### PARA LA MADRE

- Mayor satisfacción emocional
- Mejor recuperación Post parto
- Mejor involución uterina
- Menor sangrado
- Disminuye el riesgo de procesos cancerosos relacionados con el aparato genital femenino.

## PARA EL RECIEN NACIDO (R.N.)

inmaduro sistema Inmunitario del R.N.

## PARA LA MADRE

Debo remarcar la importancia de la tranquilidad, tenacidad y paciencia que ponen las madres para amamantar a sus hijos, recordad que los inicios de la succión no siempre son fáciles.

Se necesita mucha paciencia, tranquilidad, eliminar factores que pueden romper la tranquilidad del lactante y la madre, ruidos, familia hablando, opiniones negativas “no sabes” ponlo de esta manera o de la otra..., NO hacer caso a la gente, dejaros guiar por los profesionales, matronas, ginecólogos y pediatras, cualquier duda consultarla, en ocasiones necesitáis ser escuchadas, un buen consejo a tiempo y reforzaros ese gran esfuerzo que todas las madres hacen por sus hijos lactantes.

Tener en cuenta que la (LM), NO es solamente dar comida a un lactante sino mucho más, dar tranquilidad, calor, seguridad, comida y defensas, además de muchas cosas difíciles de describir.

Hace más de 5 años la OMS Y UNICEF, emitieron una serie de normas para PROTEGER, FOMENTAR Y APOYAR la LM que todos deberíamos conocer y aceptar, estas normas se recogieron en la “DECLARACIÓN DE INNOCENTI”, que redactó la OMS y que las maternidades que implanten estas medidas favorecedoras de la (LM) y se acrediten como tal podrían catalogarse como “Hospital Amigo de los Niños”.

Estas normas constan de los siguientes puntos:

1. Disponer de una política que favorezca la LM y que este a disposición de todos los sanitarios
2. Capacitar a todos el personal relacionado con la salud para poner en marcha estos programas
3. Informar a las embarazadas de las ventajas de la LM.
4. Ayudar a las madres a iniciar la LM lo antes posible tras el parto
5. Mostrar a la madre como debe amamantar correctamente a su hijo
6. No dar biberones a los RN que sus madres quieran dar LM
7. No separar a ser posible a las madres de sus hijos
8. Fomentar la lactancia natural siempre que se solicite
9. No fomentar el uso del chupete
10. Fomentar los grupos de de Lactancia Materna, que ayudaran en la información y apoyo de LM.

“A las madres o futuras madres que no tengan claro si darán LM a sus hijos, que lean estas cuatro palabras y ojala les ayude a intentarlo. A las que lo tienen claro o están lactando para que se lo crean aun más y sepan que están haciendo algo muy grande para sus hijos”



*Agradecemos su cooperación a Rafael Sáez Blázquez- Jefe de Matrones de USP San Carlos*