

# Manantial de Vida

Por Iralda Campo

Fotos: Mercedes Ramírez



**E**xcitada aún, no solo por el esfuerzo físico que representó el parto sino por la alegría de mi primer hijo, la enfermera lo depositó en mis brazos y dijo en tono categórico: *ponlo para que mame; es lo que él necesita ahora.* En ese momento no entendí muy bien aquellas palabras. Traté de expresarle a la "seño" que tanto yo, como el no menos feliz padre queríamos lo mejor para él y que quizás con una leche de buena calidad el bebé pudiera... pero no dije nada. El pequeño y frágil bultico estaba entre mis brazos, indefenso, bajo de peso, y aquella mujer insistiendo en el mucho bien que yo le podía hacer.

Un poco incrédula la obedecí. Con los días y los meses me convencí de cuánta razón le asistía. Físicamente mi hijo progresaba, eso estaba a la vista de todos; lo que no resultó tan visible fue esa especie de complicidad íntima que se estableció entre nosotros. Mientras se alimentaba, ambos disfrutábamos de caricias, de intercambio de miradas amorosas, de mucha ternura. Él se adueñaba de mi calor, de mi olor y yo hacía otro tanto. Fue un tiempo mágico: mi hijo era todo mío y yo, toda de él.

En familia

## AMAMANTAR ES AMAR

Ese acto, repetido durante años y siglos en distintos confines, va mucho más allá del simple hecho de alimentar al niño o a la niña.

Amamantar contribuye a transmitirle a ese pequeño ser, confianza, seguridad; emocionalmente lo ayuda mucho.

Los médicos recomiendan a las madres comenzar a lactar al recién nacido a los pocos minutos después del parto, pues la succión del pechecito logra que baje el calostro, la primera leche, muy escasa, densa y amarilla, verdadero extracto de alimento, con elevado valor nutricional, que proporciona gran protección contra las infecciones y además, asegura los nutrientes necesarios para el nuevo ser en esos momentos.

## RESPECTAR SUS DERECHOS

Amamantar al niño o a la niña es también cumplir otro de sus derechos, por el cual se esfuerzan en nuestro país, el Ministerio de Salud Pública y otras organizaciones como la FMC, a través de la brigadista sanitaria y a nivel planetario la Organización Mundial de la Salud (OMS) así como el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Por lo conveniente que resulta que todas las madres ofrezcan su propia leche es que la OMS y la UNICEF aúnan acciones, encaminadas a la protección y fomento de la lactancia materna exclusiva extendida ahora hasta los seis meses.

Con vistas a materializar esa aspiración surgió, en 1991, la iniciativa denominada Hospital Amigo del Niño, la Niña y de la Madre, como un reconocimiento social a las instituciones y profesionales de la salud con una destacada labor en la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna.

Desde 1992, Cuba se sumó a dicha iniciativa, verdadero movimiento mundial, y desde entonces ostentan esa condición todos los hospitales con

un número superior a los 500 partos mensuales. Se crean condiciones con vistas a lograr tales resultados en centros donde se realizan un número menor de partos.

Como una iniciativa cubana, el programa Amigo del Niño, la Niña y de la Madre se extiende a los consultorios del médico y la enfermera de la familia. El 25% de los existentes en el país alcanzaron tal categoría.

## VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

• Es el mejor alimento y debe ser el único para el niño o la niña, durante los primeros meses de vida, pues le proporciona todos los nutrientes y líquidos que requiere en cantidad y calidad suficientes.

• Favorece una mayor resistencia a las infecciones diarreicas y respiratorias fundamentalmente por los anticuerpos y sustancias protectoras que posee.

• Al ser la leche de su propia especie previene las alergias relacionadas con el consumo de otras.

• No necesita preparación previa.

• Es estéril porque no está expuesta a la contaminación del ambiente ni al manejo en su preparación.

• Se encuentra disponible a cualquier hora y su temperatura es la adecuada: ni fría ni caliente.

• Va directamente de la fuente al estómago.

• La leche materna siempre está a disposición del bebé.

¿En qué consiste dicho programa?

En promover la lactancia materna en forma exclusiva hasta los 6 meses de edad. Es decir, no ofrecer ningún otro alimento ni líquido alguno, ni siquiera agua. A partir de esa fecha, comenzar la introducción de otros alimentos, bajo orientaciones del médico y la enfermera de la familia, pero continuar con la leche materna durante el primer año de vida del niño o la niña. Esta, que ya es mucho más que una

aspiración, es totalmente factible gracias a las modificaciones realizadas a la Ley de Maternidad, la cual permite a la madre permanecer junto a su hijo durante los primeros doce meses, recibiendo una remuneración económica. La iniciativa cubana al programa de protección y fomento de la lactancia materna impulsado por la OMS y UNICEF contempla además comenzar a lactar, en el propio salón de parto, en la primera media hora de ocurrido el nacimiento.

En los centros hospitalarios también se promueve la lactancia a libre demanda, o sea, que se le ofrezca la leche cada vez que el niño o la niña lo desee; de igual forma se procederá cuando estén en el hogar.

## LACTAR: ¿UN ASUNTO DE MAMA?

A quienes así piensan les decimos que están equivocados.

La lactancia materna no debe verse solo como la interrelación madre-hijo o hija; es mucho más. Para lograr una lactancia exitosa es necesario contar con el compromiso y el accionar del padre y también del resto de la familia. Se requieren acciones concretas en el hogar que permitan a la madre descansar, alimentarse adecuadamente además de recibir cariño y estímulo para tan importante misión.

Mientras lacte, la mujer debe ingerir diariamente entre ocho y diez vasos, de

líquido como mínimo, incluyendo leche, jugos, refrescos naturales y agua, que le favorezcan, junto a la succión del bebé, una cantidad suficiente de leche para cubrir las necesidades nutricionales y de líquidos del lactante y, a la vez, contribuye a su propia alimentación que debe ser balanceada.

En ello, su pareja y la familia deben cooperar, como también en la realización de las labores domésticas así como en el cuidado y atención de otros hijos.

## SENCILLO, PERO MUY IMPORTANTE

Nos referimos a la correcta posición en el momento de dar el pecho. En ese instante, el padre resulta un valioso colaborador al ayudar a la esposa a colocar al bebé en la posición correcta. El niño estará de frente a la madre, abdomen con abdomen, la boca del bebé totalmente abierta, el mentón tocando el pecho de la madre. Ya en esa posición, el bebito o la bebita abrirá bien su boca y cubrirá casi toda la parte oscura del seno llamada areola. La madre debe observar que tenga un ritmo pausado de succión-deglución. De esa forma tomará tragos grandes y lentos y se verá relajado y feliz.

Cuando sea necesario estimularlo para que mame, un leve roce del seno con el labio inferior del lactante, bastará para que abra bien la boca.

Algunas mamás temen pegarlo bien a su cuerpo con el fin de que mame mejor. Pero no hay nada que temer, aunque la naricita quede pegada al seno, los niños pequeños respiran por los costaditos.



## VENTAJAS DE LA LACTANCIA EXCLUSIVA PARA LA MADRE

- Disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama.*
- El comienzo en las primeras horas del nacimiento del niño facilita la contracción del útero y disminuye el sangramiento.*
- Facilita que la mujer recupere el peso que tenía antes del embarazo.*

Si no agarra bien el seno, si solo coge la punta, la madre sentirá dolor y entonces será necesario intentarlo de nuevo.

Retirar el pecho de la boca es muy sencillo: el dedo meñique bien limpio se corre por las encías. De esta manera, aunque el bebé cierre la boca, al sacarlo no dañará a la madre.

La lactancia debe comenzar por el pecho en que se terminó la última vez para acabarlo de vaciar. Los bebés maman con más fuerza en el primer seno que en el segundo. El niño debe vaciar bien el pecho por el que comience aunque con este se llene y no quiera

el otro, ya que al final de la tetada es que expulsa la grasa, es decir los lípidos, lo que hace que el niño aumente de peso y se llene más. Después se comienza por el otro seno. A los niños amamantados solamente no es necesario aportarles otros alimentos ni agua. La mamá debe conocer que para el crecimiento y desarrollo del bebé la leche materna es suficiente. El crecimiento y el aumento de peso del lactante no es siempre el mismo por días y por semanas; este se realiza de forma irregular, por lo que la madre, al conocer esto, se precata que el niño va a demandar una alimentación más frecuente cuando está creciendo y menos cuando no crece.

La madre puede adoptar distintas posiciones para lactar:

**Sentada:** de manera cómoda, con la espalda apoyada, dejar que el bebé tenga contacto con el seno y el calor del cuerpo de la madre.

**Acostada:** colocar al niño, calzado con toallas o mantas, hasta que alcance la altura del pecho.

A la hora de mamar, el bebito no debe estar muy abrigado para que reciba mejor el calor de la madre.

Si se queda dormido mientras se alimenta, con sacudir levemente el pecho o hablarle con dulzura, se le estimula para que continúe.

La higiene es otro asunto a tener en cuenta: debe realizarse durante el baño diario, y antes de dar de mamar cada pecho debe limpiarse con agua hervida o con la propia leche. Las manos también estarán pulcras.

Si aparecen grietas en los pezones, el hielo aplicado en esas zonas favorece su curación. Ante síntomas de mastitis se debe aplicar fomentos tibios y consultar a su médico. Esto, la mayoría de las veces, se produce por una técnica incorrecta en el agarre del pezón lo que se debe corregir desde el inicio.

Por último, insistir en que muy pocos medicamentos pasan al niño o a la niña a través de la leche. Si la madre tiene fármacos indicados o padece de alguna enfermedad, lo más aconsejable es hablarlo con el médico. El facultativo dirá si puede lactar o no.

### LA MARAVILLA DE LACTAR

Un niño cuidado con la leche de su madre será siempre más saludable. Ese alimento es como un escudo protector, garantía de vida y salud. Lactar proporciona ese contacto piel a piel, imprescindible relación afectiva que obra la maravilla de hacer sentir al niño, más protegido, cuidado, en fin, más querido y feliz. 