

ETAPAS MUJER: LACTANCIA MATERNA, ALIMENTO DE CUERPO Y ALMA

El La lactancia materna (LM) es habitualmente reconocida tanto por profesionales de la salud como por la población en general como "el modo óptimo de alimentación para los bebés".

Desde los organismos nacionales e internacionales (OMS -Organización Mundial de la Salud-, AAP -American Association of Pediatrics-, AEP -Asociación Española de Pediatría-), viene recomendándose desde hace años:

Lactancia materna EXCLUSIVA hasta los 6 MESES y continuada junto con alimentación complementaria HASTA LOS 2 AÑOS O MÁS.

Lactancia materna EXCLUSIVA quiere decir que el bebé no recibe otra cosa que leche materna: ni agua -ni siquiera en épocas muy calurosas; recordemos que el 90% de la leche es agua!-, ni infusiones para los cólicos -que lo único que hacen es llenar de agua la tripita del bebé y aumentar el riesgo de una ganancia ponderal inadecuada así como una reducción en la producción de leche materna-.... Sólo leche materna: lo único que el bebé necesita.

Una vez alcanzados los 6 meses de vida, la leche materna sigue constituyendo el alimento fundamental a lo largo de todo el primer año de vida. El resto de alimentos vienen a COMPLEMENTAR y no sustituir a la leche materna. Para ello, se irán introduciendo cantidades pequeñas gradualmente después de las tomas.

Ya en el segundo año de vida, la leche materna mantiene su valor nutritivo y defensivo. Puede llegar a suponer hasta el 40% del total de calorías ingeridas por el bebé mayorcito.

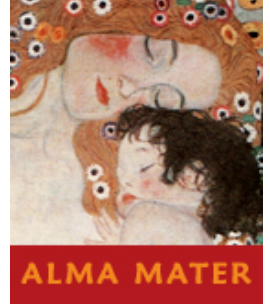
No existe una edad en que el destete sea recomendable. Más bien los estudios antropológicos y arqueológicos, junto con los estudios etológicos y de los primates superiores vienen a indicar que la edad media de destete natural para la especie humana vendría a estar entre los 4 y los 7 años de vida del infante. Es precisamente a los 7 años cuando el sistema inmune del niño y la niña alcanza su madurez, a la vez que la dentición definitiva ya está funcionando.

El destete debe producirse gradualmente, tanto para la salud de la madre -los pechos deben ir reduciendo su producción de leche poco a poco para evitar ingurgitaciones y mastitis-, como para la del bebé -que tiene una necesidad real de succión, alimento, defensas y más importante aún: cariño-.

De todos modos, quisiera resaltar que tener en mente la lactancia materna como el modo óptimo de alimentación de los bebés es tener una visión muy simplista e incompleta del acto de amamantar.

Amamantar es en sí mismo la definición de una relación especialísima, sin parangón, que tiene lugar de modo único entre la mamá y su criatura. Es un abrazo íntimo, la fiesta del cuerpo a cuerpo, la plenitud de los sentidos, el calor, el amor hecho carne. Un entregarse absoluto, la capacidad femenina por antonomasia de acoger, maternar, proteger. La conexión última con ese lugar hermoso del recuerdo del universo acuático, armonioso y perfecto del que el bebé proviene.

Un bebé al pecho es un bebé adecuadamente alimentado, óptimamente protegido, amparado, abrazado, acunado... profundamente feliz.



Si tienes dudas o dificultades en el establecimiento de la lactancia con tu bebé ponte en contacto con nosotros. Pondremos a tu disposición nuestra experiencia y conocimiento.

Por bebés amamantados y felices!!



Eider Pacheco Ferreiro
eiderarcoiris@gmail.com

Partera
Licenciada en Medicina (Universidad de Navarra)
Consultora certificada en lactancia materna (IBCLC)