

5. La lactancia Materna



“El amamantamiento permite al niño/a empezar su vida en las mejores condiciones de salud y seguridad inmunitaria y afectiva”.

Marie-Andr e Bertin

“La salud de base física y psíquica del ser se edifica durante el periodo de estrecha dependencia con la madre durante los nueve meses de embarazo, durante el nacimiento y el periodo de lactancia”.

Dr. Michel Odent

Si el nacimiento rompe, en cierta medida, el vínculo que ha unido estrechamente a madre e hijo, durante los nueve meses de vida intrauterina, la lactancia materna permite recuperarlo, de nuevo.

La lactancia materna, siempre y cuando se pueda, establece un puente suave y a la vez sólido entre la vida intrauterina y la extrauterina.

El Dr M. Odent (2012) dice. “En los seres humanos la lactancia es básicamente instintiva durante la primera hora después del nacimiento. Hoy la mayoría de las comadronas saben que el bebé está programado, de forma natural, para encontrar el pecho por sí mismo en su primera hora de vida. P.78.

Cuando el bebé succiona, estimula las terminaciones nerviosas de la areola que envían el mensaje a la hipófisis de la madre y esta empieza a liberar la hormona conocida como prolactina que activa la producción de leche en los alvéolos, y que es necesaria en el inicio y para el mantenimiento de la lactancia. También se produce oxitocina que facilita la salida de la leche. La oxitocina, es una hormona capaz de inducir al comportamiento maternal durante la hora que sigue al nacimiento, cuando hay un elevado nivel de prolactina, los efectos de la hormona del amor, tienden a dirigirse hacia los bebés”, pág. 95-98. Así mismo, explica que la ingestión temprana del calostro va a ayudar a establecer una flora intestinal ideal. La madre y el bebé comparten los mismos anticuerpos, por ello, desde un punto de vista bacteriológico el recién nacido necesita estar urgentemente en contacto con su madre”. P.81.

Por lo tanto, la leche materna no solo es el alimento más en consonancia con la especie humana, y la que le va a aportar todos los elementos necesarios para su desarrollo, sino que también tiene grandes ventajas desde el punto de vista afectivo. Puede ser el alimento exclusivo hasta el 6.º mes, y se puede prolongar de manera complementaria hasta los dos años. La salud y la inteligencia del niño/a se sostienen y consolidan, gracias a la lactancia materna, así nos lo confirman los estudios especializados y los testimonios de millares de madres. El recién nacido necesita, sobre todo, estar alimentado por sus padres de leche materna y de amor, esto permite seguir creando vínculos afectivos sólidos que son para toda la vida.

Por lo tanto, la lactancia materna tiene muchas ventajas desde el punto de vista emocional y desde el físico.

Desde el punto de vista físico: “la leche materna es el alimento más completo, y el que está más en consonancia con el delicado organismo del bebé. Contiene exactamente la cantidad de grasas, de glúcidos, de agua, de proteínas y de minerales necesarios para su crecimiento y desarrollo. En líneas generales se digiere mejor que cualquier otra forma de leche.

Estudios recientes prueban que los bebés alimentados exclusivamente de leche materna durante los primeros seis meses de vida, son menos propensos al riesgo de infecciones de oído, diarreas, problemas respiratorios, tienen un crecimiento normal, son más flexibles, su peso no excede los límites óptimos y el riesgo de obesidad durante la infancia y de sobrepeso a la edad adulta es más reducido.

Se ponen enfermos menos que los que no lo son y tienen más raramente necesidad de consulta médica.

El bebé busca el pecho cada vez que tiene hambre y sed, la lactancia materna se rige por la ley de la oferta y de la demanda, cuánto más mama, más aumenta la cantidad de leche segregada.



Pero los beneficios de la lactancia materna no son solo para el bebé, sino que también la madre se beneficia de ello, y podemos decir:

*Disminuye el riesgo de cáncer de ovarios o de pecho.

*Si el amamantamiento es exclusivo, sin estar complementado por diferentes fórmulas de leche, retarda la reactivación de las reglas y de la ovulación, muchas mujeres consideran que puede tener un papel anticonceptivo, aunque no impide que pueda aparecer un embarazo no esperado, pero puede ser como un caso raro que confirme la regla.

*Quema calorías, lo que hace perder más fácilmente los kilos de más acumulados durante el embarazo. Ayuda también al útero a recuperar más rápido sus dimensiones normales y disminuye el riesgo de sangrado después del parto.

*Ahorra tiempo y dinero, no hay que comprar, medir, preparar la leche artificial ni esterilizar ni calentar biberones, sobre todo, durante la noche. La madre puede alimentar a su bebé cada vez que tiene hambre, les permite tener momentos privilegiados, de estar juntos en contacto íntimo, en un ambiente calmado y distendido”.

Dra. Lavinia Nanu (2017) pág. 268.

Desde el punto de vista emocional: la lactancia materna es una fuente de emociones positivas; refuerza el lazo de apego entre la madre y el niño/a. El contacto físico es importante para el recién nacido, le ayuda a sentirse seguro, protegido y rodeado de afecto.

El bebé va a reconocer y a recuperar a través de la leche materna, los sabores percibidos en el líquido amniótico, el olor de su cuerpo, el latido de su corazón, sonido tan familiar escuchado durante nueve meses; elementos tranquilizadores que le siguen dando seguridad y le hacen sentirse en casa y protegido.

El calor y la cercanía del cuerpo ejercen un efecto benéfico sobre él, por ello es aconsejable mantener el mayor tiempo posible al bebé en contacto con él, pues, como demuestran los estudios realizados, va a ser de gran ayuda para su desarrollo emocional y físico.

El biólogo Bruce Lipton, (2007) afirma que “las sociedades que privan a sus hijos (bebés, niños, adolescentes) del contacto físico frecuente son invariablemente de naturaleza violenta”. P.245.

Y ese contacto empieza en el nacimiento y con la lactancia.

Si no se puede dar el pecho, y tenemos que darle el biberón, debemos recordar que es, también, un momento privilegiado para transmitirle nuestro amor tanto el padre como la madre.

Es conveniente que la madre cuando lo amamante, esté tranquila y concentrada en él, que le transmita su afecto, que le dé su amor a través de su mirada, de sus palabras, con el pensamiento..., y evitar hacerlo si está en un estado de cólera o cualquier otro estado negativo, pues ellos pasan al bebé, a través de la leche materna, y le pueden dañar física y psíquicamente.

“Cuando amamante, mírelo a los ojos y envíele pensamientos de amor y aprecio a esa alma que se le ha confiado a su cuidado.. Mientras alimente al bebé, ponga toda su conciencia en el proceso. Sienta como el amor y la ternura invaden todo su cuerpo mientras le ofrece su alimento al bebé”.

Dr. Deepak Chopra, D. Simon, V. Abrams. (2006), p.236.

“La madre que alimenta a su hijo, le da a través de la leche un amor y una ternura que le son de absoluta necesidad para su desarrollo. Las madres deben prepararse para amamantar a sus hijos en el mejor estado posible. Cuando lo alimente debe hacerlo conscientemente, pensando en él, hablándole para darle una parte de su corazón”.

Omraam Mikhaël Aïvanhov (2007), p. 52.