Lactancia materna: Un espacio de comunicación y alimentación irremplazables

Belén Donoso, docente de la carrera de Medicina y Catalina Hernández, matrona, ambas de la Universidad de O'Higgins, explican los beneficios y los mitos en torno al tema.

"Fundamental" es la palabra que utiliza la matrona de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la UOH, Catalina Hernández, para definir la importancia de este proceso. "La lactancia materna es esencial en el desarrollo del recién nacido/a. Tiene absolutamente todos los nutrientes, todas las vitaminas, todos los minerales que el bebé va necesitando en su desarrollo y en su adaptación a la vida extrauterina, por lo tanto, es fundamental", señala la profesional.

Además, entrega a el/la bebé anticuerpos que van fortaleciendo su sistema inmune. "Ellos/as vienen con su sistema inmune no tan desarrollado como el que tiene la mamá, que lleva mayor tiempo en esta vida extrauterina, entonces, son protegidos contra enfermedades infecciosas, a través del consumo de leche materna", explica.

Por su parte la doctora Belén Donoso, miembro de la Mesa Regional de Lactancia Materna y docente de la carrera de Medicina de la UOH, indica que "estudios muestran que los bebés amamantados tienen un riesgo, significativamente, menor de mortalidad y enfermedades agudas en comparación con aquellos alimentados con fórmula. Además, la lactancia materna reduce la incidencia de infecciones respiratorias y gastrointestinales, y disminuye el riesgo de desarrollar alergias, enfermedades cardio metabólicas y crónicas a largo plazo".

Beneficios madre e hijo/a

El fomento de un vínculo emocional “super poderoso y estrecho -entre madre e hijo/a- es el que se genera con el proceso de amamantamiento”, explica la matrona de la UOH, y precisa que “ello hace que se desarrolle un apego seguro, lo que implica que -a mediano y largo plazo- este/a bebé, a medida que crece, podrá desenvolverse de mejor forma entre sus pares: con sus compañeros de jardín, luego con sus compañeros de colegio, ya que no tiene tantos patrones de inseguridad ni tampoco se vincula desde el miedo al rechazo, sino que se va desenvolviendo con mayor independencia y autonomía”.

Catalina Hernández detalla que se marca la diferencia con “muchos recién nacidos que -por enfermedad de la madre o de ellos mismos- han tenido que ser alejados de sus mamás, y no han tenido el apego que entrega el amamantamiento, no han experimentado el contacto piel con piel, en general, se perciben con una sensación de riesgo más grande, empiezan a generar un estrés mucho mayor y como consecuencia, se eleva el cortisol. Lo que hace que ellos/as se condicionen como si estuvieran en riesgo siempre y, obviamente, les afecta al desarrollarse autónomamente”.

Asimismo, la madre que amamanta, obtiene varios beneficios, entre ellos, funciona como un factor protector ante el cáncer de mama y de ovario, tendrá menor riesgo de desarrollar estos tipos de cáncer, indican las profesionales Belén Donoso y Catalina Hernández. En este punto -específica la nutricionista- “hay que ser súper enfáticos en que el tiempo de amamantamiento, debe ser de un mínimo seis meses. No sirve, por ejemplo, que amamante los primeros dos o tres meses Este beneficio se ha visto en los casos que se lleva a cabo la lactancia materna exclusiva y, por supuesto, que, si después se continúa, es mucho mejor. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que la lactancia se prolongue hasta los dos años o más (combinando a partir de los seis meses con otro tipo de nutrientes que aportan los alimentos sólidos y que el/al bebé recibe como papilla)”, puntualiza.

Ayuda en la recuperación posparto de la madre. “Al ejercer, el recién nacido/a, esta succión, genera y estimula la secreción de oxitocina, la que, a su vez, fomenta la contractibilidad uterina y, por lo tanto, el útero va sangrando menos y va recuperando su tamaño adecuado. Asimismo, le va dando, a la madre, sensación de seguridad, ya que observa que su bebé que va creciendo fuerte. Y como consecuencia, esto hace que se disminuya el riesgo de vivir una depresión posparto, por parte de la madre”, detalla la matrona de la UOH.
Asimismo, la doctora Belén Donoso, señala que amamantar “actúa como un método anticonceptivo natural, durante la lactancia exclusiva (los primeros 6 meses). Y también se ha demostrado que las madres lactantes tienen un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades coronarias”.

Mitos y realidades

Catalina Hernández señala que es necesario desmitificar que amamantar sea incómodo y doloroso. “Es muy común, que las mujeres que tienen a su primer bebé, cursen con cierta incomodidad y que puedan dañarse sus mamas debido a que no fueron asesoradas correctamente o que su técnica de amamantamiento no es la más adecuada. Es súper importante que puedan informarse, puedan consultar con su especialista para que sus pezones estén en las mejores condiciones y se vayan preparando con anterioridad”.

A estos cuidados deben sumar una correcta técnica de amamantamiento, donde haya “un acople y un agarre adecuado, donde exista una postura cómoda, tanto para el bebé como para la madre, y así puedan ir superando las dificultades”, establece la matrona. Y agrega que “con una correcta asesoría e información el proceso será exitoso y se tornará en un momento de bastante paz, de sincronía entre la mamá y su bebé, lo que es muy beneficioso para la relación madre hijo/a”.

Sobre la expresión “mi leche es muy flaca”, Catalina Hernández, responde que “la verdad es que cada mujer secreta

la cantidad de leche adecuada para satisfacer las necesidades nutricionales del/la bebé". Asimismo, indica que el amamantamiento debe ir acompañado de "mantener los chequeos pediátricos periódicos, puesto que en los mismos se van realizando evaluaciones antropométricas que permiten pesquisar a tiempo cuando un niño o una niña no está nutriéndose adecuadamente y así, tomar las medidas más apropiadas para el desarrollo del/la bebé".

La OMS celebra -entre el 1 y el 7 de agosto- la Semana Mundial de la Lactancia Materna, donde participan UNICEF y numerosos ministerios de salud y asociados de la sociedad civil. El tema para 2024 es: "Cerrar la brecha: apoyo a la lactancia materna para todos". Mediante la campaña se rendirá homenaje a las madres que dan el pecho a lo largo de todo el proceso de lactancia y se explicará el modo en que las familia, la sociedad y el personal de salud pueden prestarles apoyo.

Lactancia materna y mujeres trabajadoras

La doctora Belén Donoso, indica que "en los últimos 25 años la participación de las mujeres en el mercado laboral chileno ha aumentado significativamente; sin embargo, las madres trabajadoras enfrentan desafíos para mantener la lactancia materna al reincorporarse a sus labores. Es crucial que se implementen medidas de apoyo en el entorno laboral para facilitar la lactancia". Y acota que la Organización Internacional del Trabajo (OIT) recomienda licencias de maternidad adecuadas, protección contra la discriminación y la provisión de instalaciones adecuadas para la lactancia en el lugar de trabajo.

Asimismo, la docente de la UOH, recuerda que, en Chile, las madres trabajadoras tienen derecho a licencias pre y postnatal remuneradas, protección contra el despido y tiempo para alimentar a sus hijos/as durante el horario laboral. Además, la Ley 21.115 garantiza el derecho a la lactancia materna en público y sanciona la discriminación contra las madres

lactantes.

La integrante de la de la Mesa Regional de Lactancia Materna señala que la promoción de la lactancia materna también tiene beneficios económicos y medioambientales. “Las familias que amamantan no necesitan comprar fórmulas lácteas y tienen menores gastos médicos debido a la mejor salud de sus hijos. Además, la lactancia materna reduce los residuos asociados al consumo de fórmulas artificiales, contribuyendo a la sostenibilidad medioambiental”.