

Aunque es un proceso natural, es común que esté rodeado de incertidumbre:

# Las seis preguntas más recurrentes de las madres primerizas sobre la lactancia

Cómo asegurarse de que la guagua se alimenta bien o entender la frecuencia de las tomas son algunas inquietudes comunes de las madres, advierten especialistas. Aquí, las desentrañan y enseñan a identificar señales para lograr tranquilidad.

JANINA MARCANO

Consejos familiares, videos en redes sociales, presión por la lactancia exclusiva y múltiples dudas sobre si se logrará hacerlo de forma efectiva. Para muchas madres, la lactancia materna puede transformarse en un período desafiante y de mucha angustia.

Esta técnica de alimentación es "una de las formas más eficaces para garantizar la salud y el desarrollo de los bebés", afirma Carolina Álvarez, matrona jefe de neonatología y *nursery* de RedSalud Santiago.

"Un proceso natural que, para muchas madres, especialmente las primerizas, suele venir acompañado de dudas y preguntas, y es completamente normal que así sea", señala. Lo anterior, considerando que "muchas veces reciben consejos de amigos y familiares que, aunque bien intencionados, no siempre están basados en evidencia científica", plantea la especialista.

Junto a ella, otras expertas del área son enfáticas en que contar con información sería y asesoría es clave para vivir esta etapa con seguridad y tranquilidad. Aquí, despejan las principales dudas sobre este tema que observan en su práctica clínica.

## ■ ¿Cada cuánto tiempo debo dar pecho?

La respuesta es que no existe una fórmula estándar, aseguran las especialistas. "La lactancia no tiene tiempos estrictos o estándares. Sin embargo, el proceso del metabolismo del alimento (en los recién nacidos) puede fluctuar de dos a cuatro horas", explica Catherine González, matrona de Clínica Dávila Vespuccio.

"Eso sugiere que un bebé sano debiera ser capaz de despertar y dar señales para pedir pecho nuevamente dentro de ese tiempo. Por lo tanto, sería responsable repetir una toma en medio de ese transcurso", asegura González.

Algunas señales a las que estar atento es si el niño se despierta o se mueve inquieto, si abre y cierra la boca, si mueve la cabeza de un lado a otro o si saca la lengua, señalan las expertas. Llorar inconsolablemente o ponerse rojo son señales más claras, aunque tardías, según la Liga de la Leche Internacional.

Álvarez coincide en que "no existe horario para la alimentación". A su juicio, una forma de guiarse "es que durante el primer mes de vida no pasen más tres horas sin alimentar al recién nacido. Esto debe ser de día y de noche, porque ellos no tienen reservas metabólicas, por lo tanto, no pueden pasar largos períodos sin alimentarse".

## ■ ¿Cómo puedo saber si está comiendo lo suficiente?

Para saber si un recién nacido se está alimentando correctamente a través del pecho, "debemos observar cuántos pañales moja en 24 horas", comenta Álvarez. Según explica, lo normal es que sean entre 6 y 8 pañales en un día completo. "Otro signo es que el recién nacido logra dormir tranquilo post toma de pecho materno", añade.

Sin embargo, González recomienda que el sueño no sea el único indicador. "Hay bebés que duermen bastante bien y están mal alimentados", advierte. "Lo que sí reforzamos es la importancia de la consulta frecuente para verificar si hay incremento del peso del bebé (durante el primer mes de vida). Si se observa eso y también una buena carga de orina, significa que el bebé tiene una buena transferencia de leche", afirma la matrona.

## ■ ¿Mi leche es de buena calidad?

La calidad de la leche materna es otra duda frecuente en madres primerizas, asegura Marcela Hormazábal, coordinadora de matronería del Hospital Barros Luco Trudeau. "Algo importante es que muchas veces se puede tener la idea de que la leche materna pudiese ser blanca, similar a la imagen que uno tiene de la leche del supermercado", señala experta.

"Pero la leche materna pasa por un período de transición. Los primeros días es como un suero medio amarillento, después cambia con más aspecto de leche, van apareciendo grasas, proteínas y azúcares que van aportando al crecimiento del bebé, pero aún así, muy aguada, entonces muchas madres piensan que su leche es muy delgada o de mala calidad, sobre todo las primerizas", explica.

Su mensaje, asegura, es confiar.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) y Unicef recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida. A partir de allí, indican, los niños "deben recibir alimentos complementarios mientras continúan amamantando hasta por dos años o más".

este debe estar completamente dentro de la boca, incluyendo la areola".

La posición de la madre es fundamental. "Debe estar con la espalda apoyada y cómoda, idealmente con cojín de lactancia para tener una buena sujeción de sus brazos y del recién nacido", advierte la matrona.

Y añade: "En caso de mucho dolor, se puede suspender transitoriamente la lactancia, extrayendo leche materna con extractor manual o eléctrico". En esos casos, asegura, es aconsejable acudir a una consulta con una experta con la finalidad de recibir apoyo, nuevas indicaciones y recomendaciones de insumos.

## ■ ¿Por cuánto tiempo se debe mantener la lactancia?

Se trata de otra pregunta frecuente para la cual no existe una respuesta correcta, según coinciden las entrevistadas. Sin embargo, también concuerdan en la importancia de la lactancia exclusiva al menos hasta los seis meses de vida.

"Si el bebé se destetara de forma natural, sería alrededor de los tres años, pero considerando que la lactancia se mezcla con alimentación complementaria, hasta los dos años es adecuado", dice González.

Pese a ello, también es enfática en que la duración depende de la realidad de cada madre. "Que los bebés se destetaran de forma natural era más factible cuando la mujer no estaba tan incorporada al mundo laboral (...). La lactancia más corta es una decisión que se respeta, que finalmente va a durar lo que ella esté dispuesta", añade la matrona.

Concuerda Nicole Yaksic, académica de obstetricia UDD. "La lactancia debe ser ojalá exclusiva hasta los seis meses, y si se puede extender hasta un año ideal. Después de eso, va a depender de la dinámica familiar que exista", comenta Yaksic.

## ■ ¿Mi dieta influye en la nutrición de mi hijo?

Otra duda que se repite entre las madres tiene que ver con qué tanto influye su alimentación en la "calidad" de la leche materna. "En general, el cuerpo está preparado para producir una leche materna adecuada. Si ella lleva una alimentación saludable con proteína, fibra e hidratos de carbono, es suficiente", dice Hormazábal. Por otro lado, señala que no existe evidencia de que comer ciertos alimentos específicos mejore por sí solo la calidad de la leche. Así, por ejemplo, no porque la madre tenga una dieta alta en pescado, su hijo va a obtener más omega 3 a partir de la leche materna, asegura. Yaksic coincide. "No existe ese concepto (...). La leche materna tiene características específicas en todas las mujeres", afirma.

**“El proceso de lactancia se aprende y la gran mayoría de las veces se logra de forma exitosa. Lo que hay que buscar es un buen acople, con una buena postura. Por eso es muy importante la asesoría”.**

MARCELA HORMAZÁBAL, COORDINADORA DE MATRONERÍA DEL HOSPITAL BARROS LUCO TRUDEAU

"La leche que la madre produce es la adecuada para su recién nacido y cubre todos sus requerimientos nutricionales", afirma.

## ■ ¿Es normal que duela?

"No, no es normal que la lactancia

materna duela", dice Álvarez. De ser así, "probablemente exista algún problema en el acople entre el recién nacido y el pecho materno. Es muy importante la posición en el acople (boca-pezones). La boca del recién nacido debe quedar frente al pezón y