

"Ambas disfrutamos mucho esta etapa", sostiene la participante de "Aquí se baila"

Francesca Cigna amamanta a su hija de 2 años y medio

La bailarina, también conocida como **Blanquita Nieves**, le da pecho diariamente a Amayra. Pediatra y enfermera analizan el caso.

SERGIO VALLEJOS

Hace poco más de dos años, la vida de Francesca Cigna (40) giró abruptamente en torno a la existencia de alguien más. El nacimiento de Amayra, su única hija, modificó para siempre el devenir de la participante de "Aquí se baila" (Canal 13), al punto de determinar inquietudes, deseos y tiempos. "Por eso, después de entrar al programa me preguntaba cómo compatibilizar la maternidad con esto que me encanta, porque yo soy una mamá completamente presente", manifiesta ella, expresando al instante un detalle práctico de su día a día. "Imagínate, yo aún le doy pecho a mi hija, entonces se hace rudo a veces congeniar eso con prácticas de baile", reseña.

-¿Cada cuánto la amamanta?

-A libre demanda, cuando ella quiere. Y ahora que estoy trabajando, llego a la casa y me ataca las pechugas. Lo hace literalmente, jajajá.

-¿Tanto así?

-Sí, se va directo hacia allá. Lo que pasa es que no es sólo un momento donde una, por ejemplo, llega y se sienta y amamanta. Es una actividad constante. Yo hago abdominales y ella se sube encima, se pone de cabeza, con acrobacias incluidas. De repente, estoy en la piscina, ella llega y me corre el bikini... O sea, puede ser en cualquier momento. Pasa a ser parte de la rutina diaria.

-Hay guaguas que se quedan dormidas tomando leche.

-Eso también pasa con mi hija, no se queda dormida sin la pechuga. Y bueno, dormimos juntas. Dormimos siempre abrazaditas. Eso lo empecé a hacer desde el principio, desde que estaba en la clínica. Como yo soy muy buena para dormir también, las veces que se despierta, me busca la pechuga, toma leche y se duerme. Y las dos seguimos durmiendo. Con esa fórmula desde los 4 meses mi hija duerme de corrido.

La decisión de Francesca respecto a seguir amamantando a su hija está fundamentada en estudios, lecturas y consejos de organizaciones internacionales. "La OMS recomienda la lactancia materna hasta los dos años o más, existen muchas potencialidades positivas. A mí me apasiona este tema. De hecho, estoy estudiando un coaching de crianza consciente (<https://bit.ly/3BJXjtS>) y en el fondo más que el apego y la nutrición, amamantar da propiedades increíbles a mi hija. Yo te digo que se me enferma muy poquito. En dos años y medio se ha enfermado con suerte dos veces. Yo he experimentado puros beneficios".

-Hay una creencia de que pueden ser muy regalones los niños así.

-Hay veces que se malentenden los beneficios. Se dice que estos niños van a ser regalones o demasiado dependientes de la mamá. Y yo siento que es todo lo contrario. A ella le llega el mensaje de que es importante, de que sus necesidades están siendo satisfechas. Eso hace que haya adultos más seguros, con mejor



CEBIDA

autoestima.

-¿A usted le gusta dar pecho?

-Claramente. Es algo inexplicable de contar con palabras, sólo las mamás que viven esa experiencia lo podrían entender. Es verdad que el proceso genera una conexión, un vínculo hermoso que no se da en ninguna otra instancia. Yo disfruto muchísimo eso.

-¿Hasta cuándo tiene pensado extender el proceso?

-Sinceramente dejaré que fluya. Todavía ambas disfrutamos mucho esta etapa.

Lactancia y beneficios

"Nadie sabe, desde el punto de la evidencia científica, cuál es la edad precisa sobre cuándo tiene que cortarse la lactancia materna", contextualiza Humberto Soriano, pediatra de la Red de Salud UC CHRISTUS, respecto al caso de Francesca Cigna. "La leche materna es lo más importante que una madre puede entregarle a su hijo durante su primer año de vida. No sólo es la nutrición óptima para un infante y la mejor manera de enfrentar infecciones, sino también les da un futuro a los ni-

El 8 de julio de 2019 nació Amayra, la hija de Francesca con el entrenador Rodrigo Zarzar.

ños y niñas con menos obesidad, menos enfermedades cardiovasculares, también genera un apego que apoya el desarrollo emocional", agrega.

En ese sentido, Daniela Sepúlveda, enfermera de Clínica de Lactancia de Clínica Alemana, recuerda que "la OMS recomienda la lactancia materna hasta los 6 meses de forma exclusiva y luego complementarla hasta los 2 años y más". "Hoy en día distintas entidades, como la Sociedad Española de Pediatría, la Sociedad Chilena de Pediatría y el programa Chile Crece Contigo siguen estas directrices, promoviendo y apoyando la lactancia materna hasta los 2 años y más, siendo el destete natural lo ideal nutricional y emocionalmente para el infante y la madre".

Soriano retoma haciendo hincapié en que de haber amamantamiento extendido, la leche en ningún caso puede "reemplazar" otro grupo de alimentos. Además, aconseja que después de los dos años, dar pecho no debería ser suministrado en libre demanda, "porque eso afecta horarios y se trastorna el ciclo hambre-saciedad".

-Palabras al cierre, pediatra.

- La leche materna es maravillosa y en general hasta los dos años es suficiente. Está demostrado que con seis meses de lactancia eso mejora la salud, hasta los dos años está bien, pero sobre los dos años puede ser OK, pero frecuentemente se puede asociar con sobrepeso, con trastornos de la alimentación.