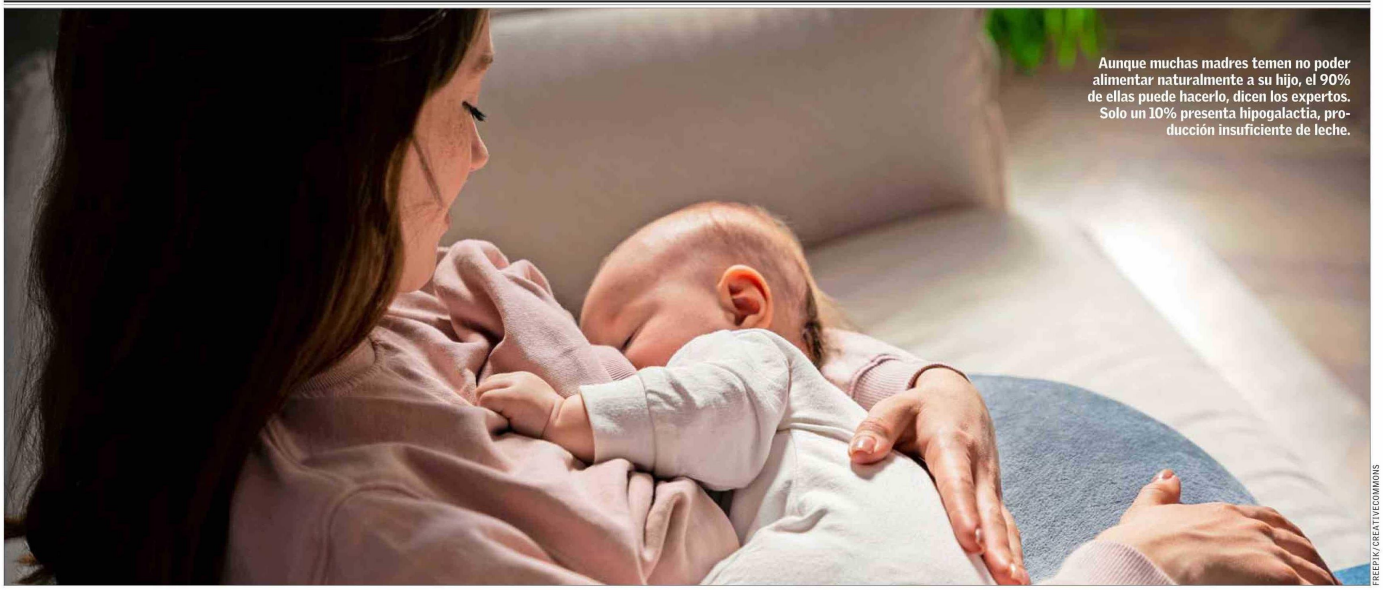
LITORALPRESS

Fecha: 11-05-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Los cinco miedos más comunes entre las mamás primerizas y cómo enfrentarlos

Pág. : 22
Cm2: 935,8
VPE: $ 12.292.780

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida



Aunque muchas madres temen no poder alimentar naturalmente a su hijo, el 90% de ellas puede hacerlo, dicen los expertos. Solo un 10% presenta hipogalactia, producción insuficiente de leche.

FREEPIK/CREATIVECOMMONS

Diversos especialistas cuentan sus experiencias:

Los cinco miedos más comunes entre las mamás primerizas y cómo enfrentarlos

Aprender a distinguir por qué llora la guagua; saber si está comiendo lo suficiente y no esperar que la crianza se asemeje a la que se ve en las redes sociales son temas que ayudan entre quienes se inician en la maternidad, aseguran expertos. Aquí entregan orientaciones para disminuir las dudas que rondan en los primeros meses.

JANINA MARCANO

Convertirse en mamá por primera vez puede ser tan emocionante como abrumador. En el Día de la Madre, cinco especialistas explican cuáles son los temores más comunes que enfrentan las primerizas y entregan orientación para saber cómo manejarlos.

1 Desconocer la causa del llanto

Una de las inquietudes más comunes en madres primerizas es no saber por qué llora la guagua y si ese llanto indica algo grave, coinciden los expertos consultados.

Gema Pérez, pediatra de Clínica Dávila, señala que el llanto es la forma de comunicación del bebé. "Cada vez que llore hay que saber que algo le pasa, porque el llanto es su idioma; algo le duele o le afecta", dice Pérez.

Marcela Hormazábal, matrona coordinadora de Obstetricia y Ginecología del Hospital Barros Luco, explica que "por lo general lloran por frío, por hambre o porque están mojados con deposiciones".

La matrona señala que "si todas esas cosas están bien y el recién nacido sigue llorando, hay que ver si podría tener cólicos u otros signos, como cambios de color en la piel y, de acuerdo a eso, llevarlo a urgencias".

Los cólicos son comunes desde los dos meses en adelante, asegura Hormazábal. "Esto, porque la flora intestinal se va colonizando por la leche materna", explica.

Si el llanto es muy intenso o persistente, podría tratarse de una alergia alimentaria, agrega Carolina Gandolfi, jefa de neonatología de Clínica Santa María.

"Cuando la guagua tiene cólicos muy intensos que no responden a las medidas habituales (por ejemplo, mecerla y darle palmadas en la espalda); las deposiciones tienen mucosidad o sangre; tiene erupciones o irritación de la piel o deposiciones líquidas, ahí uno puede avanzar hacia el diagnóstico de una alergia alimentaria", afirma Gandolfi.

2 No alimentar lo suficiente al recién nacido

Este temor es muy común durante los primeros días de vida, señalan los entrevistados. Hormazábal explica que en los primeros días de lactancia materna sale el calostro y después empieza la transición a la leche. "Muchas madres se asustan al ver que su bebé solo recibe calostro al inicio, pero es algo normal", asevera la matrona.

Gandolfi afirma que "más del 90% de las madres son capaces de amamantar en forma exclusiva a sus guaguas. Solamente un 10% tiene lo que se llama hipogalactia, que es la producción insuficiente de leche". Y asegura que hay varias formas de saber si el bebé se está alimentando bien.

Una es "porque empieza a mojar varios pañales al día con pipí y empieza a tener deposiciones en forma más frecuente", señala.

Por otro lado, el peso es un buen indicador. "La guagua los primeros tres días baja de peso, incluso hasta un 10%, pero si es que se está alimentando bien, debiera estar recuperándolo alrededor de los 10 días, máximo a los 15", precisa Gandolfi.

Pérez recuerda que la lactancia materna exclusiva es suficiente porque "tiene un 98% de agua. No necesitan agua de hierbas u otros líquidos que pueden afectarles".

En su experiencia, algunas madres intentan alimentar más allá de lo necesario por temor a que el niño no esté satisfecho. Sin embargo, aclara que lo importante es que no pasen más de tres horas sin recibir alimento, "porque entonces se corre el riesgo de tener una hipoglicemia, que es una baja de azúcar". De hecho, aunque la guagua esté durmiendo, aconseja despertarla en ese tiempo para alimentarla.

3 No ser "la madre perfecta" de las redes sociales

Macarena Romero, psicóloga de Clínica Alemana, dice que este temor es cada vez más común en relación con no sentirse a "la altura de la imagen de mamá perfecta" que muchas veces se ve en el mundo digital.

"Las redes muestran solo una parte de la realidad, y eso puede generar una sensación constante de que tú como mamá no lo estás haciendo bien", explica Romero.

Para enfrentar esa sensación, la psicóloga sugiere reconectar con la experiencia personal de la maternidad, entendiendo que no existe una única forma correcta de criar.

"La maternidad está llena de matices y es muy particular de cada una", afirma. Tener expectativas más flexibles —como desear amamantar, pero también aceptar si por alguna razón no se puede— es útil para reducir la ansiedad.

"No todo depende de uno: hay muchos factores, desde el contexto hasta la respuesta del propio bebé", agrega.

Romero propone además un enfoque menos exigente y más compasivo, basado en el concepto de "madre suficientemente buena" del pediatra y psicoanalista inglés Donald Winnicott.

"Una mamá que comete errores es una mamá humana, no un robot", dice la psicóloga, quien también aconseja practicar la autocompasión. "No es autocomplacencia, sino una forma saludable de tratarse cuando las cosas no salen como se esperaba".

4 Recibir visitas que enfermen a la guagua

En tiempos en que los virus respiratorios abundan, muchas madres primerizas sienten temor de recibir visitas que puedan enfermar a su guagua.

Guillermo Zepeda, pediatra del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, aconseja sincerar este tema dentro del entorno cercano. "Como se supone que hay confianza, poder advertir que si es que hay alguna persona que está enferma, que no asista a la reunión, obviamente".

Este cuidado es necesario en lactantes, "primero porque se enferman más. En el caso de los niños menores de dos años, son más susceptibles a infecciones virales porque su sistema inmune está muy inmaduro todavía. Y lo segundo es que pueden llegar a tener enfermedades más graves".

El médico recomienda tomar medidas preventivas adicionales. "Ventilar la casa varias veces al día, el lavado frecuente de manos de los adultos, y también evitar por todos los medios la contaminación del aire en espacios cerrados", en referencia al humo del tabaco y vaporizadores.

5 Que duerma mucho o muy poco

El sueño es otro de los aspectos que más inquietan a las madres primerizas. ¿Cuántas horas debería dormir un recién nacido? ¿Hay que preocuparse si duerme demasiado? son algunas de las dudas.

Gandolfi aclara que "a los dos o tres meses duermen unas 15 horas y al año están durmiendo unas 13 horas". Eso sí, se trata de un sueño fragmentado, que ocurre de día como de noche.

Pero además de las horas de sueño, aclaran los entrevistados, existe un temor importante entre las nuevas madres relacionado con la muerte súbita del lactante.

Según explican, esta es una condición poco frecuente pero grave, que puede ocurrir durante el descanso.

"La muerte súbita del lactante está muy relacionada con la posición al dormir", dice Gandolfi. Y comenta: "Es muy importante que acuesten a sus hijos en su cuna, ya sea una cuna colecho o una cuna independiente, y en la posición de espalda, sin almohada. Que la cabecita de la guagua no quede doblada ni tapada con ningún objeto ni mantas".