

Lactancia materna

# El mejor regalo para tu hijo

**Además de ser el mejor alimento para el bebé, el amamantamiento ayuda a generar un vínculo que incidirá en su felicidad y bienestar.**

La obsesión por ser más bella o más delgada, seguro ha sido parte de la vida de muchas mujeres, en distintos momentos. Un deseo que resulta sano siempre y cuando no afecte su salud o, incluso, la de quien más se ama.

Médicos, psicólogos y matronas advierten que este deseo de verse bella está afectando la maternidad en uno de sus aspectos más vitales: la lactancia.

“Muchas madres temen que sus pechos se caigan después de la lactancia, por lo que prefieren optar por alimentar a sus hijos con fórmulas disponibles en el mercado”, dice el Dr. José Antonio Soto, docente de la Escuela de Obstetricia y Puericultura de la Universidad Mayor.

Para el facultativo, este es un grave error. “La leche materna es el sistema perfecto de alimentación para el bebé. No existe otro que se le parezca. Es bacteriológicamente

segura y está siempre fresca, contiene gran variedad de factores antiinfecciosos y células inmunitarias y produce menos riesgo de alergias que cualquier otro alimento para lactantes”, afirma.

## Leche, vínculo afectivo

Investigaciones recientes han demostrado que existe una directa relación entre el amamantamiento y el vínculo afectivo que generarás con tu hijo o hija.

El doctor René Castro, médico encargado del programa Mujer del Ministerio de Salud, comenta que la capacidad de amar se gesta y desarrolla en la relación temprana que se dé entre la madre y el bebé.

“Lo ideal es que la lactancia materna comience en el parto. Es el momento del alumbramiento cuando el menor debe ser puesto sobre su madre piel contra piel para que comience el apego”.

Opinión coincidente tiene la matrona y docente de la Escuela de Obstetricia y Puericultura de la Universidad Mayor, María Rosa Santa María, quien comenta que “el contacto precoz piel a piel de la madre con el hijo ayuda a que la experiencia de parto sea más gra-

tificante. Al mirar y tocar a su hijo, la mamá se relaja y se vuelve más tranquila y cooperadora. Además este primer contacto erecta los pezones haciendo que sea más fácil el amamantamiento”.

Además –agrega la profesional– la lactancia favorece la salud de la madre, fortalece su vínculo con el recién nacido, incrementa la absorción de nutrientes y retarda el retorno a la fertilidad.

## Lactancia y trabajo

Otro de los factores que atenta contra las posibilidades de amamantamiento, es el retorno al trabajo.

“Según cifras del Instituto Nacional de Estadísticas, INE, en 1990 se registraba una tasa de participación de la mujer en el campo laboral que alcanzaba el 31 por ciento; en el año 2006, esa cifra se elevó

hasta el 38,5 por ciento y sigue en aumento, situación que incide en el valor económico del trabajo productivo por sobre la crianza”, dice Ángela Araneda, docente de la Escuela de Obstetricia y Puericultura de la Universidad Mayor.

La académica explica que el retorno al trabajo después del postnatal hace que algunas mujeres opten por salas cunas o cuidadoras

sin parentesco, siendo el uso de leches artificiales la alternativa más frecuente para ambos casos.

Pero los sustitutos no ofrecen los mismos beneficios. De hecho, existe acuerdo en que la leche materna disminuye notablemente los riesgos de que el niño o niña padezca enfermedades como alergias, asma, muerte súbita o meningitis B, entre otras.

## Consejos

Para favorecer que tengas una lactancia exitosa:



Busca un lugar tranquilo, sin demasiado ruido e iluminación.



Amamanta sin ansias ni estrés.



Asegúrate que tu bebé quede con su boca de frente a la altura del pecho.



Verifica que tu pezón y areola queden dentro de la boca de tu bebé.

