

Lactancia y salud en la familia

Autor: Liliana Vázquez Roa - 31-01-2011

https://vinculando.org/padres_e_hijos_familia/lactancia_y_salud_en_la_familia.html

Lactancia

Amamantar a nuestros hijos es nutrirlos en salud, confianza y amor. Es una experiencia agradable para la familia, incluso el papá participa.

Existen muchos mitos sobre la lactancia en todos los niveles, desde nuestra abuelita, el ginecólogo o el pediatra. Lo mejor es hacer caso a nadie de todos ellos, escucha sus opiniones sin debatir, pero amamantar es un derecho de tu bebé y es importante estar bien informados.

La lactancia es a libre demanda, es decir, cada vez que el bebé quiere comer o simplemente sentirse cerca de su casa (que es mamá, porque ahí vivió 9 meses). Por lo que el tiempo adquiere otra dimensión y lo mejor es olvidarnos de éste.

Todas las mujeres somos capaces de amamantar y producir la leche que necesita nuestro bebé, solamente necesitamos conocer la técnica adecuada, beber 3 litros de agua diariamente, alimentarnos bien y amamantar cómodamente sentadas o acostadas. En todo esto puede apoyar el papá, acercando lo necesario para mamá y el bebé, y acompañándolos en estos momentos tan íntimos y gratificantes.

Una de las posiciones adecuadas es acomodarse al bebé en forma paralela a las mamas y acercarlo al pezón hasta que tenga muy abierta su boquita para que succione abarcando la areola, es un proceso de aprendizaje de mamá y bebé, con paciencia se acoplarán pronto, la leche al principio es poca, más bien es calostro, es justo lo que el pequeño estómago del bebé necesita, la digestión es pronta y al poco tiempo llorará para que lo acerques nuevamente[1].

Es una experiencia maravillosa, que en el mundo ajetreado se ha desvalorizado porque se piensa que es más cómoda la mamila, siendo que es todo lo contrario. Amamantar es más barato, higiénico, saludable y no pierdes tiempo en preparar nada, donde estés puedes alimentar a tu bebé.

En cuanto a la salud, difícilmente se enfermará tu bebé, nunca tendrá cólicos ni reflujo y sus evacuaciones serán sin problema, la leche materna le proporciona todos los anticuerpos que requiere. A veces no ganan el mismo peso periódicamente que un bebé alimentado con fórmula, mientras tenga la talla o el peso en los límites normales[2], tu hijo estará creciendo sanamente, quizá en un mes no haya subido tanto de peso, pero sí haya crecido un centímetro, a veces se estancan y al siguiente mes se recuperan.

Como es a libre demanda, se recomienda que al dormir la cama sea familiar, es decir, que el bebé duerma con ustedes y lo amamantes acostada cuando te lo pida, te giras hacia un lado y colocas una almohada atrás de tí para que sostenga tu cadera y tu espalda. Verás que descansarán todos muy bien, a diferencia de pararte varias veces en la madrugada a preparar mamilas o a arrullar al bebé.

Amamantar es un trabajo que te pide más calorías, alimentarte bien implica qué quieres que tu bebé reciba en la leche: vitaminas (todas, menos las ácidas como el limón, las que generen gases como la col, y el picante), proteínas (todas, menos los mariscos, leche entera y las leguminosas que te generen gases en sus primeros meses de vida) y carbohidratos (todos menos grasas). Otra ventaja de amamantar es que puedes comer más (porque gastas más calorías y por lo tanto te da más hambre) y si es balanceada tu dieta, estarás pronto en tu peso ideal.

Puedes asesorarte en la Liga de la Leche, hay asesoras en todas partes del mundo, sólo busca por internet: www.lalecheleague.org

Se recomienda que en tu casa no existan las mamilas ni los chupones, no son necesarios, los primeros 6 meses del bebé son de leche materna, después es la ablactación donde tu pediatra te indicará cómo introducir alimentos poco a poco y el destete es natural, el bebé y la mamá deciden cuándo es tiempo de dejar de amamantar, esto es después del año de edad. La Organización Mundial de la Salud recomienda que sea alrededor de los dos años, ustedes deciden.

Todas las mujeres podemos amamantar a excepción cuando hay una contraindicación médica como el SIDA u otra enfermedad crónica que pudiera transmitirse al bebé. Si llegaras a enfermarte (es poco probable cuando estás amamantando porque tu organismo reacciona para lo que necesitas) solicita al médico medicamentos que no interrumpan la lactancia, de ser necesario, temporalmente puedes dar leche de fórmula al bebé en una tacita o vaso entrenador y mientras extraerte la leche manual o con un tiraleche (los hay económicos y los que recomienda la Liga de la Leche) para que en cuanto estés recuperada continúes con la lactancia.

Si tienes que regresar al trabajo lejos de casa y no puedes regresar a amamantar a tu bebé o llevarlo contigo. Puedes extraer tu leche y refrigerarla para que la persona que te apoye en el cuidado del bebé se la dé en tacita o vasito entrenador, de acuerdo a la edad de tu bebé, quizá en estos casos puedes usar la mamila -pero con tu leche-. Se tibia la leche en baño María a la temperatura que sale cuando tú la extraes. También puedes congelarla para tener siempre reservas y es preferible descongelarla a temperatura ambiente. Cuando regreses a casa carga todo el tiempo que puedes a tu bebé, amamántalo y duerman juntos para que se sienta nuevamente en casa. La casa eres tú porque ahí vivió desde que lo procrearon, es muy recomendable un rebozo o una cangurera que les permita estar "panza con panza", tu bebé se debe sentir abrazado y acogido por ti.

Puedes estar abrazando a tu bebé todo el tiempo que quieras y que él o ella te lo pidan, a veces hay comentarios de que se van a "embrasilar"[3], o que está "chipil"[4], entre otros más. Lo que científicamente está comprobado en humanos y mamíferos es que los bebés para sobrevivir, para crecer sanamente y estar bien emocionalmente requieren de estar pegados a su madre la mayor parte del tiempo. Los bebés tigres y los elefantes permanecen con sus madres hasta los dos años de edad, los osos panda hasta los tres años. Los humanos requieren más tiempo y es un placer estar con ellos aprovechando cada momento de su desarrollo, ellos y ellas a su tiempo se van independizando de ti, quizá después sientas cierta nostalgia cuando decidan volar y a la vez orgullo de que lo hagan bien, en la libertad y cuando les toca hacerlo.

Esta etapa es apasionante y absorbente, se requiere de coordinación de papá y mamá para que mamá también tenga un espacio de descanso personal, o como lo hacen los pingüinos, papá y mamá se turnan para empollar mientras uno va a buscar comida[5].

Hay mucho que decir en torno a la lactancia, el mejor libro científico que conozco hasta el momento es El Arte Femenino de Amamantar o bien asistir a las reuniones que organiza La Liga de la Leche en todo el mundo, aprendes de las promotoras y de otras mamás, sobre todo te das cuenta que no estás sola en la decisión acertada de amamantar a tu bebé, que en nuestro mundo del capital y el ajetreo parece acto raro y más si el bebé ya "no lo consideran" tan pequeño.

Salud

Ser una persona saludable es desde el nivel emocional, físico, mental y espiritual. Como mamá o papá es importante cuidar estos aspectos y que te sientas bien contigo misma/o, porque eso es lo que transmitirás a tus hijos, que estén en el aquí y ahora contigo, con tu pareja y con ellos.

¿Qué es lo que te da seguridad y te mantiene feliz en la vida?

¿Además de ser mamá o papá, qué otros espacios tienes de desarrollo personal?

En cuanto a la salud de tus hijos, si son bebés, pocas veces se enfermarán si son amamantados. Cuando cumplen los dos años o cuando entran a la escuela, tienen un periodo de enfermedades continuas; sin que te preocupes, más bien ocúpate de tener un buen pediatra que no te espante, hay pediatras que a todos los bebés les diagnostican reflujo y a todos los niños les diagnostican alergias (cuando en realidad son menos los casos), son periodos de adaptación que vive el organismo, hay que cuidarlos y estar al pendiente de un médico que te apoye y medique con precisión. Antes estaba de moda dar penicilina para todo, hoy en día los médicos controlan la fiebre y después de un breve periodo de observación indican si el niño o la niña tiene que tomar medicamento y de qué tipo. En el caso de las diarreas hay que actuar oportunamente en la hidratación de tu hijo.

Si te toca vivir este periodo de enfermedades continuas, además de tu pediatra te puedes apoyar de un médico homeópata que indicará medicamentos más accesibles de ingerir para los niños.

Son importantes las revisiones periódicas y la vacunación de tus hijos, tienen derecho en cualquier centro de salud.

La salud se vive integralmente y empieza desde vivir en un planeta saludable, te comparto otro cuento para tus hijos/as y para ti:

Mensaje enviado por el jefe de Seattle al gran jefe blanco de Washington en el año de 1854[6].

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestro modo de vida. El no sabe distinguir entre un pedazo de tierra y otro, ya que es un extraño que llega de noche y toma de la tierra lo que necesita. La tierra no es hermana sino su enemiga y una vez conquistada sigue su camino, dejando atrás la tumba de sus padres sin importarle. Le secuestra la tierra a sus hijos. Tampoco le importa. Tanto la tumba de sus padres como el patrimonio de sus hijos son olvidados. Trata a su madre, la Tierra, y a su hermano, el firmamento, como objetos que se compran, se explotan y se venden como ovejas o cuentas de colores. Su apetito devorará la tierra dejando atrás sólo un desierto.

No sé, pero nuestro modo de vida es diferente al de ustedes. La sola vista de sus ciudades apenas los ojos del piel roja, pero quizá sea porque el piel roja es un salvaje y no comprende nada.

No existe un lugar tranquilo en las ciudades del hombre blanco, ni hay sitio donde escuchar cómo se abren las hojas de los árboles en primavera o cómo aletean los insectos. Pero quizá esto debe ser porque soy un salvaje que no comprende nada. El ruido sólo parece insultar nuestros oídos. Y después de todo, ¿para qué sirve la vida si el hombre no puede escuchar el grito solitario del chotacabras ni las discusiones nocturnas de las ranas al borde de un estanque? Soy un piel roja y nada entiendo. Nosotros preferimos el suave susurro del viento sobre la superficie de un estanque, así como el olor de ese mismo viento purificado por la lluvia del mediodía perfumado con aromas de pinos.

El aire tiene un valor inestimable para el piel roja ya que todos los seres comparten un mismo aliento -la bestia, el árbol, el hombre, todos respiramos el mismo aire. El hombre blanco no parece consciente del aire que respira; como un moribundo que agoniza durante muchos es insensible al hedor. Pero si les vendemos nuestras tierras, deben recordar que el aire nos es inestimable, que el aire comparte su espíritu con la vida

que sostiene. El viento que dio a nuestros abuelos el primer soplo de vida, también recibe sus últimos suspiros. Y si les vendemos nuestras tierras, ustedes deben conservarlas como cosa aparte y sagrada como un lugar donde hasta el hombre blanco pueda saborear el viento perfumado por las flores de las praderas.

Por ello consideramos su oferta de comprar nuestras tierras. Si decidimos aceptarla, yo pondré una condición: El hombre blanco debe tratar a los animales de esta tierra como a sus hermanos.

Soy un salvaje y no comprendo otro modo de vida. He visto a miles de búfalos pudriéndose en las praderas, muertos a tiros por el hombre blanco desde un tren en marcha. Soy un salvaje y no comprendo cómo una máquina humeante puede importar más que el búfalo al que nosotros matamos sólo para sobrevivir.

¿Cómo se puede comprar o vender el firmamento, ni aún al calor de la tierra? Dicha idea no es desconocida.

Si no somos dueños de la frescura del aire ni del fulgor de las aguas, ¿cómo podrán ustedes comprarlos?

Cada parcela de esta tierra es sagrada para mi pueblo. Cada brillante mata de pino, cada grano de arena en las playas, cada gota de rocío en los oscuros bosques, cada altozano y hasta el sonido de cada insecto es sagrado a la memoria y al pasado de mi pueblo. La savia que circula por las venas de los árboles lleva consigo las memorias de los pieles rojas.

Los muertos del hombre blanco olvidan su país de origen cuando emprenden sus paseos entre las estrellas; en cambio nuestros muertos nunca pueden olvidar esta bondadosa tierra puesto que es la madre de los pieles rojas. Somos parte de la tierra y así mismo ella es parte de nosotros. Las flores perfumadas son nuestras hermanas; el venado, el caballo, la gran águila; éstos son nuestros hermanos. Las escarpadas peñas, los húmedos prados, el calor del cuerpo del caballo y el hombre, todos pertenecemos a la misma familia.

Por todo ello, cuando el gran jefe de Washington nos envía el mensaje de que quiere comprar nuestras tierras, nos está pidiendo demasiado.

También el gran jefe nos dice que nos reservará un lugar en el que podamos vivir confortablemente entre nosotros. El se convertirá en nuestro padre y nosotros en sus hijos. Por ello consideramos su oferta de comprar nuestras tierras. Ello no es fácil ya que esta tierra es sagrada para nosotros.

El agua cristalina que corre por ríos y arroyuelos no es solamente agua sino también representa la sangre de nuestros antepasados. Si les vendemos la tierra, deben recordar que es sagrada, y a la vez deben enseñar a sus hijos que es sagrada y que cada reflejo fantasmagórico en las claras aguas de los lagos cuenta los sucesos y memorias de la vida de nuestra gente. El murmullo del agua es la voz del padre de mi padre. Los ríos son nuestros hermanos y sacian nuestra sed; son portadores de nuestras canoas y alimentan a nuestros hijos. Si les vendemos nuestras tierras ustedes deben recordar y enseñarles a sus hijos que los ríos son nuestros hermanos y también lo son suyos y por lo tanto deben tratarlos con la misma dulzura con que se trata a un humano.

¿Qué sería del hombre sin los animales? Si todos fueran exterminados, el hombre también moriría de una gran soledad espiritual. Porque lo que les sucede a los animales también le sucederá al hombre. Todo va enlazado.

Deben enseñarles a sus hijos que el suelo que pisan son las cenizas de nuestros abuelos.

Inculquen a sus hijos que la tierra está enriquecida con la vida de nuestros semejantes a fin de que sepan respetarla. Enseñen a sus hijos que nosotros hemos enseñado a los nuestros que la tierra es nuestra madre.

Todo lo que le ocurra a la tierra le ocurrirá a los hijos de la tierra. Si los hombres escupen en el suelo, se escupen a sí mismos.

Esto sabemos: la tierra no pertenece al hombre; el hombre pertenece a la tierra. Esto sabemos. Todo va enlazado, como la sangre que une a mi familia. Todo va enlazado.

Todo lo que le ocurre a la tierra les ocurrirá a los hijos de la tierra. El hombre no tejió la trama de la vida; él es sólo un hilo. Lo que hace con la trama se lo hace a sí mismo.

Ni siquiera el hombre blanco, cuyo Dios pasea y habla con él de amigo a amigo, queda exento del destino común. Después de todo, quizá seamos hermanos. Ya veremos, sabemos una cosa que quizá el hombre blanco descubra un día: nuestro Dios es el mismo Dios. Ustedes pueden pensar ahora que él les pertenece, lo mismo que desean que nuestras tierras les pertenezcan; pero no es así. El es el Dios de los hombres y su compasión se comparte por igual entre el piel roja y el hombre blanco. Esta tierra tiene un valor inestimable para el y si se daña se provocaría la ira del Creador.

También los blancos se extinguirán, quizá antes que las demás tribus. Contaminen sus lechos y una noche perecerán ahogados en sus propios residuos.

Pero ustedes caminarán hacia su destrucción rodeados de gloria, inspirados por la fuerza del Dios que los trajo a esta tierra y que por algún designio especial les dio dominio sobre ella y sobre el piel roja. Ese destino es un misterio para nosotros, pues no entendemos por qué se exterminan los búfalos, se doman los caballos salvajes, se saturan los rincones secretos de los bosques con el aliento de tantos hombres y se atiborra el paisaje de las exuberantes colinas con cables parlantes. ¿Dónde está el matorral? Destruído. ¿Dónde está el águila? Desapareció. Termina la vida y empieza la supervivencia.

Jefe Seattle,
1854.

Notas

[1] Confer. El Arte Femenino de Amamantar. La Liga de La Leche Internacional.

[2] Consultar tablas de crecimiento.

[3] No existe esta palabra en el diccionario pero así se usa popularmente.

[4] Es una palabra mal usada porque su significado es: Niño enfermizo o enclenque.

[5] Cfr. La Marcha de los Pingüinos. Ganadora de un Oscar como mejor Documental.

[6] En 1854 el gran jefe blanco de Washington ofreció comprar amplísima extensión de tierras indias, prometiendo crear una reservación para el pueblo indígena. La respuesta del jefe Seattle, aquí publicada en su totalidad, ha sido descrita como la declaración más bella, más profunda sobre el medio ambiente.

"Vive feliz disfrutando a tus hijos" - Todos los derechos reservados por Liliana Vázquez Roa. Se autoriza la reproducción parcial de este material con fines *educativos y de formación gratuita*, citando a todos los autores y a

[Revista Vinculando.](#)

Si necesitas hacer una consulta o solicitar ejemplares, escribe tus comentarios abajo: