



# Lactancia materna, una mágica conexión

Cuando el bebé es amamantado, recibe todos los nutrientes para su desarrollo, estrecha el vínculo con su madre y se siente tranquilo y seguro

Per Neyssa Calvo Achoy. ncalvo@nacion.com

Fotos: Shutterstock

**A**mamantar es un acto natural y sano para el recién nacido que además le permite estrechar el vínculo con su madre.

Mediante la lactancia materna, el bebé puede sentir a su progenitora, percibir su voz, el latido de su corazón y revivir sus días en el vientre materno.

Es importante que la mamá conozca los cambios en su cuerpo así como las ventajas que la lactancia proporciona tanto a ella como a su pequeño.

La leche materna es un alimento completo que fortalece el sistema inmunológico del lactante, lo protege de enfermedades y lo mantiene hidratado, di-

ce Ingrid Broitman, nutricionista y consejera de lactancia materna.

Ella agrega que la leche no solo nutre el cuerpo, sino que proporciona al bebé y a su madre hormonas que los hacen sentirse mejor.

Estudios han asociado la ingesta de este preciado líquido a un menor riesgo de padecer as-

ma, obesidad, alergias y cólicos, dice Nadia Srur, ginecóloga oncóloga del Hospital La Católica.

“La madre también recibe beneficios al amamantar porque el útero se contrae y vuelve a su tamaño normal más rápido, disminuye el sangrado vaginal e incluso permite que la pérdida de peso se acelere”, dice la doctora Srur.

**Una lactancia exitosa.** Muchas mamás sufren complicaciones

¿Cuál es la mejor técnica para amamantar? Existen varias posiciones, entre ellas que la mamá se siente y apoye la cabeza del bebé en el codo, o bien, acostada en la cama, lado a lado, con el niño. Para el acople, la madre debe acercar el pezón al labio inferior del bebé y cuando abre la boca, centrar el pezón. Lleve el pequeño al pecho, no al revés.

o tienen dificultades para amamantar, por lo que es importante que reciban asesoramiento adecuado, por ejemplo, en los centros de salud donde llevan el control prenatal.

Según Broitman, la lactancia es un proceso natural donde tanto la madre como el niño deben encontrar la posición más cómoda.

Adita Acuña, enfermera obstetra del Departamento de Maternidad del Hospital Clínica Bíblica, recomienda a las madres buscar un lugar íntimo y confortable para los dos.

“No miren el reloj porque los recién nacidos tienen la lactancia a libre demanda, algunos tomarán pecho cada hora o menos”, destaca Acuña.

La especialista asegura que

conforme van creciendo los niños irán definiendo su propio patrón de lactancia.

¿Cuánto tiempo se debe dar de mamar? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda que la ingesta de leche materna se realice, al menos, durante los primeros seis meses y hasta los dos años.

Tener una actitud positiva, es fundamental. En especial porque en el camino algunas mujeres sienten temores y hasta dolor, por ejemplo molestia en las mamas, ya sea por sobreproducción o una mala técnica al alimentar a su hijo.

Por último, es vital que ellas tengan una dieta sana durante la lactancia que incluya alimentos con hierro, calcio, ácido fólico y vitamina D, entre otros.