

5.

¿Qué recomiendan los expertos en lactancia materna?

Malena Sánchez Terrer

“Los expertos recomiendan amamantar de manera exclusiva durante los primeros seis meses de vida y junto con alimentación variada durante los primeros dos años de vida o más”.



Instituciones y organismos tan importantes como la OMS, UNICEF, la AAP (Asociación Americana de Pediatría) y la AEP (Asociación Española de Pediatría), basándose en estudios científicos validados y actuales, recomiendan amamantar al bebé de manera exclusiva durante sus primeros seis meses de vida, y junto con alimentación variada hasta los dos años o más. Estos estudios demuestran los beneficios de la lactancia materna para la salud de la madre y el bebé, y los perjuicios de la lactancia artificial y la introducción precoz de alimentos.

Es muy importante que el recién nacido realice su primera toma durante la primera hora tras el nacimiento, a ser posible durante la primera media hora de vida, dado que este es el momento en que el bebé tiene el reflejo de succión más despierto y cuando puede buscar y agarrarse al pecho de su madre de una manera instintiva, incluso sin ayuda. Este hecho puede ser determinante a la hora de iniciar y mantener una lactancia materna satisfactoria y prolongada.

Una vez iniciada la lactancia, se ha visto que lo más eficaz para aumentar y mantener una producción de leche adecuada a las necesidades del bebé es dar de mamar a demanda, tanto en frecuencia como en duración (lo normal es que los bebés hagan entre 8 y 12 tomas diarias, como mínimo, durante los primeros meses).

Durante sus primeros seis meses de vida, el único alimento que necesita el bebé es la lactancia materna. Se ha comprobado que dar al bebé cualquier tipo de infusión u otro líquido o suplemento alimenticio que no sea el pecho de la madre, puede interferir negativamente en la instauración y mantenimiento de la lactancia materna, incluso provocar el rechazo del pecho materno por parte del bebé por la confusión tetina-pezones (la posición de la lengua durante la succión del biberón es diferente que cuando mama).

En el caso de tener que dar algún tipo de suplemento o medicamento se debería hacer usando métodos de alimentación alternativos a las tetinas, como por ejemplo una cucharilla, jeringuilla, cuentagotas, finger-feeder, sistema de nutrición suplementaria, etc., durante al menos las primeras cuatro o seis semanas de vida, hasta que la lactancia materna se haya instaurado de manera satisfactoria. Durante este periodo tampoco se deben ofrecer chupetes. (También producen confusión tetina-pezones).