

Los abuelos y la lactancia

Así que va a ser abuelo/a- ¡enhorabuena!

Por supuesto, usted quiere lo mejor para su nuevo/a nieto/a. Le gustará compartir sus experiencias y dar consejos a la nueva mamá. La madre va a amamantar y tal vez usted no sabe mucho sobre la lactancia – cuando sus hijos eran pequeños la mayoría de las madres alimentaban a sus bebés con biberón. Esta sección le dará la información más reciente sobre la lactancia materna para que se sienta más confiado/a en el apoyo a la madre en su decisión de amamantar a su nieto/a.

Muchos de los bebés son alimentados con biberón y están sanos. ¿Por qué es tan buena la lactancia?

Es cierto que la leche artificial es adecuada – pero tiene muchas desventajas en comparación con la leche materna.

- Los bebés alimentados con leche artificial se encuentran en mayor riesgo de desarrollar dermatitis, asma y otras alergias y son más propensos a sufrir infecciones de oído y diarrea.
- La alimentación con leche artificial aumenta el riesgo del bebé de enfermedades más graves como la diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Los bebés alimentados con leche artificial son más propensos a ser obesos cuando sean mayores.
- Los bebés alimentados con leche artificial pueden tener un mayor riesgo de muerte súbita.
- La leche artificial es más difícil de digerir y hace que el bebé produzca deposiciones más olorosas. El bebé tiene más probabilidades de sufrir estreñimiento.
- La alimentación con biberón es costosa (hay que comprar leche, biberones y tetinas, esterilizador, bolsa para el biberón). La lactancia materna no requiere ningún equipo especial y no cuesta nada.

Ventajas para el bebé:

- La leche materna tiene exactamente la cantidad correcta de nutrientes que cada bebé necesita. Las investigaciones encuentran constantemente nuevos nutrientes en la leche materna que luego los fabricantes tratan de añadir a las leches artificiales en el mercado.
- La leche materna se produce en un sistema de oferta y demanda. Siempre hay leche lista cuando el bebé tiene hambre o sed. La leche materna y, en especial la primera leche, el calostro, tiene un montón de agentes que combaten infecciones para ayudar al sistema inmunológico del bebé.

Ventajas de la lactancia materna para la madre:

- La lactancia materna es gratuita y es conveniente. No hay necesidad de tener que llevar biberones o encontrar un lugar para calentarlos cuando sales. La lactancia materna puede rápidamente calmar a un bebé inquieto o que esté llorando.
- La lactancia materna ayuda a la madre y al bebé a establecer un vínculo. La madre adquiere una sensación de satisfacción al fabricar el alimento para su bebé con su propio cuerpo.
- La lactancia materna hace que el útero vuelva a su tamaño normal rápidamente. La madre recupera su figura más rápidamente y puede perder el peso que se cogió en el embarazo sin necesidad de estar a dieta.
- La lactancia materna reduce al mínimo el riesgo de contraer cáncer de mama, cáncer de ovario y osteoporosis.
- La lactancia retrasa la vuelta de las reglas de la madre. La lactancia materna es la manera perfecta para que la madre se relaje. Al sentarse o acostarse para amamantar ayuda a la madre a que descanse lo suficiente.

¿Cuánto tiempo debe durar cada toma?

No es necesario controlar la duración de las tomas. El bebé debe dejarse al pecho hasta que quite por sí mismo. Entonces se le puede ayudar a expulsar gases y después ofrecerle el otro pecho (algunos bebés suelen mamar de ambos lados en cada toma, otros no).

Si el bebé está bien colocado al pecho las tomas largas no le harán daño a los pezones de la madre. El bebé succiona el pecho y no sólo el pezón por lo que la lactancia no debe doler.

¿Por qué los bebés se alimentan a la demanda en lugar de ser alimentados cada cuatro horas?

La leche materna es fácilmente digerida por lo que el bebé necesita ser amamantado a menudo – por lo general al menos de 8 a 12 veces al día durante las primeras semanas.

Si se amamanta con menos frecuencia esto puede reducir la producción de leche de la madre, puede impactar en el peso e hidratación del bebé y puede aumentar el riesgo de que la madre tenga conductos bloqueados y mastitis.

El bebé necesita ser amamantado cuando muestra signos de hambre (moviendo la cabeza de un lado a otro, chupándose el dedo). El llanto es un último recurso. El amamantar hace que el cuerpo de la madre produzca más leche. Cuanto más amamanta el bebé, más leche será fabricada.

¿No debería empezar a comer sólidos pronto?

La leche materna es la comida que el bebé necesita durante los primeros seis meses. El bebé se estará preparando para empezar a comer alimentos sólidos una vez que se sienta sin apoyo, pueda coger comida del plato de la madre y se pueda alimentar a sí mismo. Esto generalmente ocurre alrededor de seis meses o más tarde.

Dar sólidos o bebidas (incluida la leche de biberón) antes de seis meses está vinculado con problemas de salud más adelante. La introducción temprana de alimentos sólidos resulta en que la leche materna sea reemplazada por alimentos menos nutritivos primero y el bebé reciba menos cantidad de anticuerpos de la madre.

¿Puedo darle un biberón para que la madre pueda descansar?

No se le debe ofrecer un biberón o un chupete al bebé durante las primeras semanas mientras la lactancia se está estableciendo. Succionar una tetina de plástico es una acción muy diferentes a la lactancia materna. Esto podría crear confusión en el bebé y podría causar problemas de lactancia. A continuación ofrecemos algunas sugerencias sobre otras maneras de ayudar a la madre.

¿Cómo puedo ayudar a mi nuevo nieto?

Hay muchas maneras de ayudar con el bebé: abrazos, baño, ayudarlo a expulsar gases y llevarlo a dar un paseo corto. Las ofertas de ayuda con las tareas del hogar, preparar un café o una comida, probablemente serán aceptadas con gratitud. Quizá le puede preguntar a mamá lo que le puede ser de ayuda.

Anime a que la madre se sienta cómoda alimentando a su bebé cuando esté con usted. No haga que se vaya a un cormitorio o otro sitio privado para la lactancia – lo que la hará sentirse excluida. La madre será capaz de amamantar sin “exhibirse”.

Una de las mejores maneras de ayudar es apoyar a la madre en su decisión de amamantar. Si la madre tiene un problema, ayúdele a resolverlo (si es necesario con la ayuda de una asesora de lactancia, matrona o enfermera).

*Casi todas las mujeres son **físicamente capaces de amamantar**, pero a veces la lactancia materna puede ser una lucha si no dispone de información precisa y sin el apoyo de familiares cercanos.*

Tenga cuidado de no echar por tierra la decisión de la madre de amamantar al sugerir que ella le de a su bebé un biberón. Si usted puede apoyar y ayudar a la madre a confiar en sí misma, ella será capaz de darle a su nieto el amor y el cuidado que necesita y le dará el mejor comienzo posible en la vida gracias a la lactancia materna.

Traducido por Noelia Reimundez. Asesora de Lactancia de la ABM

Association of Breastfeeding Mothers
Helpline 0300 330 5453

Admin and enquiries: 08444 122948
Email: info@abm.me.uk
ABM, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT

© ABM 2001, 2007, 2010, 2013, 2016

Registered charity no: 280537 E&OE