

Alimenta no solo su cuerpo, sino también su alma

# Cuidemos la lactancia

## ¡No nos olvidemos de la mamá!



Blanca Inés Velozo Eichin

Licenciada en Nutrición  
Promotora de Lactancia Materna  
Doula Comunitaria



**E**l comienzo de todo lo que sucederá, estará dado desde el embarazo, donde la mujer y el bebé son uno, un cuerpo con dos vidas latiendo, sintiendo, alimentándose, aprendiendo.

Para algunas mujeres este período puede resultar más fácil de transitar, si bien los cambios fisiológicos, sentimentales, corporales son muy significativos. Mes a mes podrán conectarse con esta transformación, y vivirla de una forma disfrutable. Para otras, por diferentes razones, quizás sea más difícil esta conexión.

Cuando comienzan a sentir al bebé, muchas veces las ayuda a empezar a entender su existencia y con esto la construcción del vínculo.

**En este período la protagonista es la mujer**, si bien el motivo es el bebé, todo lo que suceda a ella estará sucediéndole al bebé, por eso como equipo de salud, como sociedad, como familia, debemos apoyarla y protegerla.



**Quiénes formamos el equipo de salud**, recibimos a la embarazada entendiendo el imponente significado que posee esa mujer como determinante para el futuro de ese niño desde, incluso, antes de la propia concepción, por eso debemos apoyar y fortalecer en forma continua y respetuosa a cada embarazada. Desde este lugar, donde la mujer confía y respeta al profesional, tenemos que ser consecuentes y responder responsablemente a esta entrega, de alguna manera está depositando nada menos que su vida y la de su hijo, en nuestras manos.

**Como equipo de salud somos parte de la sociedad**, en este sentido también debemos entender que somos personas, madres, padres, abuelos, hijos, etc., y desde ese lugar es como vemos a esta embarazada. Quizás podemos creer que es un embarazo planificado o esperado, que está con su pareja, quien la ama y apoya, desean continuar con el embarazo, porque forma parte del plan maestro en sus vidas, de dar amor, estimulación, tiempo, cuidarán de ese bebé, ahora y cuando haya nacido. O quizás la historia que tengamos en nuestra mente sea diferente a ésta que se plantea, por esto también se agrega otro quizás, el más importante, el real, el de la embarazada que entró por nuestra puerta, por eso en nuestro acelerado día debemos poder **priorizar y lograr un espacio de escucha de cada historia, para realmente apoyar y fortalecer de la mejor forma a cada mujer.**

**Como sociedad, somos parte de la familia**, podemos cuidar a cada embarazada, siempre que nos detengamos a ver, a escuchar, a contener, **podremos ayudarla a sentirse protegida.** Desde este lugar estamos más cerca afectivamente y tendremos su puerta abierta, en un momento donde necesita sentirse segura, amada, apoyada por sus vínculos más cercanos.

**Es crucial aprovechar la apertura y sensibilidad de la mujer embarazada, para fortalecer todos los aspectos que refieren a la lactancia**, deseos, vivencias cercanas, conocimientos previos, beneficios, técnicas, producción de leche, dificultades, cómo conseguir apoyo, siempre desde un espacio de escucha respetuosa, informando y aceptando las decisiones de cada mujer. Todo lo trabajado en este momento podrá ser la base del éxito para esa futura y muy cercana lactancia.



Nueve meses no duran para siempre, y la lactancia se inicia justo en un momento donde existe una inevitable y abrupta transición entre ese protagonismo y una nueva forma de ser uno, en dos cuerpos.

**El bebé ya está afuera**, ahora la mamá puede tocarlo con sus manos, olerlo, ponerlo en su pecho, sentirlo respirar, este camino está recién comenzando y se transitará muchas veces con dudas, miedos, inseguridades, y de esta manera el **vínculo continúa formándose.**

El conocerse, entenderse, respetarse, **serán grandes determinantes para el desarrollo del niño y para el aprendizaje de la mamá, que además nuevamente puede sentirlo como muy difícil.**

Con esto comienza para la mujer un período de grandes transformaciones, respecto a la forma de vincularse, de amar, las prioridades, las fortalezas, etc. **La lactancia queda inmersa en este profundo cambio, atrapada entre las necesidades fisiológicas y emocionales del bebé y las de la madre.** La vida de esta mujer, de esta pareja, de esta familia, cambia y ya no volverá a ser la misma.

Tengamos siempre presente que en algunos casos, **las alteraciones para la mujer pueden llegar a cuadros serios** que aparecen luego de las primeras semanas posparto, como lo es la **depresión materna**, intensos sentimientos de culpa en relación a su hijo, dificultad para disfrutarlo y esfuerzos, no siempre efectivos, para ejercer funciones maternas. Esto influye sobre los bebés, poniendo en riesgo no solo la lactancia, sino aspectos de su desarrollo (1). Recordemos que **aún en este momento todo lo que**



Durante el embarazo la protagonista es la mujer, si bien el motivo es el bebé, todo lo que suceda a ella estará sucediéndole al bebé, por eso como equipo de salud, como sociedad, como familia, debemos apoyarla y protegerla

El logro de una lactancia desde un encuadre positivo para las mamás, se puede asociar a un sentimiento de logro, satisfacción personal, aumento de autoestima

### le pasa a esa mamá, le está pasando a ese bebé.

Según la Organización Mundial de la Salud, a nivel mundial 10% a 15% de las mujeres sufren depresión posparto. **En nuestro país las últimas investigaciones arrojan que al menos una de cada 10 madres (16,5%) presentaban síntomas de depresión**, siendo mayor esta cifra en la esfera de salud pública que en la privada (1).

Esto enfatiza lo **vital que será escuchar y considerar la forma en que cada mujer está viviendo este período**, buscar el apoyo de la pareja, de la familia, trabajar juntos como equipo es crucial para detectar cuándo este período difícil, se torna en complicaciones serias. Todo lo que haremos en este sentido podrá resultar clave para contener a la mamá y con esto, mantener una lactancia desde un sentir de disfrute y no de sufrimiento para la mamá.

buena madre: tierna, sacrificada, procurando siempre lo mejor para su hijo, entendiéndolo, sabiendo qué es lo que necesita, interpretarlo, saber cómo cuidarlo cuando enferma. Y con todo esto claro que entran en juego los temores, frustraciones y debilidades.

Muchas veces esto y quizás muchos más aspectos entren en juego en el sentir de la madre y no siempre logran verlo y menos manifestarlo. Estos conflictos la pueden hacer sentir culpable.

En situaciones ideales los conflictos mencionados se irán resolviendo dentro del proceso y la adaptación que se hace a la nueva vida, en otras situaciones es más difícil y la madre deberá poner más de ella, el apoyo de la pareja o familiares será crucial para facilitar este proceso.

**De estar presente el padre, poder trabajar con él e integrarlo deberá ser prioritario, ya que cuando**



**El logro de una lactancia desde un encuadre positivo para las mamás, se puede asociar a un sentimiento de logro, satisfacción personal, aumento de autoestima**, ver cómo con su leche su bebé logra aumentar de peso, control tras control, es casi mágico y la magia viene de ellas.

Conflictos internos de la mamá que puedan atender contra la lactancia, o incluirla en un encuadre negativo:

La mayor demanda de tiempo y esfuerzo que trae involucrada esa lactancia, a veces limita los tiempos que tiene para el cuidado de otros integrantes de la familia (hijos, pareja), el cuidado para sí misma, otras actividades domésticas, de desarrollo personal o laboral. Esto puede generar un sentimiento de frustración.

El cansancio; la lactancia insume un gasto energético mayor, al que se le suma dormir mal por las demandas de su hijo por las noches. Esto contribuye a una menor tolerancia, agotamiento físico y mental.

Sus expectativas respecto a lo que significa ser una

**el padre se involucra en la atención y cuidado del niño, constituye un estímulo para la mujer. El apoyo y la contención afectiva de la madre por parte de su pareja es fundamental y crucial para un ambiente emocional positivo del hogar de ese bebé recién nacido.**

**Por otra parte, el aporte del padre en aspectos de estimulación para el desarrollo psicomotor y social del bebé es además de distinto, complementario al de la madre, ya que cada uno percibe a su hijo de forma diferente, y al fortalecer la importancia de su aporte, contribuimos a enriquecer el mundo interior de ese bebé.**

Desde el equipo de salud, los pediatras en su contacto con las madres, los ginecólogos en sus consultas posparto, nurse, enfermeras, nutricionistas en el proceso de apoyo en la lactancia, psicomotricistas, psicólogos, educadores que estén en contacto con la familia desde los distintos espacios en terreno, todos debemos estar alerta, no perder las oportunidades de observar, de escuchar, en las distintas instancias de encuentro que tengamos con

la nueva familia que se está formando.

Poder brindar espacios de encuentro y escucha, actividades educativas para madre, padre o familiares será una forma de trabajar en equipo para una lactancia disfrutable.

**Encontrar el lugar desde donde podemos cuidar a la mamá, será encontrar el mejor lugar para apoyar a que ese bebé reciba la leche materna desde el amor y no desde el conflicto.**

Desde mi ser profesional, mujer, mamá, comprometida en la búsqueda constante del camino para la mejor nutrición de nuestros niños, entiendo a **leche materna** como el vehículo de nutrientes esenciales, como factor protector de patologías crónicas, que **alimenta no solo su cuerpo, sino también su alma, así como toda su esencia como ser humano.**



Desde este lugar y por haber transitado este proceso de transformaciones con los conocimientos en mis manos, pero aún así con dudas, inseguridades, miedos, surge mi deseo por compartir un aspecto que muchas veces olvidamos, la importancia de empoderar a las mamás respecto a la lactancia.

**Simplemente porque la leche materna es el "oro blanco" para nuestros bebés, debemos proteger la lactancia, no nos olvidemos de algo que no es nada simple, no nos olvidemos de la mamá.**

#### Referencia bibliográfica:

(1)- De-presiones maternas. Depresión materna en el primer año postparto: un tema oculto. Estudio de prevalencia. Gabriel Corbo, Denise Defey y Nora d'Oliveira.

#### Artículos de lectura recomendados:

Integración de la lactancia materna en la vida personal de la mujer. Dra. Soledad Díaz. Instituto Chileno de Medicina Reproductiva.

Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la salud. Ministerio de Salud. Gobierno de Chile.

#### Materiales de apoyo para trabajar con las familias:

Acompañando un crecimiento sano y feliz. Guía para familias con mujeres embarazadas, niñas y niños menores de 3 años. Intenden-

cia de Canelones. Presidencia de la República. UNICEF. [http://www.unicef.org/uruguay/spanish/acompanando\\_crecimiento\\_sano\\_y\\_feliz.pdf](http://www.unicef.org/uruguay/spanish/acompanando_crecimiento_sano_y_feliz.pdf)

Bienvenido bebé. Guía completa para el cuidado del recién nacido. 0 a 3 meses. UNICEF. [http://www.unicef.org/uruguay/spanish/bienvenido\\_bebe.pdf](http://www.unicef.org/uruguay/spanish/bienvenido_bebe.pdf)

#### Algunas investigaciones nacionales en el tema:

Programa Docente en Comunidad, Facultad de Medicina. Da Luz y cols. 1996.

Banco de Previsión Social. Addiego y cols. 2002.

Clínica de Psiquiatría, Facultad de medicina. González Píriz y cols. 2008.

Escuela de Parteras. Facultad de Medicina. Berruti. 2009.

