

HOJA INFORMATIVA N°31

10 BUENAS RAZONES PARA AMAMANTAR A UN NIÑO.

NO SÓLO PARA BEBÉS

Edición 103 de Mothering, por Elisabeth Bruce Noviembre/Diciembre

Traducido por Ana Ortega

Quizás la mitad de los americanos no está preparado para reconocerlo, pero millares de culturas pasadas y presentes han aceptado ya que los niños que ya dejaron de ser bebés, pueden seguir beneficiándose del amamantamiento. Los Kung de África representan el estado natural de la alimentación humana. Las madres de esta tribu nómada, amamantan a cada uno de sus hijos durante más de seis años. Sherman Silver, MD, puntualiza que "la especie humana ha empleado más del 90 por ciento de su existencia cargando con este tipo de vida nómada en cavernas; y la civilización, con sus presiones es todavía demasiado joven para poder apreciar el impacto de su disfrazada genética". En nuestra cultura muchos hombres y mujeres se sienten incómodos con la función fisiológica de los pechos, muy posiblemente a causa de nuestra inmensa obsesión de los pechos como objetos sexuales. Desgraciadamente la incomodidad psicológica de la gente va en aumento proporcional con el crecimiento del bebé. La mayoría de las americanas desteta alrededor de los 6 meses.

Por muchas que puedan ser las complejidades psicológicas, no podemos negar por más tiempo la salud y los beneficios sociales que proporciona el amamantamiento prolongado. Incluso la conservadora Academia Americana de Pediatría ahora recomienda el amamantamiento durante al menos los 12 primeros meses. Pero, ¿qué tal amamantar un niño durante su segundo e incluso tercer año de vida?. ¿Es aún el pecho el mejor alimento para un niño¹? Si pudiésemos dar paso a nuestra ambivalencia colectiva, yo creo que la respuesta es un rotundo "SI".

Mientras que la mayoría de nuestros vecinos no lo practican, fuera hay miles de madres ocultas que si . Alice Bailes, co-propietaria de Birth Care and Women's Health en Alexandra, Virginia, dice que la mayoría de sus clientas amamantan a sus niños de dos años. De hecho ella tiene también clientas que amamantan en tándem, cuando siguen dando el pecho a sus niños estando embarazadas de otro hijo y continúan amamantándolos cuando el nuevo hijo nace. Bailes, que experimentó personalmente el amamantamiento en tándem, opina que ello ayuda al niño a aceptar mejor la transición de la llegada del nuevo hermano o hermana.

Por supuesto la decisión de continuar amamantando es personal e intransferible y normalmente no es tomada a destiempo. Una cosa es segura, según dicen muchas de las madres que deciden seguir dando el pecho, una vez has conseguido amamantar durante el cambiante primer año, el resto es coser y cantar. Si aún no estás convencida del todo, quiero compartir contigo mis 10 principales razones por las que amamantar a un niño:

Comodidad

Debo confesar que la comodidad fue mi primera y gran razón para continuar amamantando a mis hijos. De acuerdo, llamémoslo pereza. Por una razón: destetar a un niño antes de que éste estuviera preparado para ello me comportaba una cantidad increíble de trabajo y esfuerzos. Tienes que llevar siempre snacks desperdigados por el bolso y batallar con las rabetas cada dos por tres. Afortunadamente para el momento en que un bebé deja de serlo, las madres hemos adquirido el arte de la discreción, lo cual convierte el dar el pecho en la cosa más fácil del mundo con un mínimo de privacidad.

Incluso más, no hay una forma mejor de hacer dormir a un niño cuando queremos que dándole el pecho. Yo siempre lo siento por aquellas madres de niños que no son amamantados, porque su trabajo es probablemente mucho más y más pesado que el mío. Si la cosa se pone fea, yo sé la manera de encontrar una siesta a la vuelta de la esquina.

Amansador instantáneo de rabieta

Como todo padre de niño pequeño sabe, ellos son, por naturaleza, criaturas inseguras. En un instante tu hijo de un año está contento y en el siguiente está inmerso en un mar de lágrimas sin consuelo. ¡Sorpresa!, a menudo la mejor manera de consolar a tu variable hijo es tratándolo como un bebé por un momento. Tómallo en tus brazos, amamántalo por unos minutos, y... voilà!, tu pequeño gritón se convierte en un dócil niño de nuevo. Si estás en una fiestas cuando tu hijo se empieza a poner nervioso, puedes llevártelo discretamente a alguna habitación o al coche. Tus amigos se maravillarán de tus cualidades como madre al verte regresar con un mágicamente transformado niño feliz.

Menos dependencia de los "Sustitutos de Mami"

Los años de la infancia² son años "punta" en los para los objetos de acompañamiento como los ositos o las muñecas. El problema más grande de estos objetos es que se pueden perder. Un episodio de este tipo puede tener adquirir proporciones trágicas. Creedme, lo sé porque mi primer hijo no mamó. No hay nada peor que llegar a un Holiday Inn³ después de un largo día caminando con un malhumorado niño y descubrir que has perdido el objeto crítico en una parada del camino ¡300 millas atrás!.

La vida es demasiado corta para cualquier drama innecesario. Si amamantas a tu hijo te puedes olvidar de esa búsqueda frenética de otro osito idéntico. Con Mamá como primer objeto de seguridad, puedes ir con tranquilidad a esos largos viajes familiares. Es básicamente imposible perder un pecho, ¡no pasa nada por muy despistada que seas!... Además no tendrás que quitárselo sigilosamente para darle un agua en la lavadora. Nos ahorramos todos mucho trauma...

Prevención de alergias

Mi segundo hijo estuvo tan pegado a la teta que me convertí en una (reluciente) madre amamantadora de niño. Él rechazó absolutamente cualquier comida sólida hasta los 17 meses. Incluso las veteranas de La Leche League me sugirieron que la situación era, digamos que inusual. Mirando atrás creo que la sabiduría de mi bebé era para evitar posibles alergias. Estudios (así como evidencias anecdóticas) indican que la lactancia materna reduce el índice de alergias. Mi primer hijo, que fue exclusivamente alimentado con fórmula, tuvo todo tipo de alergias alimenticias, incluyendo arroz y productos normales. Retrospectivamente, la prolongada lactancia de mi segundo hijo tiene sentido. Muy probablemente fue la vía natural para protegerle de los alimentos que su cuerpo aún no estaba preparado para asimilar. Indudablemente algunos niños lo necesitan por más tiempo que otros para "superar" sus alergias; la leche materna les proporciona el soporte ideal para el desarrollo de sus sistemas inmunitarios.

Nutrición

Una buena alimentación a veces es difícilmente aceptada por los niños. Hay días en que engullen cualquier tipo de comida que se ponga en sus bocas y otros días en es imposible que prueben ni un solo bocado de la más favorita de sus comidas. En resumen, son comedores quisquillosos y sus apetitos son caprichosos e impredecibles.

Uno de los mitos populares que incluso los pediatras promueven es que la lactancia materna de alguna manera pierde calidad nutricional a partir del primer año. En realidad, los beneficios cambian, pero siguen estando allí. ¿Tiene algún sentido que después de 12 meses proporcionando el mejor de los alimentos los pechos se vuelvan de pronto "estúpidos" y empiecen a producir algo de inferior calidad?. Obviamente la adición de alimentos sólidos modifica la balanza, pero la leche materna continúa siendo un elemento importante en la dieta mientras tu bebé anda probando con las cosas que le puede ofrecer este mundo. Ciertamente no existe ningún prejuicio en seguir tomando el alimento más perfecto de la naturaleza.

Desarrollo del habla

En general, se cree que la lactancia materna proporciona un mejor desarrollo de los dientes y la mandíbula que la succión de una dura y artificial tetina con forma de pezón. Margaret Connor una madre de 35 años de Austin, Texas, ha comentado largamente el tema con el logopeda de su hijo. Ambos creen que la apraxia del hijo de 5 años de Connor hubiera podido ser peor si sus músculos no hubiesen trabajado duro durante su prolongada lactancia materna. Connor está feliz porque ella tomó la decisión sobre lo que hizo. "Al menos no tendré nunca que preguntarme si su vocalización hubiera sido mejor si le hubiera amamantado por más de un año", dice.

Contra la deshidratación en las enfermedades

Desgraciadamente los niños, tanto los amamantados como los demás, se ponen malitos. Algunos se ponen muchas veces malitos, especialmente los que van a guarderías y los que tienen hermanos mayores. Cuando mi hijo con 14 meses cogió una bronquitis no quería beber ni comer nada que no fuese leche materna. Si no hubiera sido porque tomaba el pecho, la situación podría haberse convertido en una pesadilla. Cuando un niño que toma biberón se deshidrata, los padres deben obligarle a ingerir productos para su rehidratación por vía oral. Cuando esta táctica no funciona, los pediatras no tienen otra alternativa que ingresar al niño en un hospital y abrirle una vía. Esto no solamente es un trauma para niño sino que además le expone a nuevos gérmenes que podrían complicar la infección original. Con la lactancia materna puedes como mínimo poner a tu hijo al pecho y amamantarlo, ¡con lo que puedes incluso salvar su vida! Además, esto reconforta a la madre. Te hace sentir mucho mejor el poder ayudar a tu hijo a recuperarse de la enfermedad de una manera única y la más acertada.

Pérdida de peso para Mamá

Es sabido por todos que el cuerpo de la madre acumula una cantidad de grasas durante el embarazo para poder alimentar exclusivamente a su hijo durante sus primeros seis meses. Mientras continúan haciéndose estudios sobre este tema, la evidencia nos muestra que la pérdida de peso de la madre continúa durante el segundo año de lactancia de su hijo. El hecho es que la Madre Naturaleza nunca ha tenido la intención de que los bebés humanos se desteten en sus primeros meses de vida, por eso nuestros cuerpos se aseguran de tener reserva suficiente de grasa para los próximos años.

Durante el primer año nuestros cuerpos parecen estar blandos, algo así como un cojín para nuestros bebés. Después de este tiempo el peso ya no es tan resistente a perderse. La creciente demanda de calorías de los niños también ayuda al proceso de pérdida de peso. Por cada día que mama, una madre lactante consume alrededor de 500 calorías. Personalmente comprobé que las resistentes grasas que habían estado acumuladas en mis piernas durante años se perdían durante el segundo año de lactancia.

Retraso de la menstruación

Para aquellas mujeres que utilizan métodos naturales de control de natalidad o los conocidos métodos de control de la fertilidad, la lactancia materna se convierte una ventaja. Investigaciones realizadas por Kippleys en *The Art of Natural Family Planning* mostraban que una madre lactante que no utiliza absolutamente ningún suplemento durante los primeros 4 a 6 meses tiene su primera regla post-parto como media tras 13 a 16 meses. Entre la tribu de los Kung los bebés están espaciados por unos 48 meses a causa de la lactancia materna exclusiva. Ello contrasta con las entre 6 y 8 semanas para las madres que no amamantan. Naturalmente el síndrome premenstrual así como otros problemas relacionados desaparecen al mismo tiempo que el período y el regreso de la fertilidad retarda igualmente. Además el retraso de la menstruación significa una menor exposición a los estrógenos, lo que significa una mayor protección contra el cáncer de pecho y de los órganos reproductores. El riesgo de cáncer de pecho está asociado con una amenorrea precoz y a una menopausia tardía que se deben a la exposición a los estrógenos, como factor de riesgo para la enfermedad.

Es bueno para el Planeta

La lactancia materna es la cosa más ecológica del mundo. Sin recipientes para lavar, sin biberones para esterilizar y nada para tirar a la basura. Posponer el consumo de leche de vaca ayuda a nuestro Planeta. A causa de sus emisiones de gas metano, las vacas son grandes destructoras de la atmósfera. La hiper-explotación de tierra para los pastos es también responsable de muchos de los graves problemas del planeta. Es una ventaja que el bebé no esté expuesto a las insaludables hormonas y antibióticos que diariamente se inyectan a las vacas. Como muchas otras madres de niños, originariamente continué amamantando más que por un deseo, por conveniencia. Durante el camino pude comprobar como simplificaba nuestra vida el continuar amamantando. Siempre que sea posible, la transición de separarse de Mami debería ser una cosa gradual, al ritmo del propio chico. La vida del niño ya es lo suficiente difícil por si sola. ¿Por que no podemos a hacerla un poco más llevadera para todos?.