Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Lactancia materna a demanda, ¿cual es su significado real?

Cuando quiera yo, no cuando digas tú

¡Cuando quiera yo, mamá, no cuando digas túi Esto es lo que seguramente nos dirían los bebés si pudiesen decir lo que sienten y lo que quieren, cuando les damos de mamar.

Esto de que un bebé coma cuando quiera, al ritmo que quiera, a la velocidad que él decida, que tome la cantidad de leche que él desee (y que nosotros no vemos), que pare, que continúe, que se distraiga, que lo haga de noche, de día, en la consulta del pediatra, en la tienda de ropa o esperando el autobús, es algo que hoy día, la sociedad en general no tiene asumido. Esto de que a un bebé, se le deje, por una sola vez en su vida, tener "barra libre", es inaudito para muchos.

¿Qué pauta deberíamos seguir para conseguir un amamantamiento prolongado y exitoso?

Sólo hay una forma de que la lactancia materna comience, se instaure para quedarse, permanezca y se prolongue de forma natural hasta que la diada bebé/madre así lo deseen. Es seguir los instintos básicos por los que se rigen los bebés para alimentarse. Es decir, ofertarle el pecho cuando lo deseen y sin límite en la duración de las tetadas.

¿Y si me recomiendan que le dé un pecho cada 10 minutos?

Aún hay muchos profesionales que siguen aconsejando pautas de amamantamiento que tratan de imponer a las madres absurdos horarios restringidos. Por ejemplo, *10 minutos en cada pecho*, o *un pecho cada 3 horas y al siguiente el otro*. Estas pautas llevan, mas pronto que tarde, al abandono prematuro de la lactancia. Muchas madres ven malogrados sus intentos de experimentar una lactancia prolongada y feliz (aunque luego, a escondidas, le ofreciesen la teta a su bebé cuando él lo pedía). Hoy día se sabe que un bebé, si se le deja, es capaz de alimentarse de forma adecuada sin ningún tipo de horario. Las pautas rígidas llevan indefectiblemente a que el pecho no se vacíe bien, ingurgitación, obstrucción y mastitis. Así como a la introducción precoz de leches artificiales y dejar la lactancia.

¿Pero esto significa en cualquier momento y lugar, de día y de noche?

Es cierto que esto de *a demanda*, causa en muchas familias cierto desconcierto. Pero, *¿siempre y en todo lugar?* Pues sí. Hay que ver el amamantamiento como un acto puro de amor, un acto de nutrir a nuestros hijos. Si apartamos las miradas externas que quizá ven en este acto algo diferente a lo que es, no tendremos ningún reparo en comprender que la teta es aquí y ahora. El bebé es el que manda. Somos mamíferos. Esto es algo que se nos olvida. Nuestras crías nos necesitan cerca. Necesitan el contacto físico estrecho, estar marsupializados y por ende

comer con frecuencia. Esa fase se llama exterogestación. El recién nacido necesita sentirse in útero, sentir el calor de su madres, sus latidos. Debemos vivirlo con total naturalidad e intensidad.

Muchas personas creen que los bebés que maman por la noche están malacostumbrados y que no duermen porque se les deja mamar de noche. Todos los bebés se despiertan por la noche hasta edades muy avanzadas y siempre pedirán algo a cambio. O bien la teta, o bien un abrazo. El destete nocturno no conlleva "dormir de un tirón" toda la noche. Por otra parte las tomas nocturnas aseguran una secreción potente de prolactina. Es la hormona productora de leche en la mama y por lo tanto aseguran tener un amamantamiento prolongado.

¿Este patrón de amamantamiento va cambiando con el paso del tiempo?

Las madres que han tenido éxito en largas lactancias, saben que este comportamiento a demanda, cambia. En los primeros meses, el llamado bebé "*garrapata*" permanecerá anclado a esa teta que lo comunica directamente con el interior de su madre. No habrá nada más. Con el paso del tiempo, el lactante mayor, sigue mamando a demanda, pero usa esa teta como *colchón*, como *salvavidas*. Le calma sus miedos y sus ansias. Lo hará en cualquier lugar, diciendo *¡mama, teti, teti!* Y aquí la madre es cuando ya podrá comenzar a negociar si puede atenderle en ese momento o tendrá que esperar. Será ahora un *¡Cuando digas tú, negociando los dos!*

La demanda sigue existiendo y funcionando a medida que el bebé va creciendo. Cuando se introduce la alimentación complementaria, sobre los 6 meses, la teta debe seguir siendo el alimento base del bebé al menos hasta el primer año de vida. Puede seguir mamando lo que quiera, las veces que quiera, independientemente de la comida sólida que sea capaz de tomar y que curiosamente, deberá ser también i*a demanda!!!* Precisamente el sistema de alimentación *Baby led Weaning* se basa en ofrecer y respetar los gustos del bebé en la ingesta de los diferentes alimentos sólidos. Sin forzarlo, es decir, a demanda. Hay estudios que confirman que de esta forma los bebés aprenden a comer de todo. Y a largo plazo tienen menos riesgo de ser obesos. Y qué curioso, amamantar a un bebé a demanda también disminuye el riesgo de obesidad futura.

Entonces, dar a demanda ¿es lo natural?

En un mundo en que todo está controlado, contado, milimetrado, medido, numerado, es escandaloso dejar a nuestros bebés que saquen de nuestras entrañas ese líquido blanco que es oro puro, fuente de salud y sabiduría, cuando quieran y como quieran, sin saber cual es el montante. Pero eso no nos debe importar. Porque veremos a nuestros hijos sanos y felices. Creciendo bien y recordándonos constantemente: *¡No mamá, no, cuando quiera yo, no cuando digas tú!*

Fecha de publicación: 27-03-2015

Autor/es:

- Francisco Javier Navarro Quesada. Pediatra. Centro de Salud "Lucano". Córdoba

CC BY NC ND