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

Lactancia materna y alimentación complementaria, ¿cómo se hace?

A partir de los **6 meses** de vida su bebé comienza a probar nuevos alimentos distintos a la leche. La leche materna sigue siendo un alimento muy rico en todos los nutrientes que necesita su bebé. Por eso la leche materna sigue siendo un alimento fundamental para su crecimiento y desarrollo y no hay que quitarla. El proceso de introducción de nuevos alimentos es un disfrute para tu hijo de nuevos sabores y texturas. Son sesiones prácticas de como llegará a comer la comida de la familia.

¿Los consejos son diferentes para los niños que toman pecho y para los que toman leche artificial?

No. Es lo mismo para los que maman que para los que toman leche artificial. La alimentación complementaria se debe iniciar sobre los 6 meses de vida. La leche materna siempre seguirá siendo a demanda. Los que toman leche artificial se debe asegurar que no sea inferior a medio litro de leche al día.

¿Qué beneficios tiene seguir dando de mamar?

La leche materna no pierde sus propiedades con el paso del tiempo. Para un niño mayor de un año la leche materna sigue siendo un alimento muy bueno y completo. Tiene grasas y proteínas muy sanas y muchas vitaminas y minerales. Durante los periodos que están enfermos suelen querer mamar todo el rato y la leche materna les da todo lo que necesitan.

No hay que olvidar todas las defensas que tiene la leche materna.

Los niños que toman leche materna por encima del año son más seguros en sus relaciones y saben manejar mejor sus emociones. Además se previene el maltrato. Cuando son adolescente tienen mejor relación con sus padres. Y de adultos tienen mejor salud mental.

¿Cuándo se da el pecho si ya come otras comidas?

La alimentación es “complementaria” del pecho. No sustituye al pecho.

Hasta los 12 meses la alimentación complementa el pecho. No lo sustituye. El pecho se sigue dando a demanda. Puede ser que el niño lo quiera antes de comer, después, en medio… Y sobre todo a demanda por la noche. Así nos aseguramos que no se retira el pecho.

Parece que se tiene menos riesgo de alergias a los alimentos si seguimos dando el pecho. Si se decide dejar de dar el pecho siempre se aconseja el destete natural. Si el niño pide de mamar se lo damos y dejamos de ofrecerle el pecho. Así se respeta el ritmo del niño y la leche de la madre se regula.

Alimentación complementaria, ¿cuánto y cuándo?

La respuesta a esta pregunta la tiene la madre y el bebé. Lo mejor es observar al niño y darle de comer cuando quiera y la cantidad que acepte sin forzar. Lo ideal sería hacerlo de forma gradual. Una vez al día al principio en el momento más conveniente para la madre y el niño. Después aumentar las tomas a dos,... No es necesario que coincidan con nuestras propias comidas al principio.

¿Se pueden hacer papillas con la leche de la madre?

Sí. Los cereales se pueden mezclar con leche materna, con agua o con leche de fórmula hasta que tenga una consistencia ligera. A medida que el bebé se acostumbra al sabor y la textura, se podrá hacer más espesa y con más cantidad.

Es mejor elegir cereales para bebés fortificados con hierro con el cereal de arroz o la harina de avena. Hay que revisar la etiqueta de los cereales. Debe de poner que lleva un solo ingrediente: cereal de arroz o harina de avena. No debe tener fruta, ni leche, ni leche de fórmula, ni yogur, ni azúcar.

¿Cómo se mantiene la lactancia materna si la madre se incorpora al trabajo?

Muchas madres cometen el error de pensar que al volver a trabajar tienen que destetar a sus hijos. Y además que los tienen que haber acostumbrado al biberón antes de que vuelvan a trabajar.

Hay muchas posibilidades para compaginar el trabajo con la lactancia materna:

1. Se pueden juntar todas las horas de permiso de lactancia en jornadas completas. Así se puede retrasar la vuelta al trabajo.
2. También la ley permite pedir una reducción de jornada o una excedencia. En España esta opción se acompañada de menos ingresos.

A lo mejor tu puesto de trabajo te permite tener a tu hijo para alimentarlo al pecho cuando lo necesite. Ya sabemos que esto ocurre pocas veces.

Otra opción es que el cuidador pueda llevar al niño al lugar de trabajo para que la madre le dé de mamar allí mismo. O bien que la mamá salga del trabajo y se acerque a dónde está el niño a la hora de lactancia o en sus descansos.

Es bueno hacer un banco de leche para que la persona que cuida del bebé se la dé cuando la madre no está. Es fácil extraer tu leche y conservarla.

1. Si el bebé tiene más de 6 meses se puede dar la alimentación complementaria cuando la madre no está.

Hay que recordar que es bueno que el otro progenitor haga uso de todos los derechos que tiene por cuidado de su hijo. Durante esta época de crianza hay que atender muchos asuntos y entre dos resultan más llevaderos y evitan la sobrecarga solo de las madres. Esta vivencia familiar no hay que perdérsela.

La vuelta al trabajo es un momento de crisis para toda la familia. El espacio de la lactancia materna da la oportunidad de recuperar el tiempo perdido y compensar la separación.

¿Es bueno usar el sacaleches y hacer un banco de leche antes de empezar a trabajar?

Sí. Es bueno hacer un pequeño banco de leche. Si no lo has necesitado antes puedes empezar 15-20 días antes de volver a trabajar. No creas que te vas a quedar sin leche. La leche no se acaba. **Donde hay madre, hay leche**.

Puedes empezar con poca cantidad. Unos 50-60 ml. Después se podrá congelar lo que el bebé necesite para cada toma. Es bueno revisar todo lo que tienes que controlar para que la leche se conserve en buen estado.

Si no está la madre se come su comida y cuando está ella sólo quiere mamar, ¿es normal?

Es normal que tras la vuelta al trabajo de la madre pasen ciertas cosas:

- El bebé no quiera comer cuando falta la madre: Ni leche, ni otros alimentos. Ni en ningún tipo de recipiente. Es normal. No pasa nada. No hay que forzar ni obligar. Dentro de unas semanas se pasa.
- Que le pida más de mamar cuando vuelve del trabajo: es un gran cambio para el bebé que la madre falte durante tanto tiempo. Al mamar más frecuente se asegura que la madre pasa tiempo junto a él. Esto también es pasajero.
- Pida más de comer por la noche: Por el mismo motivo anterior. ¡Paciencia!
- El bebé esté mejor de lo que esperabas: Esto pasa muchas veces. Podemos estar muy preocupadas y agobiadas por ese momento, pero los bebés se adaptan rápido.

Y si está enfermo y sólo quiere mamar, ¿le pasará algo malo?

Cuando esté enfermo hay que darle más veces de mamar. La leche de la madre suele ser su alimento favorito. Después de la enfermedad hay que animarle a comer de nuevo el resto de alimentos.

Fecha de publicación: 27-02-2020

Autor/es:

- Laura Zamorano Bonilla. Pediatra. Hospital "Santa Ana". Motril (Granada)

BY NC ND