

El rol de la pareja en la lactancia: actor principal o secundario, tú decides

Para criar a un niño hace falta una tribu (Proverbio Africano)

La lactancia es cosa de tres

¡La lactancia también es cosa de hombres! Esta es la frase con la que podríamos resumir este artículo. Está dirigido a todas las parejas, sea cual sea el tipo, que desean experimentar la aventura de la lactancia. Pretende desterrar todos los [prejuicios y falsos mitos](#) que sobre el amamantamiento se han forjado. Y sobre todo, sobre el rol inclusivo, que no exclusivo, que puede llevar a cabo, el otro vértice del triángulo de amor formado por madre, lactante y pareja. Un papel de actor principal y en absoluto secundario.

Igualdad en lactancia no supone hacer los dos lo mismo al 50%. Es evidente que la naturaleza hizo diferentes al hombre y a la mujer. No se puede luchar *contra natura*. La igualdad no se mide en clase de tareas sino en tiempo dedicado a la crianza. Se trata de ser un equipo y de funcionar como tal.

¿Qué puede entonces hacer la pareja en esta situación?

Hay que tener en cuenta que cada caso es diferente. Dependerá de cada familia y del entorno en que se mueve. Habrá que tener presente que el papel será cambiante. Las necesidades de soporte a la pareja irán cambiando a medida que vaya pasando el tiempo. Por eso, el fondo de la cuestión será analizar “qué puedo hacer” frente a “qué debo hacer”. Los consejos que aportamos son meramente orientativos pues cada pareja deberá aplicarlo a su situación real particular.

¿En qué puedo ayudar? ¿cuáles pueden ser mis tareas?

La pareja podría plantearse llevar a cabo u organizar las siguientes tareas:

- *Labores domésticas.* En este caso, la pareja se puede ocupar de lavar la ropa, de hacer las comidas, de realizar la limpieza doméstica, etc. Para estas tareas, si se puede contar con ayuda externa, sería lo ideal (familiares o contratar a una persona)
- *Hijos mayores.* La pareja puede ocuparse de los hijos mayores si los hubiese. Así puede dejar tiempo y tranquilidad a la madre para que amamante al bebé, y de esta forma no olvidarse de ellos, los cuales siguen necesitando atención y tiempo. En este sentido la pareja podría también proporcionar espacios de tranquilidad para que la madre hiciera lactancia en tándem si es que así lo desean
- *Tareas relacionadas con el recién llegado/a.* La pareja no está excluida con respecto al cuidado del bebé. En la

mayoría de los casos, puede asumir desde el principio tareas como bañarlo, cambiarle el pañal, cogerlo en brazos, transportarlo/portearlo. Es muy importante que la pareja comprenda que hay que respetar el ritmo del bebé. No hay que forzar situaciones y si el bebé no acepta a la pareja y reclama a la madre, se deben respetar sus necesidades.

- *Apoyo emocional a la madre.* Cuando surgen obstáculos es importante que la pareja le brinde mucho apoyo. La madre puede recibir presiones para [dejar de amamantar](#), dudas sobre su capacidad para hacerlo, agotamiento, etc. El apoyo y la comprensión brindada por la pareja debe de ser firme y sin fisuras. Recordemos que un problema en la lactancia es problema de los tres, no sólo de la madre.

- *Trabajo de la pareja y vacaciones.* Es importante que la pareja que no va a amamantar, reserve vacaciones (tantas como pueda) para cuando nazca su hijo. Este período servirá además para que los tres se acoplen a la nueva situación más intensamente.

¿Debo tener nociones sobre lactancia o eso es solo cuestión de mi pareja?

Es muy importante que la pareja acompañe a la madre en todo momento. [Desde que se queda embarazada](#) hasta que vuelve al hogar con el recién nacido. La pareja debe saber como funciona el amamantamiento y su modelo de crianza. Debe [participar activamente](#) y desterrar falsos mitos como que hay que dar el pecho cada 10 minutos, que el pecho sólo es de ayuda los primeros 6 meses de vida del bebé o que el niño/a llora porque la madre se ha quedado sin leche.

Sería bueno que la pareja estuviese bien informada de cuales son los beneficios del [amamantamiento prolongado](#), del [colecho seguro](#), del [porteo seguro](#). Y que acompañara a su pareja a las reuniones que se llevan a cabo por los [Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna](#) de la zona o a los talleres que sobre lactancia se celebren en el centro de salud. También a las [revisiones de salud del bebé](#) y apoyar en todo momento las decisiones que sobre crianza se tomen y participar en la implementación de las mismas.

¿Y si quiero ayudar y mi pareja no me lo permite?

Hay casos en los que son las propias madres las que asumen los estereotipos sexistas y machistas y no permiten a sus parejas ser parte del triángulo de la lactancia. En la mayoría de estos casos la otra parte acaba desentendiéndose del proceso lactancia-crianza. Entonces se abre una gran brecha entre madre-hijo y pareja. Abriendo puentes de dialogo sería importante intentar reconducir la situación.

Algunos enlaces más

- Recomendaciones sobre lactancia materna. *Comité de lactancia Materna. Asociacion Española de Pediatría* ([disponible en pdf](#))
- Rol del padre en la lactancia materna. Disponible [aquí](#)
- Puerperio paterno: Lo que sienten los hombres. Disponible [aquí](#)

Autor/es:

- [Francisco Javier Navarro Quesada](#). Pediatra. Centro de Salud "Lucano". Córdoba

