

Cintia BORJA
Enfermera, consultora
lactancia certificada IBCLC



CONSULTA / LACTANCIA MATERNA

SOLO EL BEBÉ SABE CUÁNDO TIENE HAMBRE

La leche materna siempre alimenta, pero hay que asegurarse que el recién nacido realiza entre diez o doce tomas efectivas al día de 20 minutos

La Razón



El estómago del bebé se llena rápido y pueden tener hambre pronto

Los alimentos aportan una cantidad de nutrientes y una densidad energética. Cada comida y cada plato es nutricionalmente diferente. Con la leche materna pasa lo mismo, el bebé ingiere un volumen de leche y una cantidad de nutrientes diferente en cada toma. Ni siquiera los adultos comemos la misma cantidad en el desayuno que en la comida, ni el primer plato es igual al postre.

Por eso es fácil deducir que el bebé toma dependiendo de dos factores: de su capacidad gástrica y de la cantidad de grasa que ingiere. Esto le hará sentir más o menos saciado y tardará más o menos en volver a demandar.

Dado que el estómago de un recién nacido es tan pequeño como una cereza, pronto se llena, incluso algunos se duermen al pecho antes de llegar a llenarlo,

LOS PRIMEROS DÍAS HAY QUE VIGILAR LA LACTANCIA PORQUE HAY BEBÉS QUE PRIORIZAN DORMIR

lo que les impide hacer una buena toma. Por consiguiente, ingieren más leche de inicio que es menos rica en grasa, y es normal que al poco tiempo demanden una nueva toma.

Es decir, él sólo sabe cuándo y cuánto debe comer. Aconsejar a una madre dar diez minutos de cada pecho y no antes de las tres horas, puede resultar insuficiente.

Según su necesidad el bebé modificará la frecuencia y la duración de la toma. Las necesida-

des de alimentarse más o menos a menudo son individuales. En los adultos lo tenemos claro, nadie retira el plato a un invitado si a los diez minutos no se lo ha terminado, pero tampoco es

normal tener un invitado una hora comiendo el mismo plato (en todo este tiempo, se puede haber comido la olla entera).

Pues en los bebés igual, pueden tener la teta en la boca y no ma-

mar. Hay que saber distinguir si el bebé tiene la teta en la boca a modo de chupete o está mamando, hay que valorar las tomas, sobre todo los primeros días, porque si el bebé no come no ganará peso, o, en el peor de los casos perderá peso, y el problema está servido. Tendrá que oír a las «doctas» voces decirle: «Tu leche no le alimenta».

¡Qué no le alimenta!, claro que le alimentaría si tomara, el problema es que no toma, y si no mama no puede ganar peso, la cuestión no es la leche.

El asunto está en conseguir que el bebé mame, es importante, que los primeros días haga como mínimo unas diez o doce tomas de succión efectivas, es decir, que no se duerma al pecho, que este como mínimo de 20 a 30 minutos mamando.

Por eso, si se duerme hay que despertarlo, es decir la lactancia es a demanda, pero los primeros días, ¡cuidado! con la demanda, que muchos bebés no piden porque priorizan el dormir al mamar, y el dormir no engorda.

El inicio de la lactancia tiene que tener una valoración continua y un apoyo constante por parte de profesionales cualificados en esta materia que aseguren el éxito de la misma y eviten abandonos innecesarios y no deseados.

Es necesario promover los talleres de lactancia materna con el fin de ofrecer apoyo a las madres para resolver dudas y solventar problemas de lactancia. Estos foros son una alternativa a la pérdida de la cultura de la lactancia materna, producida como consecuencia de la falsa creencia de que la leche artificial es casi similar a la materna.

Pueden enviar sus preguntas a consultalactancia@larazon.es

La Delegación del Gobierno exige al Ayuntamiento rotular también en castellano

V. R. - Valencia

La Delegación de Gobierno en la Comunitat Valenciana envió ayer un requerimiento al Ayuntamiento de Valencia para que proceda, en el plazo de un mes, a rotular las señales de tráfico de la ciudad en las dos lenguas oficiales.

Según afirmó el delegado del Gobierno, Juan Carlos Moragues, se apuesta por fomentar el uso del valenciano pero siempre cumpliendo la ley. «Estamos, además, ante un tema muy importante como es la seguridad vial y rotular solo en valenciano impide cumplir las normas a personas que no conozcan el valenciano».

Asimismo, en el escrito se indica que la rotulación de las señales únicamente en valenciano vulnera la legalidad vigente. Esta establece que «las indicaciones escritas de las señales se expresarán, al menos, en la lengua española oficial del Estado».

Se cita también el Reglamento General de Circulación para la aplicación y la Ley sobre tráfico «las indicaciones escritas que se incluyan o acompañen a los paneles de señalización de las vías públicas, e inscripciones, figurarán en idioma castellano y, además, en la lengua oficial de la comunidad autónoma reconocida en el respectivo estatuto de autonomía, cuando la señal esté ubicada en el ámbito territorial de dicha Comunidad».

BREVES

NACE UNA JIRAFAS EN EL BIOPARC DE VALENCIA DE UNA SUBESPECIE EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

► El Bioparc de Valencia ha registrado el nacimiento de una nueva cría de jirafa Baringo, lo que supone una esperanza para el programa europeo de conservación (EEP) de generar una «reserva genética» que garantice la pervivencia de la especie. Se trata de una nueva cría de jirafa Rothschild (*Giraffa camelopardalis rothschildi*), también conocida como Baringo, una de las subespecies de jirafa más amenazadas del planeta. Con este último nacimiento, estas instalaciones se reafirman como centro reproductor de especies amenazadas, en este caso, del programa europeo de reproducción de esta especie. El grupo de nueve jirafas que habitan en Bioparc lo forman un macho (Julius), tres hembras adultas (Zora, Che y Bulería) y cinco hembras nacidas en Valencia: África, Sahira, Kenia, Lluna y la pequeña de tan sólo unos días de vida.

La Razón



FALLECE UN CONDUCTOR DE LA EMT EN VALENCIA MIENTRAS ESTABA DE SERVICIO

► Un conductor de la EMT de Valencia falleció a primera hora de la tarde de ayer en las inmediaciones de una parada en la avenida Blasco Ibáñez cuando se encontraba de servicio. En el momento del suceso en el vehículo había una decena de pasajeros y, según las mismas fuentes, uno de ellos dio el aviso a Emergencias y luego, como el resto de los usuarios, bajaron del autobús y se marcharon. Al parecer, el conductor se quedó inconsciente y su fallecimiento fue inmediato, por lo que podría haber sido causado por un infarto, aunque este extremo todavía no ha sido confirmado. La Empresa Municipal de Transporte (EMT) no ha especificado ni la edad del fallecido ni la línea en la que trabajaba, aunque informó de que el autobús impactó por inercia con una furgoneta aparcada, sin ninguna consecuencia.