

Cintia BORJA
Enfermera, consultora
lactancia certificada IBCLC



P: He dado a mi hija seis meses de lactancia exclusiva. Ahora, con seis meses y medio hemos empezado con la Alimentación Complementaria (AC) y noto que ya no produzco casi leche porque estoy todo el día fuera desde que cumplió los seis. Ahora se enfada, parece que no sale a su gusto. He tenido que recurrir a la leche de fórmula algún que otro día antes de irme a trabajar porque rechazaba el pecho. ¿Tengo que seguir con la ayuda de leche artificial? Noto que no saca, que no succiona como antes... En cambio muchas veces me pide teta, sobre todo para estar conmigo o relajarse. En fin, no llevo una rutina clara y estoy un poco preocupada. ¿Tendrá que ver con el inicio de la AC?

B. N. (Valencia)

La vuelta al trabajo remunerado de una madre que amamanta siempre es un motivo de estrés, y el estrés es un gran enemigo de la lactancia, y peor aún del extractor de leche. En la lactancia materna están implícitos muchos aspectos emocionales, durante el amamantamiento se establece una relación amorosa-implícita entre madre-bebé, la madre se siente más relajada, calmada. Esta relación aumenta la secreción de oxitocina que además de actuar sobre el comportamiento de la madre, ayuda a la salida de la leche. Podríamos decir que la oxitocina es la hormona del amor que favorece la lactancia materna.

He empezado diciendo que la oxitocina es enemiga del sacaleches, ¿qué amor le tiene una madre al sacaleches?, ¿cuántas le dan besos y abrazos? La gran mayoría de las madres que conozco le tiene más bien una ligera aversión, este extractor produce en la madre estrés consciente o inconsciente, y la principal hormona involucra-

CONSULTA / LACTANCIA MATERNA

LACTANCIA VERSUS VUELTA AL TRABAJO

El pecho es como una fábrica donde el bebé es el operario. Si el operario no trabaja (succiona), no hay producto (leche). El esfuerzo de amamantar es grande, pero cuando la madre regresa a casa nada se interpone entre ella y el bebé



La Razón

Cada madre debe ir probando cómo consigue extraer más leche

da cuando nos sentimos estresados es la adrenalina, enemiga número uno de la oxitocina. No debe parecer raro que al usar el sacaleches no extraigamos ni una gota. No es que no haya leche, sino que el pensamiento nos bloquea la oxitocina.

El estar muchas horas sin que el bebé mame, causa una disminución de la producción láctea, el

pecho es como una fábrica en donde el bebé es el operario. Si el operario trabaja hay producto (leche), si este no trabaja (succiona) no hay leche. La fábrica (el pecho) producirá la cantidad que el operario elabore, es decir, si el bebé hace una toma de 100 mililitros, el pecho fabrica 100 mililitros para la siguiente toma. Si uno quiere más producto hay que

poner al operario a trabajar más. Es complicado en el caso de la madre que trabaja, pero con paciencia y relax se puede conseguir. Hoy podemos sustituir al operario (bebé) por una máquina (extractor de leche). Puede que al principio no sea tan efectiva, pero con perseverancia y tranquilidad se consigue.

Mi recomendación es utilizar el extractor los primeros días con la idea de que vas a sacar poca leche o nada. Tu pecho se tiene que acostumbrar al extractor, que por cierto es un mal imitador del bebé. Existen unos sujetadores especiales que sostienen la copa del extractor, así que no tienes que estar pendiente. Te sugiero que las veces que puedas hagas otra cosa mientras tanto, (mirar la televisión, leer esta sección del periódico...) Hay madres que sacan más cantidad después de la toma, otras dicen que les va mejor a la hora de haber mamado. Experimenta cuál es tu mejor momento.

Si estas muchas horas fuera de

LOS PRIMEROS DÍAS HAY QUE USAR EL EXTRACTOR DE LECHE CON LA IDEA DE QUE SACARÁS POCO O NADA

casa y tu bebé necesita tomar todavía una cantidad considerable de leche, lo ideal es que puedas dedicarle dos periodos de 10 a 15 minutos a la extracción. Así mantienes la producción y conseguirás leche para dejar al bebé en tu ausencia.

Cuando se inicia la alimentación complementaria se disminuye la frecuencia y duración de las tomas y esto hace que los niveles de prolactina (hormona encargada de la producción de leche) disminuyan. Algunas madres que trabajan fuera siguen pautas de alimentación que no favorece continuar con la lactancia. Si le ofrecen otros alimentos en tu ausencia, no tendrás que dejar

tanta cantidad de leche, no irás tan estresada. El bebé comerá la misma cantidad de alimentos, y cuando la madre regrese tendrá barra libre. Así no tienes que dejar tanta cantidad de leche extraída o no tienes que darle fórmula. Piensa que la cantidad de fórmula que toma el bebé es menos leche que produces.

La estimulación correcta del pecho y un buen vaciado, aunque sea en ausencia del bebé con el extractor de leche, hará que el pecho produzca leche, a más estímulo más leche (más cuando una madre ha estado alimentando a su bebé de 4 a 6 meses con lactancia materna exclusiva). Hay madres que dan de mamar a gemelos, otras son donantes del banco de leche. Otras durante su ausencia y a pesar de utilizar el extractor no consiguen sacar la cantidad que necesitan y deben recurrir a la fórmula, pero en cambio el fin de semana que están en casa, no tienen necesidad de dar fórmula, «el operario trabaja más el fin de semana». En cualquier caso, estos periodos en los que se necesita más el extractor o suplementar con fórmula son cortos. El bebé cada vez comerá más cantidad de otros alimentos y no necesitará tanta leche.

La leche materna es más que alimento, además de todas sus ventajas existen las emocionales, que despiertan en la madre sentimientos de proteger, cuidar y amar a su bebé. La madre regresa al hogar cansada después de su jornada laboral, pero se puede juntar el cielo y la tierra, que nada se va interponer entre los dos.

El esfuerzo de amamantar es grande pero la recompensa es mayor aún, el bebé se convertirá en un niño/a más sano, independiente, seguro de sí mismo, cariñoso, inteligente y feliz. Y al fin y al cabo ¿no es lo que todas las madres queremos para nuestros hijos?

Pueden enviar sus preguntas a consultalactancia@larazon.es

Cae una red de inmigración ilegal con 130 detenidos, tres de ellos funcionarios

M. S. - Alicante

La Policía Nacional desarticuló una organización asentada en Torrevieja (Alicante) que favorecía la inmigración ilegal en España, en una operación en la que han sido detenidas 130 personas,

entre ellas, tres funcionarios del Ayuntamiento de esa localidad.

Según fuentes de la Policía Nacional, el entramado estaba integrado principalmente por responsables de varias inmobiliarias de la citada población y comisionistas a su servicio, los cuales fa-

cilitaban supuestamente contratos de alquiler falsos a ciudadanos extranjeros para que consiguieran empadronarse en Torrevieja, con el único fin de reagrupar a sus familiares.

La investigación culminó con la detención de 130 personas, entre

ellas, tres funcionarios del Ayuntamiento de Torrevieja, dieciséis propietarios de agencias inmobiliarias, catorce comisionistas, un gestor y 96 ciudadanos extranjeros, acusados todos ellos de falsedad documental y favorecimiento de la inmigración ilegal.

Los tres funcionarios arrestados trabajaban en la Oficina del Censo del Consistorio de Torrevieja y se estima que la red ahora desarticulada logró de manera fraudulenta la reagrupación familiar de más

de 500 personas en España.

Los agentes corroboraron «la evidente participación en los hechos de la Oficina del Censo del Ayuntamiento de Torrevieja, al haber expedido de forma negligente volantes y certificados padrones colectivos sin incluir la totalidad de las inscripciones existentes en las viviendas».

Una información que fue validada posteriormente por la Oficina de Urbanismo del mismo municipio.