

# LACTAR no está de moda

Las prisas, la vorágine de la vida moderna, el miedo a engordar o la ignorancia, son factores que evitan a las madres dar leche materna a sus hijos. Con esto no sólo interrumpen la construcción temprana de lazos afectivos, sino que originan problemas neuronales y mal desarrollo del bebé

PRISCILA HERNÁNDEZ

Ni los niños ni las niñas alcanzan en sus primeros seis meses de vida a disfrutar las virtudes de la lactancia. En Jalisco pocos maman: esa es la realidad.

Los biberones ganan la batalla y los pechos, aunque con leche, se quedan abajo, y no por efecto de la gravedad. La leche de fórmula, la mamá en el trabajo... mitos y pretextos que disminuyen la lactancia.

“Mamar”, del latín *mammāre*, significa atraer, sacar, chupar con los labios y la lengua la leche de los pechos. Este parece un verbo en desuso. Las cifras y estudios prueban que en Jalisco mamar es solo una expresión coloquial y no una palabra que alimente.

En el Hospital Civil Fray Antonio Alcalde efectuaron una investigación en coordinación con la Universidad de Alberta, Canadá. Ésta fue aplicada en 250 madres que asistieron al hospital tapatio durante seis meses.

La lactancia está dividida en distintas etapas: lactancia completa, casi completa o parcial. La primera consiste en dar al niño solo leche materna, la segunda intercala leche de la madre con alguna fórmula y la última es de manera ocasional o en los primeros días de nacido el bebé.

Según este estudio, el 18 por ciento de las madres dieron leche materna como único alimento durante seis meses. “Son porcentajes muy bajos. La lactancia completa prácticamente no se da en nuestro medio”, lamenta el nutriólogo Édgar Vázquez Garibay, del Hospital Civil de Guadalajara.

El resto de las madres (82 por ciento) alimentan a sus hijos con leche materna, pero la intercalan con leche de fórmula.

Muchas mujeres comienzan su maternidad

con intenciones de amamantar, sin embargo, esta investigación dio a conocer que el 80 por ciento de las progenitoras a partir del primer mes disminuyen la lactancia. Incluso hay niños que no alcanzan el segundo mes alimentados con leche materna.

Este estudio concluyó que en algunos casos es necesario que las madres intercalen en la lactancia leche con fórmula fortificada con hierro, para evitar la anemia.

Lo anterior no es lo único que comprueba que disminuyó la lactancia en Jalisco. La Secretaría de Salud del estado realizó en 2006 una encuesta para conocer la situación al respecto. El universo de esta encuesta fue de mil 800 mujeres atendidas en los hospitales de la Secretaría de Salud.

La coordinadora del programa de “componente” en nutrición, en la Secretaría de Salud Jalisco, Ana Miriam Reyes, explica “que en el 2002, un 29 por ciento de las madres amamantaron entre los cuatro y los seis meses a sus hijos, pero para el 2006 la lactancia materna descendió, ya que solo un 27 por ciento de mujeres amamantaron a sus bebés”.

Dos puntos porcentuales disminuyó la lactancia en Jalisco en los últimos cuatro años. La nutrióloga Ana Miriam Reyes señala que cada bebé es importante y se debe apostar a que “el 100 por ciento de los niños reciba leche materna como alimento exclusivo hasta los seis meses de vida”.

¿Cómo se produce la leche materna? El doctor Arturo García Ocampo, responsable del programa “Arranque parejo en la vida”, de la Secretaría de Salud, explica que “con los cambios hormonales durante el embarazo se produce una hormona que se llama oxitocina, que estimula la producción de leche”

¿Cuántos días puede durar la leche materna? Tiene una duración de hasta ocho horas en

► *Un recién nacido se alimenta de su madre en el Hospital Civil de Guadalajara. Foto: Adriana González*



temperatura ambiente. En el refrigerador, de 12 a 24, y congelada, varias semanas.

¿Por qué pocos maman? De acuerdo con el INEGI, en México existen más de 25 millones de mujeres que son madres, con un promedio de dos o más hijos. Por lo menos la mitad de ellas trabaja.

La integración de la mujer al trabajo es una de las principales razones para que las madres solo lacten a sus hijos los primeros días, lamenta el nutriólogo de la Universidad de Guadalajara, Édgar Vázquez Garibay.

Esta opinión contrasta con los resultados de la encuesta sobre lactancia realizada en Jalisco por la Secretaría de Salud, como explica la nutrióloga Ana Miriam Reyes Pérez. “Encontramos que el 80 por ciento de las mujeres que no amamantaban a sus hijos, no estaba trabajando”. Para esta nutrióloga, la disminución de la lactancia se debe a la “moda” de la preparación de fórmulas y la cultura de la “delgadez”.

Menos partos naturales también son causa de la disminución de la lactancia. Tan sólo en el Distrito Federal, el 70 por ciento de las madres de clase media alta fue sometido a cesáreas. En consecuencia, por su dolorosa recuperación pocas veces amamantan a sus hijos.

**Las ventajas de lactar**

La enfermera Laura Heredia, de la Secretaría de Salud, comenta que usar biberones implica

lavarlos, desinfectarlos correctamente, calentar el agua y encontrar el punto exacto, y más. En cambio, con la lactancia solo basta que el bebé se acerque al pecho de su madre.

En cuestión de economía, la leche materna sigue como líder. Es el mejor producto, el precio es insuperable: es gratis. Esto, en comparación con una lata de leche, que tiene un costo aproxima-

do de 60 pesos y sólo rinde para algunos días.

Un bebé lactado tiene menos probabilidades de depresión. Así lo indica la directora de asistencia alimentaria del DIF Jalisco, Martha Vázquez González: “hay estudios que comprueban que los niños lactados son más extrovertidos que aquellos alimentados con fórmulas”. \*

## Maternidad y trabajo

Los especialistas, como la enfermera Laura Heredia, explican que la extracción manual de leche es una opción para las madres trabajadoras. De esta manera es más sencillo obtener la leche de la madre, porque los extractores o tiraleches son costosos y dolorosos en su uso.

La lactancia es un proceso de pareja, donde ésta puede colaborar con la estimulación de las mamas o con apoyo emocional a la mujer.

En los hospitales públicos realizan esfuerzos por fomentar la lactancia entre las madres. Un ejemplo es Hospital Civil Fray Antonio Alcalde, en donde prácticamente en el área de recién nacidos no hay biberones.

Otro caso es de las guarderías del Instituto Mexicano del Seguro Social. Ahí las madres durante los primeros meses pueden dejar su leche en biberones para que alimenten al bebé en su ausencia.

De mujer a mujer es fácil promover la lactancia. Un ejemplo de esto es la Liga de Leche de México. La Liga de Leche internacional, fundada en 1956, es la organización más antigua y grande en su género. La señora Abril Cantarell la representa en Guadalajara. Es madre de tres hijos y ayuda vía telefónica a mujeres que tienen dudas al lactar.

Teléfono de la Liga de Leche de México. Señora Abril Cantarell de Dueñas. 36 42 07 54.

### Mitos

Según estudios de la Secretaría de Salud Jalisco, estos mitos provocaron que las madres no amamantaran a sus hijos.

\* **La leche se seca por sustos o un viento frío que le dé a la madre en la espalda.**

\* **Los pechos se “caen” por amamantar.**

\* **La leche materna es insuficiente para alimentar a un niño durante seis meses.**

\* **Lo que come la madre afectará el sabor de la leche.**

\* **La leche materna no le gusta al niño.**

\* **Que la leche materna es sólo para las madres pobres, que la lactancia produce dependencia del bebé o que la madre no produce leche. Sobre este último señalan los médicos que para produciría deben estar estimuladas las glándulas mamarias. Mientras más aleje al bebé, menos leche tendrá.**

\* **La única verdad comprobada médicamente es que la leche materna por su complejidad no ha sido igualada por alguna fórmula.**

LA VOZ DEL INSTINTO

## Recuento de caballeros

Martha Isabel Parra  
martha.parra@redudg.udg.mx

Juan Huerta es un joven estudiante de la carrera de psicología, en el CUAItos. Me reclamó, y le concedo razón, sobre lo que implica generalizar cuando se habla de machismo en México. Pero sobre todo, porque pregunté dónde estaban los caballeros mexicanos.

Este estudiante considera que hay mucho de exageración en la columna pasada. Le respondí que, probablemente, pero al mismo tiempo que reclama, en su correo electrónico señala que ese tipo de opiniones le desilusionan, pues él hace un gran esfuerzo para no tener actitudes machistas. Esto –continúa– a contracorriente, pues la zona donde él vive está llena de este tipo de hombres.

Juan intenta evitar ser un macho, a pesar de críticas y burlas de sus compañeros. Probablemente es impreciso generalizar en una opinión sobre las actitudes machistas del país, pero quise explicarle que **La voz del instinto** es un espacio de libre expresión para las mujeres, y que es válido que hablemos de machismo, pues finalmente somos quienes lo sufrimos.

Sobre los caballeros mexicanos, diré que en el momento en que escribía la columna anterior, me llegó a la memoria el caso extraordinario de un venezolano sabio que me sorprendió, cuando creía que no había hombres así en la tierra. Sin embargo, he de reconocer que el que haya actitudes machistas en los hombres mexicanos, no implica que no existan caballeros en el país, y en eso concedo total razón al joven que me hizo reflexionar esto. Así que me dediqué a hacer un recuento de los caballeros que conozco, que de alguna manera me han hecho saber que por entero lo son.

Honor a quien honor merece, distinguidos caballeros mexicanos, como el maestro José Luis Leal Sanabria, Arturo Zamora Jiménez, el doctor Heriberto Gust, Miguel Ángel Collado Pignol, Leopoldo Pérez Magaña, Adalberto Ortega Solís, el capitán Antonio Sánchez, el sonorense don Esteban Lagarda, don Héctor Morfin, el maestro José Manuel Jurado Parres, don Pepe Miramontes, y mi nuevo amigo, Juan Huerta. Además, por supuesto, de dos que ya fallecieron: el licenciado Jesús “el Chacho” González Gortázar y don Víctor.

Si en esta lista me faltaron algunos caballeros, porque no me alcanza el espacio para agregarlos, no me voy a preocupar, pues estoy segura de que si los omito, habrán de comprenderme, porque como tales, no mostrarán molestia alguna ante la opinión de una mujer. \*