

Lactancia Materna

No voy a escribir sobre los beneficios de la lactancia materna. Hay ya mucho material escrito que muestra la evidencia del beneficio sustancial e insustituible de la lactancia materna. Sobre este punto no hay cuestión. Pienso que sólo una persona fuera de su sano juicio podría decir que las fórmulas lácteas son preferibles en forma general a la lactancia materna. Sólo tocaré algunos puntos que sí generan controversia y quiero plantearlos a la luz del conocimiento que da la antroposofía respecto al desarrollo del ser humano.

Ritmo o libre demanda

Durante el primer mes de vida (o mejor dicho durante sus cuarenta primeros días de vida) el bebé tiene que adaptarse a los grandes cambios que le ofrece este mundo en que ha nacido. Él debe sentir que es acogido. Cuando tiene hambre él llora o reclama no porque quiera molestar, sino porque su organismo se lo pide. El recibir lactancia materna además lo sume en un placer y un sentir una envoltura que él necesita para poder ir entrando de a poco en este mundo. Por eso, la libre demanda es la mejor manera de que un bebé se vaya acostumbrando a este mundo mientras es recién nacido.

Por otro lado, la madre también debe alimentarlo frecuentemente ya que la succión del pezón es el mejor estímulo para producir más leche. Además ella ha estado esperando a su hijo durante nueve meses y ahora que nació, tiene que crear un vínculo concreto, empatizar con sus necesidades y ofrecerle el regalo de alimentarlo con una sustancia que se genera con una infinita sabiduría (que la trasciende) dentro de su organismo todo lo que él quiera.

Si uno observa la naturaleza, todo lo viviente se desarrolla en ritmos. La vida y el ritmo tienen una íntima relación. El ser humano en general ha perdido sus ritmos instintivos y nosotros todos tenemos que reconquistarlos de una manera consciente. El bebé de 40 días no es el que tiene que poner consciencia en retomar el ritmo asociado a la vida. Son los adultos responsables de él los que amablemente tienen que ir introduciéndolo a los ritmos de vida de esta Tierra. Esa es una idea fundamental: conducir al niño en forma paulatina en su “descenso” desde el mundo espiritual (de donde viene) a este mundo terrenal.

En algún texto sobre lactancia dice que no hay que fijarle horarios rígidos y que la lactancia debiera ser a libre demanda siempre. Es importante diferenciar entre el tacto (puede ser dado por un aparato mecánico), que es rígido e inamovible, pase lo que pase y el ritmo. Un ritmo orgánico por ejemplo es el ritmo del corazón. El corazón se contrae con más o menos velocidad según si la persona está más o menos activa física, emocional o pensativamente. El corazón nunca se cansa de contraerse (hasta la muerte) y lo hace con un ritmo regular, pero a su vez el corazón percibe lo que va pasando en ese ser humano y su ritmo se va adecuando a esas circunstancias. A eso llamo

un ritmo vital saludable. Sólo desde el ritmo se puede engendrar salud y armonía, lo arrítmico enferma y genera desorden.

Hay bebés que naturalmente ya son muy rítmicos, otros que no y es responsabilidad del adulto introducirlo a un ritmo saludable con toda la calidez y amor posibles.

Por lo tanto sugiero primero ver cuál es el rango de tiempo en que el bebé pide el pecho (por ejemplo entre cada 1 a 4 horas). Entonces lo que se hace es que por tres días no se le da antes que cada una hora y cuarto. Si el bebé pide antes, se lo pasea guatita abajo, se lo mece, se lo distrae...hasta que se cumpla su hora y cuarto. Después por 3 días no se le da antes que cada hora y media. Así se va aumentando el tiempo de espera en forma progresiva (10-15 minutos cada 3 días) hasta llegar a un ritmo de cada 3 o 4 horas. Si el bebé pide cada 4 horas, no se le ofrece antes. Si en la noche pide cada 6-7 horas ese es un regalo! No hace falta despertar a los bebés. Después de los 3 días de vida (excepto prematuros, hijos de mamás diabéticas o pequeños para la edad gestacional, con los que hay que tener cuidados adicionales u otros niños que no piden como los niños con síndrome de Down etc.), los bebés regulan bien su glicemia y pueden pasar la noche durmiendo de corrido sin problemas.

Con un ritmo logrado de cada 3-4horas es como los bebés mejor pueden hacer la digestión de la leche, que requiere de ese tiempo. Este ritmo también favorece a los bebés con cólicos. Se sabe además que la leche que permanece por más tiempo en el pecho se pone más grasosa, por lo tanto es más nutritiva que la leche que se toma a cada rato (libre demanda), que es mucho más acuosa. Este ritmo de activar el sistema digestivo y dejarlo reposar es importante para los órganos del niño. Por eso le beneficia mucho un sistema de comidas regulares.

El introducir al niño en una vida rítmica le puede dar orden y vivencia de límites, lo que es un regalo para toda su vida, frente al caos de alimentarse a cualquier hora, tener cuanto quiera cuando quiera, es decir no ser capaz de tolerar ni una frustración.

Posiciones para amamantar

Es importante ir colocando al bebé en diferentes posiciones al pecho así va vaciando bien los distintos cuadrantes de la mama. Sólo existe una posición (entre las que se describen habitualmente, que no es adecuada al desarrollo del bebé y es la posición sentado o caballito. Es importante no verticalizar a los niños antes de que ellos puedan sentarse por sí mismos (método Emmi Pikler). Su columna no está preparada para esa posición antes de que él mismo no logre sentarse sólo. Esto se ve en que los bebés suelen estar encorvados cuando se les da pecho sentados.

Destete

Cuando el niño comienza a caminar, éste es un signo claro de autonomía, que debiera ser respondido por la madre con un gesto: te dejo ir (soltarlo). Esto favorece el desarrollo anímico-espiritual del niño, el lograr emanciparse de una manera sana. En la medicina antroposófica no miramos sólo los factores favorecedores del desarrollo físico sino que nuestra mirada va más allá.

Los niños que siguen tomando pecho después de que ya caminan solos, suelen ser poco autónomos, extremadamente dependientes de su madre (con una relación simbióticas exagerada), no suelen tolerar ningún límite, ni ninguna frustración. Hacen terribles berrinches si la mamá está conversando con una amiga por ejemplo y no les da de inmediato el pecho cuando ellos lo exigen. La madre no tiene ninguna autoridad sobre su bebé. Un niño de 1 año y unos meses define qué se hace y cuando se hace y sino arde Troya.

Para destetarlo es claro que no se hace de una vez, ya que la producción de leche tampoco se corta de una vez y de esa manera el tracto digestivo del niño puede ir adaptándose gradualmente a la nueva alimentación. Se va reemplazando de a una alimentación por vez en forma progresiva. O primero de día y después de noche. Si se le da mamadera en vez del pecho, se la tiene que ofrecer alguien que no sea la mamá y a la mamá no la tiene que ni ver, porque sino no tomará la mamadera. Acá es válida la frase guía de La liga de la leche “progresivamente...y con mucho amor”. Es bueno comenzar un destete progresivo partiendo a los 8 o 10 meses para terminar a los 12 meses.

Cuando se la quita el pecho de noche es evidente, si es que la madre dormía con el niño, que esto no puede seguir siendo así, sino es imposible destetarlo. En la noche va a pedir pecho (con justa razón porque a eso está acostumbrado). Es importante entonces que el papá u otra persona cercana al bebé (que no sea la mamá) lo asista. Es importante que él no se sienta desamparado. Si no se duerme sin alimentación: el papá o esa otra persona le tiene que ofrecer la leche en mamadera, porque es su sistema digestivo que ya tiene el ritmo de recibir alimentación a esa hora y realmente tiene hambre. Si es así, se lo puede acostumbrar a tomar una mamadera una o dos veces por noche y después se le va poniendo progresivamente una parte cada vez mayor de infusión de melisa, diluyendo cada vez más la leche hasta que se le da infusión de melisa pura (¡sin endulzar!). Así su organismo se va desacostumbrando a recibir un alimento en la noche. Después es mucho más fácil quitarle el hábito del agua de melisa en la noche...por un agua de hierbas ya no vale la pena despertar.

Si se quiere reducir la producción de leche de manera natural en la época del destete, tratar de no tomar mucha agua durante el día, se puede tomar 3 tazas de infusión de salvia por día (a una cucharadita de té de hojas de salvia se le agrega una taza de agua recién hervida y se deja reposar 10 minutos en la taza cubierta, luego se cuele)

Hay mamás que no quieren destetar a su hijo y dejar que esto ocurra de manera natural, para no traumatizarlo, para que no se sienta poco querido o poco cobijado por su madre. Es importante poder ir creciendo y transformándose como padre de acuerdo a la etapa de desarrollo que tiene el hijo. Una vez que el niño aprende a caminar, este paso es un paso grandioso de transformación, realmente es un salto. Ese mismo salto debe dar sobre todo su madre. Aún es un niño pequeño

por lo que aún requiere de mucho cobijo, pero este ya no puede ser igual que cuando no lograba erguirse en forma autónoma. Las madres tienen que aprender que ahora deben dar cobijo a su hijo de otra manera, más crecida que a su vez le permita tolerar los límites, crecer con ello y caminar hacia un desarrollo pleno como ser humano que transita hacia la libertad.

Dra. Carina Vaca Zeller

(texto en progreso)

Bibliografía

Vagedes, Ian; Das Kinder Gesundheitsbuch. Editorial GU

Soldner, Georg/Stellmann Michael; Individuelle Pädiatrie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft 2011 Stuttgart.

Lothrop, Hannah; Das Stillbuch. Koesel Verlag, aktualisierte Auflage 2011, Munich.

Zur Linden, Wilhelm; Nacimiento e Infancia. Editorial Antroposófica 2007, Buenos Aires.

Kühne, Petra; Säuglings-ernährung. Arbeitskreis für Ernährungsforschung, 10: Auflage 2010, Bad Vilbel