

encuentros digitales



El presidente de la Asociación Catalana pro Lactancia Materna (ACPAM) acaba de publicar 'Para toda la vida', una guía práctica para todas aquellas madres que desean dar el pecho a su hijo. Envíe ya sus preguntas a este pediatra, autor de otros libros como 'Mi niño no me come' o 'Bésame mucho'.

Ha estado con nosotros ...

Carlos González

22 de Junio de 2006

1. Buenos días doctor, estoy esperando mi tercer hijo, con el primero tuve muchísima leche, con el segundo bastante menos... espresible que con el tercero tenga menos leche todavía??? Muchas gracias!!!

La cantidad de leche que sale es la que el niño necesita cuando se da el pecho a demanda. No sé qué te hace pensar que tuviste menos leche. Si lo dices porque el niño pedía más a menudo, probablemente fue todo lo contrario y tendrías más leche.

2. Mi hija de nueve meses está por debajo del percentil 3. Desde que nació y hasta los tres meses tuvo un percentil de 10. A partir del primer trimestre estuvo con lactancia con horario cada 3 horas y cuarto, tal y como me aconsejó el pediatra. Desde el 5º mes comencé de nuevo con la lactancia a demanda y permanecí con ella exclusivamente hasta el 6º mes. Ahora le doy el pecho, nada de purés y he empezado con la comida a trocitos, aunque toma poca cantidad. El pediatra la ve sana aunque estamos esperando los resultados de un análisis para descartar una enfermedad. Mi pregunta es: ¿ Ha influido la lactancia con horario sobre el peso y el desarrollo de la niña? ¿ Qué sólidos le debo ofrecer con prioridad ?

Si hubiera influido lo habrías notado, si al volver a dar lactancia a demanda engordó más que antes, pues quizás sí que estaba pasando hambre, pero si engordó lo mismo o menos, será que no ha influido. Con nueve meses puede comer prácticamente de todo, aunque suele ser mejor no darles leche de vaca ni derivados, pescado ni huevo hasta el año. Dentro de lo que pueda comer ella elegirá lo que más le guste y la cantidad que quiera.

3. Hola Carlos. Doy el pecho a mi hija de dos semanas y desde hace dos días he observado que tiene la lengua blanca y me han comentado que pueden ser hongos, ¿qué medidas puedo adoptar?.

Lo que normalmente se llama "lengua blanca" es normal, los hongos tienen un aspecto distinto. Si quien te ha dicho que son hongos es el pediatra ya te dará el tratamiento. Si te lo ha dicho otra persona, pues que la mire el pediatra.

4. Hola, me he quedado sorprendido con que haya una asociación por esa causa. ¿Podía decirme cuál es la razón de la existencia?

En España la mayoría de las mujeres dan el pecho menos tiempo del que ellas desearían y eso demuestra que hace falta hacer algo para que las mujeres puedan libremente dar el pecho todo lo que quieran. En nuestra asociación nos dedicamos sobre todo a hacer cursos sobre lactancia materna para profesionales sanitarios y a publicar videos y libros. El objetivo es ayudar a las madres a dar el pecho todo lo que desean.

5. Que significa exactamente eso de "mamar a demanda"?

Significa darle al niño el pecho cuando quiere y el tiempo que quiere sin preocuparse del reloj. No hay que esperar a que lllore. Normalmente antes de empezar a llorar ya llevan un rato buscando el pecho por las buenas.

6. Buenas. Soy médico y como tal siempre he estudiado y transmitido a mis pacientes que con la lactancia materna no es necesario el aporte de agua, pues el niño regula con su succión la composición de la leche. Sin embargo, el otro día oí a una matrona decir que en verano sí hay que dar agua a los bebés aunque estén exclusivamente a lactancia materna. Estoy confusa, ¿Cuál es su opinión? Gracias.

En general, un niño que toma el pecho a demanda, día y noche, con lactancia materna exclusiva no necesita agua, a no ser que tenga fiebre o diarrea. Incluso en beduinos del desierto se ha comprobado que no necesitan agua. Esto no quita para que excepcionalmente si hace mucho calor y parece que un niño tiene sed se le puede ofrecer agua después del pecho. Recuerdo un niño que casi se deshidrata porque lo dejaron totalmente vestido y tapado en la cuna bajo el sol que entraba por una ventana y junto a un radiador encendido.

7. Buenos días ¿ Es necesario tomar suplemento de yodo con la lactancia o da igual?. Yo no lo tomo y mi hija es muy curiosa y lista

► Otros encuentros

► Volver a elmundo.es

En España y en toda Europa hay un porcentaje muy grande de déficit de yodo. Todo el mundo debería tomar siempre sal iodada pero incluso así, la mayor parte de las madres no llegan a cubrir las necesidades durante el embarazo y la lactancia, que son mucho más altas que en otras épocas. Por eso, se recomienda tomar 100 a 200 microgramos de yodo al día durante el embarazo y la lactancia. Esta cantidad de yodo no es peligrosa para las personas que ya tienen suficiente yodo, al aplicarse yodo en una herida se absorben cientos de veces más cantidad de yodo que lo que hay en esas pastillas.

8. Hola, ¿ puedo tomar medicamentos antivaricosos dando el pecho ?

No conozco ningún medicamento antivaricoso que sirva para nada y no sé a cuál se refiere usted. En la página web www.e-lactancia.org puedes consultar la compatibilidad de cualquier medicamento con la lactancia.

9. Buenos días, es cierto que la ausencia de lactancia materna influye negativamente en el desarrollo del sistema inmunológico del bebé así como en el desarrollo intelectual? Gracias.

Pues sí. Por una parte la leche materna aporta defensas al bebé en una época en que sus propias defensas aún se están formando y por otra parte las defensas propias del bebé se desarrollan mejor con la lactancia materna. También en diversos estudios se ha observado una relación entre la duración de la lactancia y el coeficiente intelectual de los escolares.

10. Buenos días, quería saber si hay alguna forma para que el bebé se agarre mejor, al pezón porque a mi no me crecen durante el embarazo, a mi anterior bebé le di leche con un sacaleches porque no se agarraba, y ahora estoy esperando otro y me gustaría que mamara. Muchas gracias

Es muy difícil de explicar en dos líneas. Te recomiendo que te pongas en contacto con algún grupo de madres. Encontrarás direcciones y teléfonos en www.fedalma.org

11. hasta cuando es beneficioso dar el pecho al niño?

Dar el pecho es beneficioso siempre. Es decir, si en la tienda tuviéramos al mismo precio leche de vaca y leche de mujer, sería una tontería comprar la de vaca y la leche de mujer sería buena para adultos, para ancianos y para todo el mundo. No hay ninguna edad en que dar el pecho deje de ser bueno y mucho menos en que se convierta en malo. Hoy en día se recomienda ofrecer otros alimentos además del pecho a partir de los seis meses.

12. Gracias por su ayuda de antemano. Tengo una hija de 2 años que desde su nacimiento toma el pecho, complementándolo con otros nutrientes por supuesto. Está sana y contenta, pero empiezo a estar cansada e incómoda. ¿Cómo me aconsejaría iniciar el destete? (tiene un fuerte instinto hacia la lactancia). Gracias.

Incluso si usted no hace nada, su hija acabará dejando el pecho, pero puede que tarde aún meses o incluso años. Si usted quiere acelerar el proceso, es importante darle algo a cambio. El pecho no es sólo comida, también implica contacto físico, cariño, consuelo... Hay que darle todo eso a la niña de otra manera. Destetar a un niño exige más esfuerzo que darle el pecho. Hay que cogerle más en brazos, hay que cantarle más canciones, llevarle más a pasear, jugar más. La idea es que se olvide de pedirlo, pero cuando lo pida lo mejor es dárselo en ese momento porque si se le intenta negar se añade la atracción de lo prohibido.

13. Buenos días, tengo mastitis en un pecho desde hace varios años, lo que me provoca que un pezón me supure con regularidad; actualmente me encuentro embarazada. ¿Hay algún problema en que le de el pecho al bebé? ¿Sería preferible descartar la lactancia materna? Muchas gracias

Una mastitis de años de duración es una cosa muy rara. Debería mirarla un ginecólogo que le dirá lo que haya que hacer en su caso. En general, con una mastitis no sólo se puede dar el pecho sino que es mejor seguir dando el pecho porque si durante una mastitis el pecho no se vacía puede producirse un absceso. En el peor de los casos, si lo que usted tiene en el pecho no fuera exactamente una mastitis y no pudiera darle de ese lado, siempre podría darle de mamar a su hijo con el lado bueno.

14. Ante todo felicitarte por tu trabajo y tu obra. Tengo un niño de 11 meses al que sigo dando el pecho en parte gracias a tus opiniones en distintos medios. Quería saber si este nuevo libro es útil para las madres como yo que tenemos una lactancia ya mas que establecida o es solamente para futuras o recientes mamás?. También quería decirte que igual que " MI niño no me come" me pareció muy útil, no encuentro que Besame Mucho sea muy aplicable a los tiempos actuales. ¿Me puedes convencer de lo contrario? Muchas gracias y felicidades.

Puesto que ya estás dando el pecho y parece que sin problemas, supongo que no necesitas leer el libro pero eso va a gustos. En cuanto a mi libro "Bésame mucho" habrás visto que no recomiendo lo que hay que hacer, no es un libro de consejos, normas o métodos sobre cómo criar a un hijo. Lo que pretendo es explicar por qué los niños son como son, por qué quieren estar en brazos, por qué quieren dormir con sus madres y creo que eso es tan verdad ahora como en la antigüedad.

15. ¿qué es mejor dar en la misma toma los dos pechos o uno y a la siguiente el otro?

Lo mejor es lo que el niño quiera. Cuando acaba el primer pecho, se le ofrece el segundo, si lo quiere bien y si no también. Sabemos cuando acaba porque lo suelta.

16. ¿Podría indicar la causa de los colicos del lactante?

Se llama cólico al llanto excesivo en la infancia, normalmente no tiene que ver con dolor de barriga ni otras enfermedad. Hay un cajón de sastrer y seguro que hay muchísimas causas. Creo que la más frecuente es la falta de contacto físico. En las sociedades en que los niños van todo el día colgados de su madre, no se conoce el cólico. También hay algunos casos más raros debidos a alergias.

17. ¿Es cierto que un bebé no siente hambre las primeras 48 horas de su vida? Me lo han dicho en clase de Preparación al Parto y estoy sorprendidísima. Gracias por su atención.

No sé lo que puede sentir un bebé. Desde luego las primeras 48 horas maman y está demostrado que toman leche y se la tragan. Ahora no sé cómo puede alguien saber lo que un bebé siente o puede dejar de sentir.

18. ¿cuándo pueden introducirse las legumbres en la alimentación? ¿Los guisantes verdes se consideran legumbres? Gracias

Sí los guisantes verdes se consideran legumbres y pueden introducirse en la alimentación a partir de los seis meses. Al principio conviene quitar el pellejo de los guisantes, garbanzos y alubias para que no se atraganten.

19. Tengo una niña de 15 meses a la que doy el pecho sólo por la noche (para dormirla y cuando se despierta, que suelen ser unas cuantas veces). Desde hace un par de meses tengo los pezones irritados y me duele al darle de mamar (no la primera vez de la noche, pero cada vez que le doy me molesta más). He leído que el dolor suele ser síntoma de mala posición al dar el pecho, pero yo no había tenido problemas hasta ahora. Puede ser porque cada vez tiene más dientes?

No creo que sea por los dientes pues a esta edad maman muchos niños y a sus madres no les suele doler los pezones. Es posible que la niña esté mamando en mala posición porque está medio dormida y más aún si de día toma biberones y chupetes. Si le da biberón, mejor dale la leche con un vaso. También podría tratarse de alguna infección en el pezón. Coméntalo con tu comadrona o con un grupo de madres www.fedalma.org

20. Llevo casi tres años de lactancia, y desde el primer año de mi hija cuando llega el calor y demanda más, especialmente me pasa por la tarde, que me quedo débil y floja y me tiemblan las manos. ¿Qué puede ser?. Gracias.

Mucha gente se queda débil y floja cuando hace mucho calor y de ahí nuestra costumbre de dormir la siesta. Eso del temblor de las manos no parece tan normal, convendría que la viera su médico. En cualquier caso, no es debido a la lactancia, conozco miles de mujeres que dan el pecho y nunca he visto que a ninguna le tiemblen las manos.

21. Tengo una hija de 14 meses que mama varias veces por la noche, lo que hace que durmamos bastante mal. ¿Puede influir que los niños mamen en su forma de dormir? Por el contacto que supone con la madre y así buscarla más durante la noche. Mil gracias por todo

En un estudio de hace más de 20 años, los niños que tomaban el biberón se despertaban menos por la noche que los niños que tomaban el pecho. Pero como los fabricantes van perfeccionando la leche del biberón sospecho que ya no es así, que incluso con el biberón los niños se despiertan, puesto que cientos de miles de madres han comprado cierto famoso libro para hacer dormir a los niños y la mayoría están dando el biberón. Recientemente, han salido al mercado leches de biberón para el día y para la noche, la leche para la noche lleva más triptófano imitando lo que ocurre con la leche materna que por la noche lleva más triptófano, lo que ayuda a los niños a dormir. Así que antes, pensábamos que con la leche materna los niños dormían menos pero ahora los fabricantes de biberones nos han demostrado que es al revés: con la leche materna los niños hablan más, pero para ello necesitan mamar varias veces en la noche porque de nada sirve que la leche por la noche tenga triptófano y el niño no se la toma.

22. ¿qué se considera lactancia materna prolongada y qué beneficios tiene exactamente?

Dicen que alcohólico es el que bebe más que su médico, del mismo modo la lactancia materna es prolongada cuando das el pecho más que tu vecina. Yo llamaría prolongado a dar el pecho más de siete años, pero hay quien pone la definición en dos años o en uno o en seis meses o incluso en tres. Los beneficios de la leche materna tiene los mismos que antes, es decir, a cualquier edad sigue siendo el mejor alimento para el niño y cuanto más tiempo da el pecho la madre menos riesgo tiene de cáncer de mama, de ovario o de fracturas por osteoporosis. Además, de la comodidad y de lo que te ahorras en otras leches.

23. La lactancia materna es fantástica, pero para las madres trabajadoras (al

menos en la empresa privada), resulta prácticamente imposible mantenerla una vez que vuelves al trabajo. ¿Cree usted que la administración se tomará en serio alguna vez este tema? Un saludo.

Esperemos que sí porque la duración del permiso de maternidad en España es ridículamente corta frente a lo habitual en los países del norte de Europa. En www.fedalma.org recogen firmas para pedir un permiso maternal de seis meses que por supuesto sólo es un primer paso para llegar a los nueve y a los 12.

24. Muchas gracias por sus libros. Daré a luz en septiembre y estoy informándome sobre lactancia materna. Tengo la impresión de que en el sistema sanitario público empieza a favorecerse pero en el privado todo son obstáculos salvo excepciones muy contadas. Algo habría que hacer ¿no?

Depende de dónde viva usted, porque el apoyo que le puedan dar los profesionales sanitarios con la lactancia materna es una cuestión individual, depende de los conocimientos e interés de cada matrona, pediatra o enfermera. Entre los hospitales que son amigos de los niños, ya hay uno privado, la Clínica Dexeus de Barcelona. Por hospitales amigos de los niños entendemos aquellos que favorecen la lactancia cumpliendo una serie de requisitos: primera toma en sala de partos, niño en la habitación de la madre las 24 horas, lactancia a demanda, no dar chupetes ni suero glucosados... Más información en <http://www.ihan.org.es>

25. Buenos días, siempre he tenido gran sensibilidad en los pezones y ahora con el embarazo mucho más. Casi cualquier roce por leve que sea hace la situación insoportable. ¿Cree usted que será un problem a la hora de dar el pecho? Gracias.

Pues no lo sé. Si tiene algún tipo de eccema en el pezón, normalmente mejora con el tratamiento adecuado. Si simplemente es sensibilidad al roce pero no hay ninguna enfermedad del pezón, probablemente verá que el problema desaparece cuando su hijo mame, pero habrá que esperar para ver lo que pasa.

26. Tengo un niño de dos años y medio que se niega a comer fruta y verdura. Lo demás, más o menos, nunca ha sido muy tragón, pero intento no obsesionarme demasiado y creerme eso de que se "autoregulan". Pero sí me preocupa que pueda tener una carencia. Yo le sirvo casi todos los días en la comida fruta y verdura por si algún día se anima, él lo prueba y me dice que "no" muy clarito.

No se preocupe, se puede vivir perfectamente sin fruta y sin verdura. Miles de esquimales lo demuestran. Cuando un niño no se le obliga a comer, normalmente al llegar a adulto come casi de todo. Si le intentase obligar a comer fruta, probablemente sólo conseguiría causarle tal asco que entonces sí que no comería fruta en su vida.

27. Deduzco de una de sus respuestas que según usted, los niños que son alimentados con leche materna son más inteligentes que los de biberón. ¿Es así?.

Eso es en la medida en que los test de coeficiente intelectual puedan decir quién es más inteligente y quién menos, lo cual de entrada puede ser discutible, existe una diferencia entre la media de cociente intelectual de los niños de pecho y de los niños de biberón. Una media que francamente no creo que tenga ninguna aplicación práctica. Pero eso es lo que sale en los estudios científicos.

Despedida

Disculpen que por las prisas no haya dicho hola ni adiós ni que todos sus hijos son los más guapos del mundo. Sólo recordar las tres cosas más importantes para dar el pecho sin problemas: dar el pecho a demanda y en una buena posición y la utilidad de contactar con grupos de madres y acudir a sus reuniones. Muchas gracias por su interés y lástima que el tiempo sea limitado.