

Del 1 al 8 de octubre se celebra la Semana Europea de la Lactancia Materna bajo el lema “Construyendo alianzas para proteger la lactancia materna: por el bien común, sin conflicto de interés”

LOS PEDIATRAS INCIDEN EN LOS BENEFICIOS DE INICIAR LA LACTANCIA MATERNA DENTRO DE LA PRIMERA HORA TRAS EL PARTO

- **Entre un 5 y 10% de las mujeres que tenían intención de dar de mamar abandonó la lactancia materna en las primeras semanas debido al dolor en el pecho y las grietas en el pezón ocasionadas por una mala postura y agarre del bebé al dar de mamar.**
- **Cada vez más, la intención de lactar es mayor en nuestro país, hasta por encima del 90% en algunas comunidades, lo que da pie a todo tipo de informaciones.**
- **La relación entre la toma de medicamentos y la alimentación con la lactancia materna, dos de las cuestiones más frecuentes en la consulta del pediatra.**

Madrid, 19 de septiembre de 2016.- Las primeras horas son determinantes en el momento de iniciar una lactancia materna de éxito, recuerda el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP), por ello insisten en recordar los múltiples beneficios que tiene, tanto para la madre como para el bebé, iniciar este contacto dentro de la primera hora tras el parto. *“La lactancia materna es algo natural, el recién nacido sano está dotado de reflejos y capacidades para mamar, pero como todo proceso necesita de un aprendizaje por parte de ambos-bebe y mamá- en cuanto a la postura, el agarre, saber cuándo el bebé tiene ganas de mamar”,* asegura la **doctora Laura San Feliciano Martín**, coordinadora del IV Curso de formación en la Lactancia Materna para Residentes de Pediatría y Pediatras que se celebra los días 18 y 19 de septiembre en Salamanca.

La importancia y necesidad de que madre e hijo pasen tiempo juntos, sin distracciones, conociéndose, ha llegado a los expertos en pediatría a recomendar que las visitas a las maternidades sean cortas y poco numerosas. *“Las visitas, los móviles, los regalos, etcétera, muchas veces distraen a las madres y no pone a mamar al niño durante largos ratos. Es conveniente que sea el padre quien reciba a las visitas y se respete al máximo a la madre en su intimidad”,* asegura la doctora San Feliciano. *“El principal problema que nos consultan las madres es que no notan si el niño mama y saca leche del pecho, y también problemas de agarre, que son causantes de la aparición de grietas en el pezón y dolor al dar el pecho. Un dolor considerable que hace que muchas madres opten por abandonar la lactancia”,* asegura esta experta.

En este sentido, la **doctora Marta Díaz**, coordinadora del Comité de Lactancia Materna de la AEP, asegura que *“la observación de una toma de pecho en la maternidad por un profesional sanitario con experiencia en lactancia materna, ayuda a identificar y corregir los problemas en la técnica de lactancia, conseguir una buena posición y agarre del niño al pecho, que es la mejor prevención del dolor y las grietas en el pezón”*. En opinión de la doctora Díaz *“estos problemas dificultan el inicio de la lactancia, suponiendo el abandono de la lactancia en las primeras semanas de un 5-10% de las*

madres que tiene intención de dar el pecho a sus hijos y había iniciado la lactancia en la maternidad". Otros problemas que pueden surgir los primeros días son la ictericia o la hipoglucemia, que generalmente se deben a la falta de aporte o al ayuno del recién nacido y que se solucionan aumentando el número de tomas y valorando que estas sean adecuadas.

Lactancia materna: alimentación, medicamentos y fuentes de información seguras

"Pese a la creencia popular, se ha demostrado que las necesidades nutricionales de la madre lactante son un poco superiores a las de una mujer no lactante, pero si la madre mantiene una dieta normal, variada, que asegure una ingesta calórica por encima de 1800 kcalorías diarias, su producción de leche no se verá afectada", asegura la doctora Díaz. Así mismo, se recomienda la suplementación con yodo durante la lactancia, para asegurar el aporte de niveles adecuados de yodo a través de la leche materna, *"ya que es muy importante para la síntesis de hormonas tiroideas en el bebé",* explica la coordinadora del Comité.

Por otro lado, cabe destacar que son poco los medicamentos que contraindican la lactancia. *"Más del 90% de mujeres toma medicamentos o productos de fitoterapia durante el periodo de lactancia, y es frecuente que dejen de dar el pecho por este motivo pese a no estar fundamentado su peligro real más que en un pequeñísimo porcentaje de productos",* indica la doctora Díaz. Con el objeto de tranquilizar a las madres lactantes a este respecto, el Comité de Lactancia Materna de la AEP elaboró el tríptico informativo: Lactancia y Medicamentos: Una compatibilidad casi siempre posible.

"Cada vez más, la intención de lactar es mayor en nuestro país, hasta por encima del 90% en algunas comunidades, lo que da pie a todo tipo de informaciones, opiniones y recomendaciones que no siempre tienen una base científica", lamenta la doctora San Feliciano, quien explica que "la AEP tiene a disposición de las madres y también de los profesionales la web del Comité de Lactancia, que tiene documentos, consejos y un foro que es contestado por expertos en lactancia materna". También destaca la iniciativa llevada a cabo e-lactancia.org una web donde se pueden consultar la compatibilidad de medicamentos, tóxicos, infusiones, etcétera en relación a la lactancia materna.

Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 9.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández/ Vanesa Barrio - Tfno: 91. 787.03.09 /91.789.14.60

Afernandez@plannermedia.com / vbarrio@plannermedia.com

www.aeped.es

[@aepediatria](https://twitter.com/aepediatria)