

## Cuando todos en la familia LACTAN.....

En nuestra cultura, la madre que decide lactar debe prepararse previamente durante el embarazo. Esto se consigue, leyendo sobre el tema, asistiendo a charlas y grupos de apoyo, conversando con madres que lactan exitosamente, observando videos sobre el tema, seleccionando un pediatra y hospital que apoye la lactancia. Además es extremadamente importante involucrar a la familia que será su apoyo durante el posparto y, que todos se eduquen en la lactancia. Esto debe ser así porque probablemente nuestros familiares no amamantaron y la gran mayoría desconocen el arte de este hermoso proceso. La experiencia y bagaje que nuestros familiares tal vez tengan es la alimentación con leche artificial a través del biberón, ya que fueron grandemente impactados por el mercadeo agresivo de los fabricantes de leche artificial. Así que es extremadamente importante que todo el núcleo familiar se eduque y esté correctamente informado.

Estamos viendo afortunadamente que las madres que deciden amamantar en nuestros tiempos, son cada vez más numerosas, y la información de lactancia está cada vez más accesible. Hoy en día las madres aprenden las técnicas correctas para amamantar y cada vez son más las que logran amamantar felizmente y por tiempo prolongado, pero no les resulta fácil y para lograrlo tienen que vencer una gran batalla. Una gran batalla, por que cuando llega este bebé, toda la familia se revoluciona, todos quieren ayudar y todos quieren OPINAR. En muchas ocasiones ocurre que esta familia cercana (abuelas, tías, vecinas....) sabotean la lactancia (por desconocimiento) con comentarios que confunden y desalientan a la madre. Algunos de estos comentarios son: "ese bebé se está quedando con hambre, esa leche tan "ralita" que tu le das no le satisface, dale un poquito de esta otra leche y tú verás como te va a dormir, todos ustedes fueron criados con leche artificial y mira que grande y colorao están...., el bebé de fulana está bien gordito y el tuyo se ve desnutrido, te vas a enfermar si sigues así porque te ves bien desgastada...." Este bombardeo, no intencionado, que puede recibir una madre, puede menoscabar la confianza en su capacidad de amamantar al nuevo/a bebé, y hasta dejar de amamantar.

Es por esto que es importante resaltar el APOYO que toda la familia incluyendo los papás deben brindarle a la madre que AMAMANTA para que ella pueda garantizarle a su bebé el derecho a ser amamantado. El padre juega un papel vital para que mamá y bebé tengan una lactancia exitosa, inclusive puede recordarle cosas básicas del amamantamiento que a ella se le pueden olvidar como, colocación del bebé, frecuencia del amamantamiento... Además, puede hacerse cargo del cuidado del bebé como, bañarlo, cambio del pañal, cargarlo, entre otras tareas. La mamá da leche y papá apoya y, de esta forma se fortalece la relación de la pareja.

Algunas formas en que el resto de la familia puede apoyar para que la mamá amamante pueden ser: ayudar en las tareas del hogar, apoyo emocional de mamá (animar y respaldar), procurar que la madre se alimente y descansa, atender la visita, preparar comidas y congelarlas para facilitar la alimentación de mamá las próximas semanas, acompañar a mamá y papá (si

está disponible) a grupos de apoyo para fortalecer la confianza y aclarar dudas, hacer las gestiones de inscripción y citas médicas, ir al supermercado, entre otras múltiples ayudas.

Los familiares cercanos se convierten en un gran apoyo cuando tienen información actualizada y respetan la decisión de amamantar de la pareja. La alimentación al pecho pudiera parecer una tarea pesada al principio pero, no hay duda que es la mejor opción para el desarrollo del bebé. Así que todos en la familia deben coincidir, en que la mejor alternativa para alimentar al bebé es el pecho derecho y el pecho izquierdo !

Escrito por: Ivette A. Seguí, MPH, LCCE, CLE

Educadora de parto y lactancia

[www.maternitydepot.net](http://www.maternitydepot.net)

[facebook.com/maternitydepot](https://facebook.com/maternitydepot)