

# la contra

LA VANGUARDIA

ÀLEX GARCIA

## “La leche materna es antibiótico y vacuna”

Dejemos lo de mi edad... **Soy madre de cuatro hijos treintañeros y abuela de cuatro nietos.** Estoy casada. **Soy noruega y vivo en Oslo.** Soy médico y obstetra en el hospital de la Universidad de Oslo. **Soy directora del Centro Nacional de Lactancia Materna, el primero del mundo.** Fomento la lactancia materna: ¡reporta beneficios sin fin!

MÉDICO, PROMUEVE LA LACTANCIA MATERNA



GRO NYLANDER

**Q**ué tiene la leche materna que no tengan otras leches?

–El envase más bello del mundo...

–¡Totalmente de acuerdo!

–... y varios miles de beneficios para la salud del bebé que la mama.

–¿Miles?

–Son los ya confirmados por estudios científicos..., pero ¡cada día descubrimos alguna nueva ventaja de la lactancia materna! Y tanto para el bebé como para la madre.

–Cíteme el beneficio más relevante.

–¡Es una vacuna natural! Los anticuerpos que la madre posee pasan con su leche al bebé lactante: así, el bebé ¡queda inmunizado ante los gérmenes del entorno de la madre!

–¿Y el bebé enferma menos?

–Sí: padece menos infecciones. Mire, hace poco hubo en Oslo una epidemia de diarrea entre niños de cuatro años: descubrimos que lo causaba un raro virus, frecuente en Pakistán, y no respondían a ningún tratamiento...

–Los niños no tenían defensas, deduzco.

–Entonces se nos ocurrió darles leche materna de una mujer pakistaní: ¡se curaron!

–¡Bravo! ¿Hay alguna leche maternizada que pueda competir con eso?

–Esas leches artificiales –está vetado llamarlas *maternizadas*: ¡es publicidad engañosa!– son cada día mejores, ¡pero están a años luz de los beneficios de la leche materna!

–Siga enumerándolos, por favor.

–La mortalidad infantil en el primer año es inferior entre los bebés con lactancia natural. Y hay menos casos de muerte súbita.

–¿Por qué?

–Probablemente porque están más blindados ante infecciones respiratorias.

–Más sanos.

–Tienen también menos anemias: el hierro de la leche materna se absorbe todo, pero el de las leches artificiales se absorbe mal.

–¿Cómo afecta eso al crecimiento del niño?

–Hemos constatado que los adolescentes que de bebés mamaron leche materna son menos proclives a la obesidad que los otros.

–Curioso...

–Muy importante: ¡la obesidad mata hoy a más gente en el mundo que el hambre!

–¿Y afecta de algún modo la lactancia al desarrollo intelectual del bebé?

–Sí. La gran riqueza en ácidos grasos de cadena larga (omega-3) que contiene la leche materna favorece el desarrollo del cerebro. El CI (coeficiente intelectual) de esos niños superará de 5 a 10 puntos al de los otros.

–¿Todo son beneficios!

–El desarrollo psicomotor también mejora algo gracias a la leche materna. Y el emocional, gracias al contacto físico, piel con piel...

–¿Y cuánto tiempo conviene dar de mamar para gozar de todos estos beneficios?

–Durante los primeros seis meses conviene dar sólo pecho. Y durante los siguientes seis meses, pecho más otros alimentos.

–Y ya tenemos al bebé con un año.

–La OMS aconseja seguir dándole pecho hasta los dos años. Los bosquimanos y otros pueblos primitivos alargan la lactancia hasta los tres o cuatro años. ¡Eso sería lo natural!

–¿Tanto?

–Ya me han advertido que decir esto en España es casi tabú... Esos niños casi no enferman, no necesitan antibióticos: ¡la leche materna es su antibiótico natural! Sin hablar de la riquísima absorción de sus proteínas.

–Pero... ¿no morderá el niño ese pecho?

–Si lo hiciese, hay que apretárselo contra el pecho: ¡es imposible morder con la boca llena.! Pero el niño está feliz y no muerde.

–¿Qué consejo daría a una madre primeriza para que dé correctamente el pecho?

–En seguida que nazca el bebé, que se lo pongan entre los pechos y lo dejen con ella. Ese bebé olisquea, busca, se acerca al pecho y, antes de una hora, ¡ya está mamando!

–¿Así de fácil?

### JULIA ROBERTS

*Esta mujer es la que más sabe en el mundo acerca de lactancia materna. Sus conocimientos se aplican hoy en centros de salud del mundo entero. También ha fundado bancos de leche materna para bebés prematuros o casos especiales, mediante uso de biberón (“útil y necesario en estos casos”). Y hasta desgrana argumentos económicos para fomentar la lactancia materna: “Dar el pecho ahorraría en Estados Unidos 3.600 millones de dólares anuales... ¡gastados hoy en curar afecciones respiratorias y digestivas que la lactancia previene!”. Para ayudar a pediatras y madres publica ahora ‘Maternidad y lactancia’ (Granica). Me ruega que recuerde a mis lectoras que Madonna, Julia Roberts y la bella esposa de Pierce Brosnan han dado pecho a sus hijos... Ah: Julia Roberts, a gemelos*

–¡Claro! Es un instinto derivado de millones de años de selección natural... Y hemos comprobado que cuantas más horas tardemos en ofrecerle pecho al bebé..., peor: más reflejos habrá perdido, más lento y abotargado estará y más le costará empezar a mamar.

–Lo que desesperará a la madre lactante...

–No hay que atosigarla, ni ella a su bebé. Calma. ¡Y que ni ella –ni nadie– frote o apriete con los dedos los pezones para prepararlos! Es un error: sólo la boca del bebé debe tocar esos pezones. La madre debe quedar sola con el bebé, y dejar al bebé que busque...

–Tranquilamente.

–Sí. Ah: y que nadie le dé biberón al bebé.

–¿Por qué no?

–Succionar una tetina de biberón es como succionar un espagueti, y succionar un pecho es como meterse una hamburguesa en la boca. Si acostumbras al bebé al biberón, luego le costará más succionar bien el pecho.

–Que es la hamburguesa, ñam.

–Lo es: para que la succión sea correcta, la boca del bebé debe abarcar no solamente el pezón, sino también parte del pecho.

–¿Y no estropea los pechos dar de mamar?

–¡No! La caída del pecho deriva de que se hinchan durante el embarazo y luego se deshinchan: ¡nada que ver con la lactancia!

–Aun así, hay madres que prefieren evitar-se la dependencia personal de la lactancia...

–Pues les daré otro dato: por cada año que una mujer da de mamar, ¡reduce en un 4,6% su riesgo de padecer cáncer de mama! Que es el cáncer que más mujeres mata en España...

–Si yo fuese mujer y madre, no dudaría...

–Pues así, además, alejaría la osteoporosis en su vejez: hoy sabemos que dar de mamar renueva el calcio del esqueleto y lo refuerza.

–¿Y cuántas veces al día debería darle?

–Las que demande el bebé. Es lo ideal: los pechos adecuan su producción de leche a esa demanda. Y la sirven a la temperatura ideal.

VÍCTOR-M. AMELA