

DANIELA LOPILATO

COMER CONTENTOS

Una guía
completa
para la
familia



DANIELA LOPILATO

COMER CONTENTOS

Una guía
completa
para la
familia





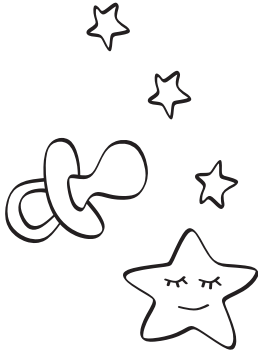
La lactancia, el inicio de la alimentación

El primer contacto que tenemos con la comida es cuando nacemos: a través de la leche materna, que es nuestro primer alimento, y a su vez es la primera obtención de placer. Esta experiencia, y las que se producen con la alimentación en los primeros años de vida, tiene una enorme influencia para el desarrollo de las conductas y los hábitos alimentarios en el futuro.

El bebé cuando nace ya trae determinada regulación de los sis-

temas de hambre y saciedad, así como los mecanismos básicos de placer y displacer, que luego por factores externos seguramente van a ser modificados. El displacer producido por el hambre en el recién nacido es transformado a través de la lactancia en una sensación placentera.

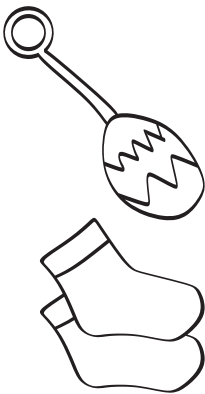
Pero la cadena del placer no solo se cierra en el gusto, sino que se presentan otras fuentes de satisfacción a través de los demás sentidos: vista, oído, olfato y tacto. Por eso la lactancia materna cumple



no solo una función nutricional para el bebé, sino que además es un vínculo fundamental entre madre e hijo.

Y ahora sí, antes de empezar a contarte sobre la alimentación en las distintas edades y/o etapas de los niños, me veo obligada a resaltar algo a todas las mamás y futuras mamás: la importancia de poder lograr una lactancia satisfactoria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia exclusiva hasta los seis meses de vida del bebé, y después de iniciada la alimentación complementaria, amamantar idealmente hasta los dos años o más.



En principio, te cuento que la leche materna es una sustancia única en su composición y en sus funciones, y no puede ser replicada por ningún medio artificial. Se digiere fácilmente (¡por eso los bebés pueden pasarse horas en la teta o pedir a cada rato!) y le brinda al bebé todos los nutrientes necesarios en su justo equilibrio.

Es cierto que, aunque es lo más natural del mundo, comenzar a amamantar no es fácil para muchas mujeres. Por eso debés tener muy presente que, al igual que se aprende a comer saludable, ¡también se aprende a amamantar! ¡Sí, mujeres, todas tenemos ese privilegio tan maravilloso!

Por eso es importante prepararse para amamantar y tener confianza en que es posible. Muchas mamás se preguntan si tendrán leche de buena calidad o si será suficiente para su bebé, otras tienen miedo de que dar la teta duela, de lastimarse o de sufrir grietas o infecciones, entre otras cuestiones.

Por todo esto es muy importante trabajar sobre la lactancia durante el embarazo y asesorarse con profesionales idóneos para aprender, por ejemplo, cómo amamantar correctamente al bebé o cómo hacer para producir más leche. Y también para despejar dudas: ¿chupete sí o no?, ¿cómo hacer para seguir amamantando al volver al trabajo?, ¿cómo extraerse leche?, ¿a qué temperatura debe conservarse?, etc. Todas estas preguntas o dudas deben ser respondidas y/o explicadas por los profesionales de salud que guíen y acompañen ese proceso, principalmente por una **puericultora**.

La puericultura es la ciencia que se ocupa de los cuidados de salud del niño durante sus primeros años de vida. Deriva del latín, donde *puer* significa *niño* y *cultura* se traduce como *cultivo*, *crianza*. Las puericultoras son agentes sanitarios que asesoran a las madres y las acompañan en la etapa de lactancia y los primeros años de crianza. Está asociada a la pediatría preventiva, compuesta por una serie de técnicas, normas y procedimientos usados para ofrecerle al niño las condiciones correctas para un desarrollo

saludable tanto físico/fisiológico como psicológico/social desde su nacimiento —o incluso antes, en la etapa del embarazo—, y ayuda a los padres a conocer todo lo que necesitan para criar a sus hijos en las mejores condiciones.

Uno de los aspectos más importantes para la puericultura es la lactancia, ya que se considera que la leche materna es fundamental para la salud del niño y para el desarrollo del vínculo madre-hijo.

Es importante tener en cuenta, de todos modos, que una puericultora no reemplaza a un médico, ni a un/a nutricionista, sino que idealmente todos estos profesionales trabajan en conjunto. Los padres son quienes siempre deben encargarse de llevar a su hijo a los controles médicos necesarios para el cuidado de su salud.

Los nutricionistas estamos formados especialmente para acom-

pañar a las familias en el camino de una mejor alimentación para nuestros hijos desde el nacimiento. Tenemos todas las herramientas necesarias para enseñarles a los padres cómo alcanzar una completa nutrición para un adecuado crecimiento y desarrollo.

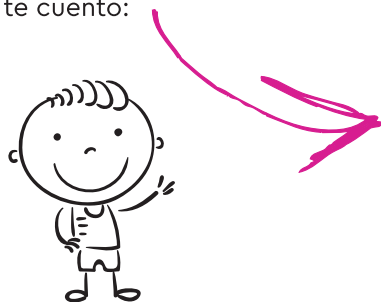
Ahora sí retomo el tema lactancia para contarte que yo ¡AMÉ dar de mamar! Y mientras transitaba esa etapa, aprendí a conjugar mis conocimientos profesionales como nutricionista con la experiencia real y personal de este difícil pero maravilloso camino.

A mi hija mayor, Daira, pude darle el pecho durante casi un año y medio. Tanto disfruté de amamantar que, cuando dejé de hacerlo —porque al retomar la facultad, sumado a que comencé a trabajar, bajó mi producción de leche al no poder ofrecerle frecuentemente—, me invadió una sensación de vacío y angustia, como si me faltara algo, a tal punto que incluso empecé a leer libros sobre relactación...

Por supuesto que todo el mundo me decía: "¡vos estás loca!". Y, finalmente, a pesar de mis ganas, no lo hice.

A mi segundo hijo, Benicio, solo pude darle pecho durante sus primeros tres meses de vida, ya que pasé por varias situaciones físicas que me llevaron a un estrés muy grande y me impidieron continuar la lactancia por más tiempo, porque la bajada de la leche también depende en gran medida del estado físico y emocional de la madre. Luego del parto ¡me pasó de todo!: infecciones de la herida de la cesárea, lumbalgia, me operaron de apendicitis... Y en consecuencia la producción de leche fue disminuyendo cada vez más y me vi obligada a abandonar la lactancia.

Sentí una gran frustración porque sabía lo que era vivir una lactancia satisfactoria. Pero bueno, la vida es así, en todo sentido: como suele decirse, "una de cal, una de arena". Al menos pude transitar un buen tiempo esa hermosa experiencia, que te aseguro que es tan beneficiosa para la madre como para el bebé y toda la familia. Aquí te cuento:



Beneficios de la lactancia

Para el bebé:

- Es un alimento estéril a temperatura ideal.
- Colabora con el mejor desarrollo psicomotor, emocional y social.
- Tiene todos los nutrientes necesarios para una adecuada nutrición mientras el bebe va creciendo.
- Contribuye al desarrollo de una personalidad más segura e independiente.
- Disminuye las posibilidades de ciertas infecciones (respiratorias y gastrointestinales).
- Se asocia con menor incidencia de muerte súbita del lactante, de alergias respiratorias y digestivas, y de infecciones urinarias.
- Protege al bebe contra enfermedades como celiacía, diabetes mellitus, algunas formas de cáncer e infecciones en el oído medio y de desarrollar obesidad o colesterol alto en la adultez.
- El bebé responde con una mejor reacción a las vacunas.
- Los anticuerpos únicos de la leche materna (que no están en ninguna otra leche fabricada) que recibe el niño, le dan una mayor capacidad para defenderse rápidamente de las enfermedades y, si de todas maneras se enferman, en general suelen presentar síntomas menos intensos.

Para la madre:

- Favorece el vínculo madre/hijo.
- Refuerza la autoestima.
- Disminuye la depresión postparto.
- Ayuda a reducir el sangrado postparto, porque el útero se recupera más rápidamente por acción de algunas hormonas que aumentan durante la lactancia.
- Ayuda a disminuir el riesgo de anemias.
- Disminuye la posibilidad de sufrir cáncer ginecológico (útero, mama, ovario).
- Facilita la alimentación del bebé en la noche, y durante viajes y salidas.
- Contribuye a recuperar la figura más rápido (ya que se usa la grasa de reserva para producir leche).
- Nutrir adecuadamente a una mamá para que pueda amamantar a su hijo es más económico que cubrir los requerimientos del bebé con una fórmula infantil adecuada.

Para la familia/sociedad:

- Como los bebés amamantados se suelen enfermar menos, hay menor gasto de medicamentos y menor ausentismo de los padres en el trabajo.
- Fortalece el vínculo con la mamá y le otorga mayor seguridad al bebé.
- No se requiere gastar dinero en otras fórmulas o alimentos —ni siquiera agua— durante los primeros 6 meses de vida del bebé, porque la leche materna aporta todos los nutrientes necesarios.
- Cuida el planeta: no existe desperdicio de latas, mamaderas, tetinas, plástico, etc.
- Ofrece la perspectiva de una sociedad más sana a futuro.
- Disminución de la morbi-mortalidad infantil.

Por supuesto, a veces ocurre que por multitud de razones, como me pasó a mí, algunas madres no pueden dar de mamar o deben/quieren cortar la lactancia antes de los seis meses recomendados por la OMS, o necesitan/quieren establecer una lactancia mixta (leche materna + leche de fórmula). En esos casos, las leches de fórmula —deben estar indicadas por el pediatra en cada caso particular— son el único reemplazo apropiado de la leche materna.

Aunque dar de mamar es maravilloso y tiene múltiples beneficios, ¡no poder hacerlo, no querer hacerlo o no poder sostenerlo en el tiempo no nos hace “menos madres” o “malas madres”!

¡Tips importantes para recordar!



- ✓ La leche materna aporta al niño todo lo que necesita para crecer sano y fuerte durante los primeros 6 meses de vida.
- ✓ Todas las madres pueden amamantar y producir buena leche y en cantidad suficiente para sus hijos.
- ✓ Para tener más cantidad de leche solo hay que ofrecer pecho más seguido.
- ✓ Por lo anterior, durante los primeros 6 meses de vida, lo único que precisa el bebé es la leche materna —o en su defecto, de fórmula—, sin el agregado de ningún otro líquido, té, jugo o alimento de cualquier tipo.
- ✓ No hay que fijar un intervalo entre las tomas ni una cantidad de minutos para que el niño tome de cada pecho; la lactancia, para que funcione bien, debe ser a “libre requerimiento”, es decir, cada vez que el bebé necesite. ¡Los bebés saben instintivamente regular su saciedad y su necesidad de alimento!
- ✓ Después de los 6 meses es bueno que el niño continúe tomando pecho, pero necesariamente deben incorporarse otros alimentos para que siga creciendo bien.
- ✓ Cuanto más variada sea la alimentación de la madre, más cambia el sabor de su leche. Cuanto más cambie el gusto de la leche materna, más experiencias sensoriales diferentes tendrá el bebé. Cuantas más experiencias sensoriales tenga el bebé, existe la posibilidad de que acepte más fácilmente alimentos cuando empiece a comer.
- ✓ Cuanto más variada en sabores sea la alimentación de la madre, la alimentación del bebé a través de la leche será más balanceada y completa en nutrientes. ¡En la variedad de una adecuada alimentación se encuentra el equilibrio!

Alimentación de la mamá durante el período de lactancia

Como te conté un poco en mi libro anterior, los lineamientos de la alimentación durante la lactancia siguen siendo los mismos que los de la alimentación en el embarazo. Hay que tener en cuenta que los requerimientos de nutrientes en la mamá siguen siendo altos, en comparación con una mujer que no está amamantando.

La lactancia materna produce aumento del apetito de la mamá para, naturalmente, satisfacer la necesidad de calorías. Se recomienda realizar las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y agregar 1 a 2 colaciones entre comidas para esos momentos de mayor apetito. Con estas colaciones, se logran cubrir las calorías extras que se necesitan durante el período de lactancia.

Período de lactancia	Calorías extras que debe consumir la mamá
Primeros 6 meses de vida del bebé	330 calorías por día
6 meses de vida del bebé en adelante	400 calorías por día

Es muy importante la consulta con un/una nutricionista para que puedas seguir un plan adaptado a vos y que te ayude a saber con qué grupos de alimentos cubrir estos requerimientos de calorías que tu cuerpo necesita.

Como recomendación general, aquí te paso algunos datos:

- **Tanto en el primero como en el segundo semestre de lactancia se debe aumentar el consumo de proteínas de alto valor biológico: carnes blancas y rojas, huevos, lácteos en general.** La proporción ideal es de **15 gramos extra/día** en el primer semestre de lactancia y **12 gramos extra/día** durante el segundo semestre de lactancia. Por eso, es necesario que también aprendas la porción que debés consumir de estos alimentos para cubrir la cantidad de proteínas extras que necesitás por día.

- **Se debe consumir alimentos con ácidos grasos omega 3 (DHA), beneficiosos para la retina y el sistema nervioso del bebé.** Esto influye en su desarrollo neurológico y su visión. Los ácidos grasos omega 3 se encuentran en pescados como el salmón, el surubí, el atún enlatado, la caballa enlatada, las anchoas y la merluza, y en leches fortificadas con DHA. También existen suplementos nutricionales, pero siempre deben ser indicados por un profesional, así como también los tés y yuyos, ya que muchos pueden pasar a la leche que fabrica tu pecho y llegar al bebé.
- **Se recomienda tomar entre 2 y 3 litros de agua por día.** Esto, además del agua consumida con los alimentos (vegetales, frutas, lácteos, etc.), ya que es necesario para la óptima producción de leche.
- **Se debe aumentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales importantes como frutas y verduras.**
- **El consumo de alcohol no se recomienda.** Pasa muy rápido a la leche materna, y así llega al bebé. Tarda más de tres horas en eliminarse de la sangre y de la leche, por eso se desaconseja su consumo.
- **¿Cafeína durante la lactancia?** Aproximadamente el 1% de la cafeína consumida por la mamá alcanza la leche que produce, por eso, el consumo debe ser menor a 300 mg de cafeína por día. Ejemplos: de café de filtro, no más de 2 tazas por día y del instantáneo, no más de 4 tazas; no más de 5 tazas de té; hasta un litro de agua de mate; y de bebidas cola, no superar 750 ml por día.
- **Medicación:** la mayoría de los medicamentos son compatibles con la lactancia, pero, de todas formas, lo ideal es SIEMPRE RECURRIR AL MÉDICO. Te recomiendo la página www.e-lactancia.org, donde de todas formas podés consultar cuando tengas dudas. Este sitio web es serio y está hecho por profesionales, y todas las indicaciones las realizan pediatras y farmacéuticas de APILAM (Asociación para la Promoción e Investigación Científica y Cultural de la Lactancia Materna), para que puedas encontrar fácilmente la información que necesitás con respecto a medicamentos en general.

**¡Recordá que la leche materna no es solo alimento, sino, sobre todo, amor!
Comunicación, sostén, presencia, cobijo,
calor, palabra, sentido...**