

## El papel del padre en la lactancia materna

### ¡Enhorabuena por tu nuevo bebé!

La lactancia materna es la forma natural y normal de alimentar a un bebé. Al optar que vuestro bebé sea alimentado con leche materna, tú y tu pareja le estáis proporcionando a tu bebé el mejor comienzo en la vida. Los bebés amamantados tienden a ser más sanos durante toda su vida y están protegidos contra una amplia variedad de enfermedades e infecciones. También hay beneficios a largo plazo para la salud de tu pareja, como un menor riesgo de cáncer de ovario y de mama y un menor riesgo de osteoporosis. Y, por supuesto, la lactancia materna es gratis.

### Cómo funciona la lactancia materna

La lactancia funciona mejor a través de la oferta y la demanda. Cuanto más amamanta un bebé más leche producirá la madre, así que lo mejor es ofrecer el pecho cada vez que el bebé muestre señales de tener hambre. Dejar que el bebé se consuele succionando del pecho también es muy bueno para la producción de leche materna. No hay ninguna necesidad de seguir un horario o tratar de espaciar las tomas. Lo mejor es olvidarse del reloj y simplemente atender a las necesidades de tu bebé.

Un bebé recién nacido tiene un estómago de aproximadamente el tamaño de una canica por lo que su capacidad para contener la leche es pequeña. Además, la leche materna es fácilmente digerida por el intestino por lo que, en un corto periodo de tiempo, el bebé querrá alimentarse de nuevo, por lo general en un par de horas, a veces con más frecuencia.

Puede haber un tiempo en el día a menudo durante un par de horas en que el bebé parece querer amamantar de forma continua, lo cual puede ser un momento particularmente frustrante. Es normal que tú y tu pareja os preguntéis si el bebé está recibiendo suficiente leche, o si hay algo mal, pero ayuda si sabes que es una parte normal del patrón de amamantar al recién nacido. Es la manera en que la producción de leche se desarrolla y cambia para satisfacer las necesidades de tu bebé. También verás que algunos días tu bebé quiere alimentarse con más frecuencia de lo habitual. Esto se conoce como crisis o brote de crecimiento y por lo general sólo dura un par de días.

### ¿Puede producirse el apego con mi bebé si amamanta?

La lactancia materna promueve un vínculo muy fuerte entre la madre y el bebé y algunos padres se preocupan de que podrían perder la oportunidad de apego si su bebé amamanta. Sin embargo, hay muchas otras maneras en que los padres pueden llegar a conocer a su bebé. La lactancia libera oxitocina - la hormona del amor - tanto en la mamá como en el bebé lo que ayuda al apego. Es la misma hormona que se libera cuando das un beso, tomas de la mano o abrazas a tu pareja. Facilita el enamoramiento y crea vínculos fuertes entre vosotros dos. La oxitocina funciona de la misma manera entre tú y tu bebé. Ese abrazo que le das a tu bebé hace milagros a nivel científico.

Acuesta a tu bebé sin ropa sobre tu torso desnudo (lo que se conoce como "piel con piel"). Esto ayuda a regular los latidos del corazón del bebé y su temperatura corporal. Tal vez podrías darte un baño con tu bebé en una bañera. Mientras el papá acuna y le canta al bebé la mamá consigue un descanso y el bebé se siente tranquilo y seguro.

Mucha gente dice que si el papá alimenta al bebé usando un biberón ayudará en el proceso de apego pero no hay ninguna evidencia para demostrar que esto es así. Algunas parejas optan por extraer la leche del pecho para que el papá pueda alimentar al bebé y la mamá pueda descansar.

Sin embargo, lo mejor es esperar hasta que la lactancia esté bien establecida antes de hacer esto (después de las primeras semanas), porque si un bebé usa el biberón demasiado temprano esto puede afectar a su capacidad para amamantar correctamente o puede interferir con el suministro de la leche materna

### **¿Cómo puedo ayudar a mi pareja?**

Aprende lo más que puedas sobre la lactancia materna. Esto te ayudará a tranquilizarte cuando tu bebé lllore por tercera vez a las 2 de la madrugada. Hazle saber a tu pareja que lo que está haciendo merece la pena, que lo está haciendo muy bien y que la apoyas. Puedes ir con ella a un grupo de apoyo a la lactancia y obtener información para ayudarla a entender un poco mejor la lactancia materna.

La educación prenatal es también importante. Es crucial que también os informéis acerca de la lactancia materna y cómo funciona la producción de leche. A menudo son los padres los que están en mejores condiciones para observar el agarre del bebé y obtienen una perspectiva de 360 grados. Si te has preparado durante el embarazo de tu pareja, realmente puedes ser de mucha ayuda. Cuidar a un bebé es un trabajo de "jornada completa" y puede ser muy agotador, sobre todo al principio. Puede ser muy útil si puedes llevar a cabo varias de las tareas domésticas como cocinar (¡sobre todo comidas que se pueden comer con una sola mano!) y limpiar.

Las madres suelen poner las necesidades de su bebé antes de las suyas, así que puedes apoyar a tu pareja asegurándote que tiene suficiente para comer y beber y que descansa cuando pueda. Asegúrate de que tiene disponibles alimentos sanos y nutritivos. Puedes hacer bocadillos y dejarlos cubiertos en la nevera, crudités de verduras o macedonias de frutas y mételos en tazones. Si vuestros amigos y familia te ofrecen ayuda dí que sí - ¿tal vez ellos pueden cocinar una lasaña y traérsela a casa?

Algunas mamás al principio sienten pudor al amamantar en público. Puede que tu pareja agradezca tu ayuda cuando estéis fuera de casa hasta que ella consiga dominar la situación. Puede que vuestra familia y amigos no estén tan bien informados acerca de la lactancia materna como vosotros, o tal vez no saben cuál es el comportamiento normal del bebé amamantado. Puede que seas tú el que tengas que hablar con la gente y rodees a tu pareja de tus cuidados y apoyo.

Muchas visitas en los primeros días pueden impactar en la lactancia materna y puede que sea tu trabajo el actuar como "portero" y asegurarte de que los visitantes que vienen hagan la comida u organicen la ropa en lugar de esperar cafés y pastitas.

A veces, a medida de que el bebé crece, las madres pueden encontrar muy difícil hacer frente a comportamientos como los brotes de crecimiento a las 12 semanas y, más tarde, la "regresión del sueño" de los cuatro meses. La novedad de la existencia del nuevo bebé se ha calmado y la mayoría de las ofertas de ayuda se han terminado. Recuérdales a vuestros amigos más cercanos y a vuestros familiares que tu pareja puede necesitar un poco de ayuda extra en esta etapa.

### **Mi pareja tiene mucho dolor durante la lactancia, ¿es esto normal?**

El dolor durante la lactancia no se considera habitual. Si la madre está experimentando mucho dolor e incomodidad podría ser recomendable buscar la ayuda y el apoyo de una asesora de lactancia, consultora de lactancia o grupo de apoyo a la lactancia. Hay diferentes razones por las cuales se puede producir este dolor y la experiencia profesional puede ser necesaria para resolver estos problemas. Puede ser que seas tú el que tengas que encontrar el apoyo que necesita y

ayudarle a tomar la decisión de hacer uso de él. Cuando una madre ha dado a luz puede sentir especialmente vulnerable y emocional. Las matronas y enfermeras comunitarias serán capaces de informarte sobre grupos de apoyo en tu localidad. También puedes llamar a una de las líneas de ayuda nacionales: ABM 0300 330 5453 o NBH 0300 100 0212

### **¿Puedo tener intimidad con mi pareja mientras ella está amamantando?**

Sí. La lactancia no previene la intimidad. Sólo depende de que acordéis lo que es adecuado para ambos. Si la madre está amamantando exclusivamente día y noche, existe una protección anticonceptiva considerable, aunque puede que no queráis confiar en este método si los intervalos entre tomas se hacen más largos o tu bebé se acerca a los seis meses. Una asesora de lactancia puede darte más información acerca de las condiciones necesarias para que la lactancia materna se pueda utilizar como método de anticoncepción fiable.

Algunas parejas encuentran que éste es un momento en el que se sienten especialmente íntimos y el sexo continúa de forma natural - aunque la falta de sueño puede causar algunas dificultades. Otras parejas pueden tardar un poco más en volver a su intimidad usual. Esto es completamente normal. Sé tierno y cariñoso y empático. Habla acerca de cómo te sientes, pero entiende que esta fase realmente no dura mucho tiempo.

Y, por último, puede haber momentos en los que sientas que necesitas apoyo adicional. Los papás también puede llamar a las líneas de ayuda. No sientas que tienes que tener todas las respuestas. Las investigaciones demuestran claramente que si la pareja apoya a la madre la lactancia será más exitosa. No subestimes tu importancia.

*Traducido por Noelia Reimundez. Asesora de Lactancia de la ABM.*

### **Association of Breastfeeding Mothers**

Helpline 0300 330 5453  
Admin and enquiries: 08444 122 948  
Email: [info@abm.me.uk](mailto:info@abm.me.uk)  
ABM, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT

© ABM 2013, 2015, 2016

Registered charity no: 280537 E&OE