

## Papel del padre durante la lactancia

Autor:

Juan José Lasarte Velillas. Pediatra. Centro de Salud de Zuera (Zaragoza).

**Palabras clave:** lactancia materna, padre, pareja, emociones, colaboración, familia

La forma natural de alimentar a un bebé es con leche de su madre. Es el alimento ideal que la naturaleza ha diseñado específicamente para él, y es la mujer quien tiene la capacidad de ofrecerlo. Mientras el niño es pequeño, depende estrechamente de su madre.

Tanto los lactantes alimentados al pecho como sus madres, enferman menos. La alimentación con leches artificiales no está exenta de riesgos, incluso en países desarrollados como el nuestro, así que es algo que la madre y el padre deberían tener presente antes de decidir cómo alimentar al bebé.

Tras el parto, muchas madres se sienten superadas por las circunstancias; el cuidado de su bebé se hace una montaña, y su estado de ánimo puede estar en un nivel bajo. En este momento, el apoyo y la ayuda práctica del padre son muy importantes. Después, las madres prestan casi toda su atención al cuidado de su bebé y algunos padres se sienten desplazados, en situación de desventaja, y les cuesta entender qué y por qué está pasando.

Pero hay muchas cosas que el padre puede hacer para contribuir al bienestar de su familia. Lo importante es mantener el diálogo con la pareja, saber cómo se siente el otro, escuchar y poner de manifiesto sus sentimientos, sus miedos y también sus deseos y sus alegrías. Poco a poco, la mujer se irá recuperando físicamente del parto, sintiéndose más segura como madre, y podrá empezar a interesarse de nuevo por su papel en la pareja, por disfrutar de ella, sin renunciar a su maternidad.

### Antes del nacimiento

Lo más importante es estar junto a la madre, ayudándola en sus decisiones, y, para ello, conviene recopilar información fiable, preferiblemente antes de que nazca el bebé. Unos padres bien informados sabrán cómo afrontar el nacimiento de su hijo, comprenderán mejor su comportamiento, se encontrarán con menos sorpresas y podrán anticiparse a los problemas.

Aunque la información se puede encontrar en Internet, en libros o revistas, será útil que la pareja acuda a las

visitas prenatales con la matrona o con el pediatra, o a las reuniones de grupo durante el embarazo. Así aprenderán que **la lactancia ha de iniciarse lo antes posible tras el nacimiento**. Excepto cuando surgen problemas durante el parto o el bebé tiene alguna enfermedad que requiere asistencia urgente, no existe razón para separar al bebé de su madre y la lactancia puede iniciarse inmediatamente tras el nacimiento. El **contacto precoz, piel con piel**, entre madre y bebé, es esencial para el establecimiento del vínculo afectivo y de la lactancia, y debería considerarse prioritario. Todas las exploraciones y procedimientos que deben realizarse al recién nacido pueden posponerse. Y lo mismo puede decirse en caso de que el bebé nazca por cesárea. Por otra parte, si la madre no está consciente o no puede tenerlo encima por alguna complicación, el padre puede relevarla y ponerse al bebé en contacto piel con piel sobre su pecho hasta que la madre pueda hacerlo.

### Los primeros días

**Dar el pecho no tiene horario.** Lo ideal es ofrecer el pecho al bebé cuando él quiera y durante el tiempo que desee. De esta manera, es el propio bebé quien regula lo que come, ya que la composición de la leche varía a lo largo de la toma, entre una toma y otra y de uno a otro día. Cuando se intenta poner un horario para las tomas o limitar el tiempo que duran, pueden aparecer problemas. Aunque esté mucho tiempo agarrado al pecho, esto no daña el pezón, siempre y cuando esté adecuadamente colocado.

Los primeros días en la maternidad son muy estresantes; la madre está cansada, el bebé necesita mucho contacto, y suele pasar de parecer un bebé tranquilo durante las primeras horas tras el parto (necesita descansar) a llorar más y a pedir continuamente durante la segunda noche. Resulta descorazonador para muchos padres ver a su pareja todo el día con el niño al pecho, sobre todo los primeros días en que esta demanda puede parecer agotadora. Y, a menudo, son ellos mismos los que sugieren, en su afán de participar, ofrecerle un biberón. Además, es frecuente

que la madre se preocupe por la cantidad o la calidad de su leche, sobre todo si es la primera vez que amamanta, y todo esto puede conducir a la introducción prematura de una leche artificial en detrimento de la lactancia natural. Por eso es importante saber que los primeros días son esenciales para el establecimiento de la lactancia. El estómago del bebé tiene muy poca capacidad y tiene que mamar a menudo. Sabemos **que todas las madres pueden amamantar y producir toda la leche que sus bebés necesitan**, incluso en el caso de gemelos (es excepcional que no sea así). **El estímulo que hace que se produzca la leche es el contacto con el bebé y la succión del pecho.** Cuanto más chupa el bebé, más leche se produce; así de simple.

En estos momentos de adaptación y descubrimiento de las necesidades del bebé, que a veces se acompañan de incertidumbre y ansiedad, el padre puede ayudar a la madre tranquilizándola y, si es necesario, juntos pedir ayuda profesional. Mientras todo se va regulando, el papel del padre es de **apoyo incondicional**: ocuparse de los otros hijos, realizar las tareas domésticas, cambiar los pañales, bañar al bebé o sostenerlo sobre su pecho, haciendo contacto piel con piel mientras la madre duerme, son sólo algunas de las muchas posibilidades que permitirán a la madre dedicarse plenamente al bebé y encontrar tiempo para descansar.

### **Apoyo emocional**

Una madre que amamanta necesita apoyo emocional y sentirse respaldada en sus decisiones. Muchas mujeres tienden a culpabilizarse de todo lo que le ocurre a su bebé. Es importante reconocer su esfuerzo, decir que lo están haciendo bien, evitar los comentarios negativos y ayudar a buscar ayuda cuando sea necesario. El padre está en una posición privilegiada para filtrar opiniones e información de amigos y parientes bienintencionados, que pueden menoscabar la confianza de la madre en su capacidad de amamantar. Durante los primeros días son habituales las visitas, tanto en el hospital como en casa, y es necesario que el padre reconozca las molestias que éstas pueden ocasionar a su pareja y a su hijo, porque, a veces, las madres las aguantan sin decir nada, aunque les resulten cansadas. El padre puede recibir las visitas o limitarlas con tacto.

### **Ayuda práctica**

Dar el pecho es lo único que sólo puede hacer la madre y, en ocasiones, después de un parto difícil o una cesárea, resulta extenuante. Si su pareja reconoce esta circunstancia, le proporciona la comodidad necesaria para

amamantar y la libera de cualquier otra tarea doméstica, la madre podrá dedicarse en exclusiva a atender las necesidades de su bebé, quien depende por completo de ella.

A pesar de que la ley permite dividir la baja maternal entre ambos progenitores, cuando la madre amamanta a su bebé, debería poder disfrutarla ella íntegramente. Si las circunstancias laborales lo permiten, no es mala idea que la pareja tome unas vacaciones para ayudar con las tareas domésticas o con el cuidado de los hermanos. Contar con los abuelos u otros parientes también es una posibilidad a valorar conjuntamente, porque, en caso de ser posible y aceptable por ellos, casi siempre resulta más satisfactoria que recurrir a la guardería. Pero es muy importante que, cuando el padre no pueda ocuparse de estas tareas, busque ayuda externa y que se asegure de que la persona que va a acompañar a la madre es del agrado de ella.

A lo largo de la lactancia es probable que la madre tenga que extraerse leche en algún momento, sobre todo si el bebé ha sido prematuro o al incorporarse al trabajo. Antes de la **extracción de leche**, un masaje en la espalda facilita el proceso y es una ayuda útil que puede proporcionar el padre. Él también puede encargarse del control de la leche conservada o congelada, de su preparación y de dársela al bebé cuando sea necesario en ausencia de su madre.

### **El contacto piel con piel**

Hay otros aspectos de la crianza en los que el padre puede participar plenamente. A los padres también les gusta estar con sus hijos, aunque tengan menos oportunidades de hacerlo durante las primeras semanas. Y los bebés necesitan contacto, estar en brazos, escuchar su voz, ver su cara y recibir caricias, verdaderas “medicinas” que el padre puede proporcionar y disfrutar igual que la madre. Ponerse al bebé desnudo, directamente sobre el pecho, es una sensación muy gratificante para el padre y **ayuda a establecer unos lazos emocionales que durarán toda la vida.** A veces el padre se siente atemorizado ante el bebé recién nacido. Realizar este contacto durante un rato todos los días, ayuda a conocerse mutuamente y pronto se encontrará más seguro para otras tareas.

### **El sueño**

Otro aspecto que conviene saber de antemano es que los bebés no duermen como los adultos y que, probablemente, el descanso nocturno y diurno de los padres sufrirá cambios tras el nacimiento de un hijo. Los bebés necesitan mamar con frecuencia por la noche, sobre todo al principio, de manera que el sueño de la madre (y

el del padre en menor medida) se ve interrumpido. Para la madre, **dar de mamar en la cama es generalmente lo más cómodo** y su descanso se ve menos afectado. Muchas mamás lo hacen así y se duermen fácilmente tras las tomas manteniendo al bebé a su lado. Compartir la cama con el bebé es una experiencia segura y agradable, para el bebé amamantado y para los padres, que es practicada por más gente de la que en realidad lo reconoce en nuestra sociedad, y no hay por qué privarse de ella. Es importante saber que no deberían dormir con sus hijos en la misma cama los padres que fuman, consumen alcohol o drogas, o duermen en un colchón demasiado blando o en un sofá o sillón ([http://www.babyfriendly.org.uk/pdfs/spanish/sharingbed\\_spanish.pdf](http://www.babyfriendly.org.uk/pdfs/spanish/sharingbed_spanish.pdf))

### **Otras preocupaciones**

A veces hay dudas o preocupaciones en relación con alimentos, medicamentos o sustancias que puede consumir la madre. Es poco probable que la lactancia dure mucho tiempo si se convierte en un sacrificio o requiere renunciar a muchas cosas. La madre no tiene que cambiar sus hábitos y preferencias de comidas; puede tomar aquello que más le guste: cualquier alimento o bebida, incluso picantes y café. Y, para el tratamiento del dolor y de la mayoría de enfermedades, existen medicamentos perfectamente compatibles con la lactancia; es muy raro que haya que suspenderla por este motivo (puede consultar en [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)).

También hay madres y padres a quienes preocupa que el pecho pueda estropearse o “caerse” debido a la lactancia,

así como la perspectiva erótica del mismo. Sin embargo, el aspecto del pecho está más relacionado con la edad de la madre y con el número de embarazos que con la lactancia. Es habitual que el apetito sexual de la madre disminuya tras el parto, así que las relaciones sexuales deberían retrasarse hasta que ella se encuentre dispuesta.

### **Respetar las decisiones de la madre**

Si la madre, después de recibir toda la información, ha decidido no amamantar, también debe respetarse su decisión sin culpabilizarla y prestarle todo el apoyo que necesite. Hay que asumir tareas domésticas, aprender a preparar biberones, a limpiar el material, continuar ayudando en las tareas de cuidado del bebé y atender a sus necesidades que son exactamente las mismas. Tanto la madre como el padre pueden seguir teniendo mucho contacto piel con piel con su hijo/a.

### **En resumen**

Amamantar al bebé es un aspecto extraordinariamente importante a considerar, que puede tener consecuencias importantes para su salud y también para la de su madre, por lo que es necesario estar bien informados antes de tomar una decisión. Pero, sobre todo, la lactancia materna debe ser placentera, una ocasión para disfrutar del contacto madre-bebé, porque dar el pecho es mucho más que dar alimento. Aunque la madre y el bebé son los protagonistas principales, **el padre constituye un apoyo fundamental** cuya opinión y actitud puede influir notablemente en su pareja y en el estilo de crianza.