

PARA MANTENER UNA BUENA PRODUCCIÓN DE LECHE ¿ES NECESARIO EL USO DE UN EXTRACTOR?

_Alice Allan IBCLC, MA (Cantab), Dip CB ed

Se estima que se han vendido unos 5,5 millones de sacaleches en todo el mundo; Europa y América representan casi el 78% del mercado internacional de sacaleches. Aunque las ventas de sacaleches manuales hayan crecido lentamente, se calcula que la venta de aparatos eléctricos ha crecido casi un 5% en éstos últimos años. Al margen de que algunos de estos sacaleches hayan sido adquiridos por madres con dificultades para dar pecho o por mujeres que se reincorporan al trabajo después de una baja por maternidad, cada vez hay más madres recientes e incluso mujeres embarazadas que compran un sacaleches como parte de su “kit” para el bebé. Suelen utilizar el aparato en los primeros días y semanas de su nueva relación de lactancia exenta de problemas. Me gustaría saber por qué está pasando esto y expresar mi punto de vista sobre algunos de estos temas.

He trabajado en Etiopía en un gran hospital universitario que atiende a las madres más pobres de Addis Abeba, donde impartía formación a médicos y enfermeras sobre la lactancia materna. La mayoría de los bebés sanos son amamantados y únicamente son las mujeres con más medios económicos, generalmente aquellas que vuelven de vivir en el extranjero, las que optan por el biberón. Desgraciadamente, en 2011 las tasas referidas a dar lactancia materna exclusivamente hasta los seis meses se situaron en torno al 52%. A menudo, los bebés reciben alimentos tradicionales ya que se cree que así crecerán mejor y serán más fuertes. Además, la duración de la baja por maternidad se sitúa en los dos meses y debido a que hay poca información sobre cómo almacenar de la leche de la madre, a que fluctúa el suministro eléctrico y a que la leche de fórmula es demasiado cara para muchas de ellas, aquellas madres que vuelven a dar leche usan gachas o leche de vaca para alimentar a sus bebés, a menudo con resultados peligrosos para éstos.

Pero me voy a centrar en las experiencias de la mujeres con más medios, pertenecientes a la clase media e integrantes del grupo de La Leche League que he gestionado en Addis Abeba durante cuatro años. Las miembros internacionales me han ayudado a desarrollar algunas ideas para explicar por qué el uso innecesario del sacaleches afecta cada vez más el delicado equilibrio biológico de la lactancia materna en los primeros días de vida de un bebé.

Muchas madres compran el sacaleches durante el embarazo. En la investigación realizada por Helen John (el estudio MILC - exploración de la prevalencia y resultados relacionados con la expresión de leche materna, Helen Johns y colaboradores) constataron que casi el 50% de las madres primíparas en su grupo de estudio ya tenían un sacaleches en el momento de producirse el nacimiento. A menudo, los sacaleches actúan a modo de “talismanes” o pólizas de seguro para esta nueva singladura de la madre hacia lo desconocido, cuando unas palabras tranquilizadoras , un mayor conocimiento de su organismo y un apoyo más firme harían que fueran innecesarios.

He observado que existe la obsesión generalizada de medir la cantidad de leche y que a algunas mujeres se las presiona para compartir la así llamada “carga” de alimentar a un recién nacido. Pero hay problemas asociados a hacer pruebas con sacaleches o alimentar al bebé con EBM (leche materna extraída) en sus primeros días de vida. El reciente estudio de Helen John y colaboradores ha demostrado que el uso de fórmula y EBM en el hospital en bebés a término y sanos se asociaba a

una lactancia disminuida a los tres y seis meses. Sabemos por qué puede resultar perjudicial la suplementación con fórmula, ¿pero por qué tendría este efecto la incorporación de EBM? Cabría esperar que la respuesta tuviera alguna asociación con la confianza que siente la madre, la relación del bebé con el pecho durante un periodo muy clave de su desarrollo cognitivo, y con un efecto cascada derivado de intervenciones tales como la suplementación debido a resultados obtenidos con el sacaleches que aparentemente son desfavorables.

Otras madres quizás respondan al sacaleches, ¿pero que se hace con esa preciosa leche? Le dan algunos biberones al bebé. Lamentablemente, mientras que algunos bebés hacen la transición de pecho a biberón repetidas veces, otros se sentirán confusos y rechazarán una u otra cosa.

En mi opinión, el uso del sacaleches resulta atractivo aunque a menudo no efectivo para medir la producción de leche y socava la confianza de la mujer. A menudo, los profesionales sanitarios lo recomiendan ya que no poseen ni las destrezas ni las respuestas para evaluar un relación de lactancia materna de éxito

Muchas de las madres con las que hablé y quienes utilizaron el sacaleches tempranamente lo hicieron ya que pensaban que les daría un respiro, a menudo al principio de la tarde-noche cuando podrían recuperar algo de sueño y así permitirle al compañero alimentar al bebé, pero comprobaron que la experiencia era más complicada que lo que habían imaginado e incluso varias madres nunca pensaron que sentirían una necesidad tan imperiosa de estar junto a su nuevo bebé.

Otra razón esgrimida por las madres a favor del uso temprano del sacaleches era que deseaban que el bebé pudiera independizarse de ellas, aunque hay opiniones encontradas acerca de si la introducción temprana del biberón facilita o no la transición más adelante en el tiempo.

El Arte Femenino de la Lactancia Materna lo define como un acto de conversación, como una comunicación. La lactancia bajo demanda y cuando lo exige el bebé significa que se satisfacen sus necesidades. La lactancia conversacional tiene el efecto de activar el flujo de leche de la madre y mantenerlo acorde con las necesidades y el entorno actual del bebé.

Los bebés mayores mantienen “conversaciones” apasionantes con el pecho, quizás a modo de precursor de que cómo charlamos los adultos alrededor de una mesa durante una cena; parece que existe una conexión entre los alimentos y la comunicación.

La reciente investigación de Maria Lacouvou y Almudena Sevilla nos indica que la alimentación bajo demanda en lugar de la programada a menudo tiene como resultado un mayor desarrollo cognitivo de las criaturas; las autoras del estudio señalan que “cabe la posibilidad de que los bebés alimentados, al seguir una rutina, se conviertan en participantes relativamente más pasivos en este mundo: su alimentación (sin duda lo más importante de sus vidas) es algo que se hace para ellos, y no algo que produzcan ni sus deseos ni sus acciones. En etapas posteriores de la vida, quizás pueda significar una participación menos activa en el proceso de aprendizaje.”

Como personas que apoyamos la lactancia materna y como madres, creo que es importante ser conscientes del potencial disruptivo asociado al uso temprano del sacaleches; hay que aumentar la confianza de las madres respecto a la cantidad de leche que producen y enseñarles a detectar problemas; pero también deben reconocer que su organismo tiene suficiente capacidad para ello. Ante todo, creo que es importante no interrumpir nunca esas primeras y muy importantes conversaciones que se mantienen sobre la lactancia materna.