

LECHE MATERNA, VOLVER AL ORIGEN

Breastfeeding: back to the origins

Leite materno, voltar as origens

Ernesto Gajardo Muñoz

UPC Neonatal Hospital de La Serena, Chile. Fono: +56 51 2 216297. Correo electrónico:
ernesto.gajardo@gmail.com

Resumen

La lactancia materna es desde la prehistoria del hombre pilar del crecimiento y desarrollo de los seres humanos. En la vida actual es percibido así, sin embargo y bajo una infinidad de argumentos esta termina antes de tiempo o se hace mixta precozmente, afectando al lactante y exponiéndolo a problemas de salud inexistentes en el pasado.

Palabras clave: *lactancia materna, naturaleza, salud.*

Abstract

Since prehistoric times, breastfeeding has been the foundation of growth and development of human beings. And currently, breastfeeding is perceived in this way. However, due to different reasons, breastfeeding normally finishes or becomes mixed with bottle feeding before it should, and this affects breastfeed babies in a negative way, exposing them to health problems that did not exist in the past.

Key words: *breastfeeding, nature, health.*

Resumo

A lactância materna é desde a pré-história do homem pilar de crescimento e desenvolvimento do ser humano. Esta é a percepção na vida actual, no entanto, e depois de inúmeros argumentos, esta prematuramente termina ou se mistura com outros tipos de leite, afectando o lactante e expondo-o a problemas de saúde inexistente no passado.

Palavras chaves: *lactância materna, natureza, saúde.*

LECHE MATERNA, VOLVER AL ORIGEN

Hace frío, aun no llegan los largos días soleados y la abundancia de frutas y vegetales silvestres, aun la capa de nieve es gruesa, el alero rocoso bajo

el que se refugia ella con su hijo de pocos días y el resto del clan, no es tan seguro y los feroces lobos que siempre los siguen, al igual que ellos andan hambrientos. Ahí en su pecho la criatura está abrigada, se siente confortable, cabe perfecto en sus brazos y entremedio de esas protuberancias ahora más grandes y tibias. Además está calladito, y no señala su posición con su llanto a las bestias que hace días los acechan esperando que alguno de ellos, el más débil como siempre, les sirva de comida.

Aunque fue ayudada por las mujeres mayores había sido un parto difícil, dolió mucho, no sabe si lo soportaría nuevamente. Viendo la nieve a su alrededor la joven madre se preguntaba por qué su hijo, por el que experimentaba un sentimiento que no conocía, había nacido en la época fría, dado que había visto animales nacer en los días cálidos y de abundancia.

Afortunadamente esas protuberancias sobre su pecho, que las hembras de los animales de cuatro patas tenían cerca del ombligo le daban ese líquido que su criatura buscaba con avidez y que a todas luces lo tenía contento, satisfecho y a la vez silencioso. Los hombres eran comprensivos con ella; cuando conseguían disputarle restos de carne y grasa a algún otro animal carnívoro, o conseguían algún pescado en los pocos arroyos que no estaban congelados siempre era ella la primera en comer. Y cuando siguiendo a las grandes manadas de animales de caza emprendían largas caminatas, ella y su cría iban al medio protegidos por los más fuertes del clan. Estaba liberada de todas las tareas destinadas a las mujeres, la suya ahora era alimentar directamente de sus pechos a su hijo cosa que hacía con gusto, y nunca en su vida había sido tan feliz.

Esta historia ficticia, o quizá no tanto, tiene alrededor de 30.000 años, y nosotros hoy somos genéticamente iguales, con los mismos instintos a esos primeros homo sapiens, cazadores recolectores, dado que los cambios genéticos ocurren aproximadamente cada 20.000 años.

Es fácil imaginar lo que habría ocurrido con esa criatura si no hubiese tomado leche materna el mayor tiempo posible, 2 o 3 años. Tal vez hubiese perecido víctima de un virus respiratorio o en las mandíbulas de algún oso hambriento.

Ciertamente hoy nadie duda de las ventajas de una lactancia materna prolongada en todos los ámbitos de la salud, entendiendo por ella un completo estado de bienestar físico, psíquico y social según la definición de la Organización Mundial de la Salud.

Al pensar este artículo no consideré hablar de estadísticas, investigaciones o leyes para su fomento, sabemos que estas últimas tardan décadas en ser realidad, y como ideas no son válidas para los niños que nacen en este momento y que deben ser amamantados por sus madres.

Me quiero referir no a los aspectos fisiológicos de la lactancia materna sino a la difícil cotidianidad de la madre, sobretodo joven, que acaba de tener un hijo. Si quiere darle pecho a su recién nacido debe luchar, primeramente, con las indicaciones del equipo de salud, que para evitar cuadros de hipoalimentación opta por la alternativa de indicar relleno de leche de vaca. Recordemos que todos los suplementos maternizados disponibles en el mercado son fabricados con leche de vaca. Luego, con la indicación del pediatra tratante que le deja un relleno por si acaso, y con la rutina de los controles de salud que de estar bajo el percentil 25 lo encuentran bajo peso indicándole un relleno. Tiene que luchar también con las abuelas que someten, sin fundamento alguno, a las madres a dietas de hambre para que “no le duela la guatita a la guaguita”, también con las amigas que le dicen a la feliz, pero cada vez más complicada nodriza, que su leche es delgada, que no es buena, que su guagua está flaca, y así tantas cosas.

Veo con satisfacción que cada día hay más mujeres, sobretodo madres jóvenes que defienden a ultranza con alegría y sacrificio su deseo y necesidad de amamantar a su hijo el mayor tiempo posible, y que lo logran, pero se les hace cuesta arriba el día en que debe ir a sala cuna donde se le pide un relleno porque a las 10 debe comer la guaguita, y ¿por qué no puede esperar un poquito digo yo?, si a esa edad ya tiene reservas para un lapso razonable de ayuno y así esperar a mamá que ya viene con sus pechos llenos.

Y lo más lamentable, se le hace sentir a esa madre vergüenza de amamantar al hijo entre los 6 meses y el año, sobretodo en público, que ya es muy grande, que la leche ya no es nutritiva, que ya no alimenta lo suficiente, que la madre se va a desnutrir y así otras barbaridades, que ni habría imaginado siquiera aquel bárbaro y minúsculo ser, idéntico a nosotros, nuestro idéntico hermano genético del pasado, que nació hace 300 siglos en el bosque invernal.

Y eso que ni siquiera hemos mencionado la gran prevalencia de patología no infecciosa, alergias entre otras, que afecta cada vez a mayor cantidad de niños y jóvenes además de patología respiratoria crónica y trastornos digestivos. Cada vez en las consultas de pediatría general y gastroenterología infantil el diagnóstico de alergia a la proteína de leche de vaca es más frecuente, gracias a los avances de la medicina que han permitido ir descubriendo poco a poco las causas de muchas patologías, siendo por ahora, solo en mi opinión, la principal de ellas el consumo de proteína de leche de vaca. Del gluten, otra proteína de reciente introducción en el acervo alimentario humano no vamos a hablar por ahora.

Las cosas deben cambiar, debemos volver a los orígenes, las leyes para el fomento y protección las hará la sociedad a través de la política, el dinero para implementarlas generará seguro nuevos debates nacionales.

Pero es necesario para cualquier reforma o mejora en la vida diaria, empezar por algo.

Seamos pro lactancia, por el mayor tiempo posible y desde todos los roles sociales, profesiones o actividades, sin concesiones, asesorándose, preguntando o por ultimo inventando, ya que ninguna madre en su sano juicio hará jamás algo malo por su hijo, esa es una ley universal, válida hasta para los mas básicos seres del reino animal. El resto de nosotros, podemos aportar apoyando a esa madre, dando facilidades, tanto para las que estudian o trabajan y por supuesto en el hogar protegiendo la salud física y mental de la nodriza, tal como lo hacían las bandas nómades de hace 300 siglos.

Volviendo a la historia del lactante del principio de este relato, sobre su destino la historia universal deslindó responsabilidades, pero podría intuir que se crió sano, que se resfrió, que superó esas enfermedades banales de la infancia y se transformó en un cazador inteligente y asertivo, tal vez fue líder del clan, tal vez no. De cómo murió, tal

vez peleando por comida con un depredador mayor, o tal vez cayó de un barranco... quien sabe, ojalá haya muerto de “viejo”, a los 40 años según la esperanza de vida en el paleolítico. De lo que si estoy casi seguro es de que no tuvo alergias o molestas dermatitis mas allá de las picaduras de insectos, de que no murió a manos de sus hermanos homo sapiens, y menos de un infarto de miocardio, secuelado por una diabetes, en medio de un coctel de drogas o por un accidente cerebrovascular, y de seguro dejó su semilla para que la historia siguiera su curso hasta nuestros días donde la vida es más larga, pero con una calidad regular. ¿O conocen a alguien mayor de 55 años relajado, feliz de despertar todos los días sobrio o que no tome ningún fármaco para el insomnio, la depresión, o alguna enfermedad crónica no transmisible?