

Lactancia en verano, ¿cómo hacerla más fácil?

Asegurarse de que las madres estén bien hidratadas y optar por los lugares más frescos para amamantar al bebé son pautas que simplifican la lactancia materna en la época estival

A pesar de las altas temperaturas que alcanza el verano en muchas zonas del país, la leche materna siempre está a punto para que el bebé la tome directamente del pecho, ni muy fría ni muy caliente. Sin embargo, el calor que padecen tanto las mamás como los bebés puede dificultar en parte esta práctica. Hay que tener en cuenta que el niño marcará las tomas de leche en verano y pedirá el pecho más veces al día, debido al calor. Esto explica que la madre lactante deba mantenerse hidratada y tener en cuenta los siguientes consejos para amamantar a los más pequeños en verano.

Las tomas, a demanda

La leche materna es el alimento más idóneo para el crecimiento y el desarrollo del bebé. Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS), como los pediatras, recomiendan a todas las madres la lactancia materna exclusiva para sus

bebés, al menos durante los seis primeros meses de vida. Sin embargo, en España solo la mitad de las madres (el 52%) optan por la lactancia materna exclusiva una vez que sus bebés cumplen tres meses, según la última Encuesta Nacional de Salud del Instituto Nacional de Estadística (INE). El Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP) señala que lo conveniente durante este periodo es ofrecer al pequeño "la leche a demanda", es decir, siempre que lo requiera y todo el tiempo que desee; y evitar, de esa forma, la imposición de horarios o de tomas estrictas de una duración determinada.

El bebé no necesita ningún otro líquido (tampoco agua) cuando la lactancia materna es a demanda. Esta especialista señala que no se debe marcar una pauta horaria en la lactancia: la leche materna es la comida y la bebida del pequeño y, si las tomas no son a demanda del bebé, le limitamos el acceso a su alimentación e hidratación.

CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

Un viaje, la posible indisponibilidad de la madre para dar el pecho... Ante este tipo de situaciones, la conservación y congelación de la leche es una opción cada vez más valorada por madres y padres. El almacenamiento de la leche materna requiere del uso de envases destinados para uso alimentario. La Asociación Española de Pediatría aconseja, además, mantener las debidas normas de higiene, que incluye lavarlos bien con agua caliente y jabón (o en el lavavajillas) antes de su uso y sellarlos después de llenarlos de leche.

Cuanto más calor haga, más tomas pedirá

Durante el verano, el bebé transpira más; y pierde agua de forma más acusada que en otras épocas del año. Por eso, es habitual que los bebés quieran mamar con mayor frecuencia, aunque menor cantidad en cada toma. Esto se explica porque en la primera parte de la toma, la leche contiene más agua y azúcar, de modo que satisface antes la sed del bebé.

En este sentido, el Comité de Lactancia Materna de la AEP recomienda no esperar a que el pequeño llore para colocarle en el pecho, sino atender las señales que el bebé hace para indicar que quiere comer, como los cabeceos, sacar la lengua, llevarse la mano a la boca o hacer sonidos de llamada. De este modo, el bebé siempre se mantendrá bien hidratado, a pesar de las altas temperaturas del verano.

Madres hidratadas

Lo más recomendable para una mujer que desea amamantar a su hijo es seguir una dieta sana y variada, y mantenerse hidratada. Estas precauciones son aún más relevantes durante el verano. María José Aguilar, catedrática de Enfermería y autora del libro 'Lactancia Materna', afirma que la leche materna contiene entre un 85 y un 87% de agua. Una cantidad suficiente para satisfacer la sed del bebe, con independencia de si la madre toma menos líquidos de los que realmente necesita. Sin embargo, en verano, cuando la necesidad de hidratación es mayor, la madre se debe guiar por su sed y tomar líquidos en función de sus necesidades fisiológicas, aunque lo recomendable es ingerir al menos dos o tres litros diarios. Forzar una ingesta de líquidos más allá de la sed no es conveniente porque podría afectar de forma negativa a la producción de leche.

✚ www.consumer.es

ENVASES MÁS FRECUENTES PARA LA LECHE MATERNA:

└ **Botes de cristal.** Los recipientes de vidrio son los más adecuados para la congelación. Siempre que se lave de forma adecuada, se puede utilizar cualquier bote de conserva alimentaria.

└ **Bolsas especiales de lactancia.** Se comercializan en el mercado diferentes modelos de bolsas específicas para congelar la leche materna. En algunos casos se pueden adaptar al extractor de leche. De esta forma, se simplifica

el proceso de almacenamiento. Es aconsejable congelar las bolsas sobre una superficie rígida para prevenir pérdidas en caso de que se rasguen o pinchen.

└ **Envases de plástico.** Biberones, fiambreras y otros botes fabricados con materiales plásticos son válidos para congelar la leche materna, siempre que sean específicos para conservar productos alimenticios. En este sentido, la AEP advierte de que los botes especiales para analíticas (de orina y otras muestras) que se dispensan en las farmacias no son aptos para envasar la leche materna.



CONSEJOS PARA AMAMANTAR EN VERANO

- Preparar con antelación el lugar donde se desea amamantar para que la temperatura sea agradable tanto para el bebé como para la mamá. Se debe evitar el aire acondicionado directo sobre el pequeño.
- Colocar entre la piel de la madre y la del bebé una gasa o tela de algodón (muselina) para evitar la sudoración excesiva.
- Beber más agua. La necesidad de beber agua durante la toma puede ser aún mayor en verano, por eso es conveniente dejar siempre a mano un gran vaso de agua e, incluso, una botella para rellenarlo.

