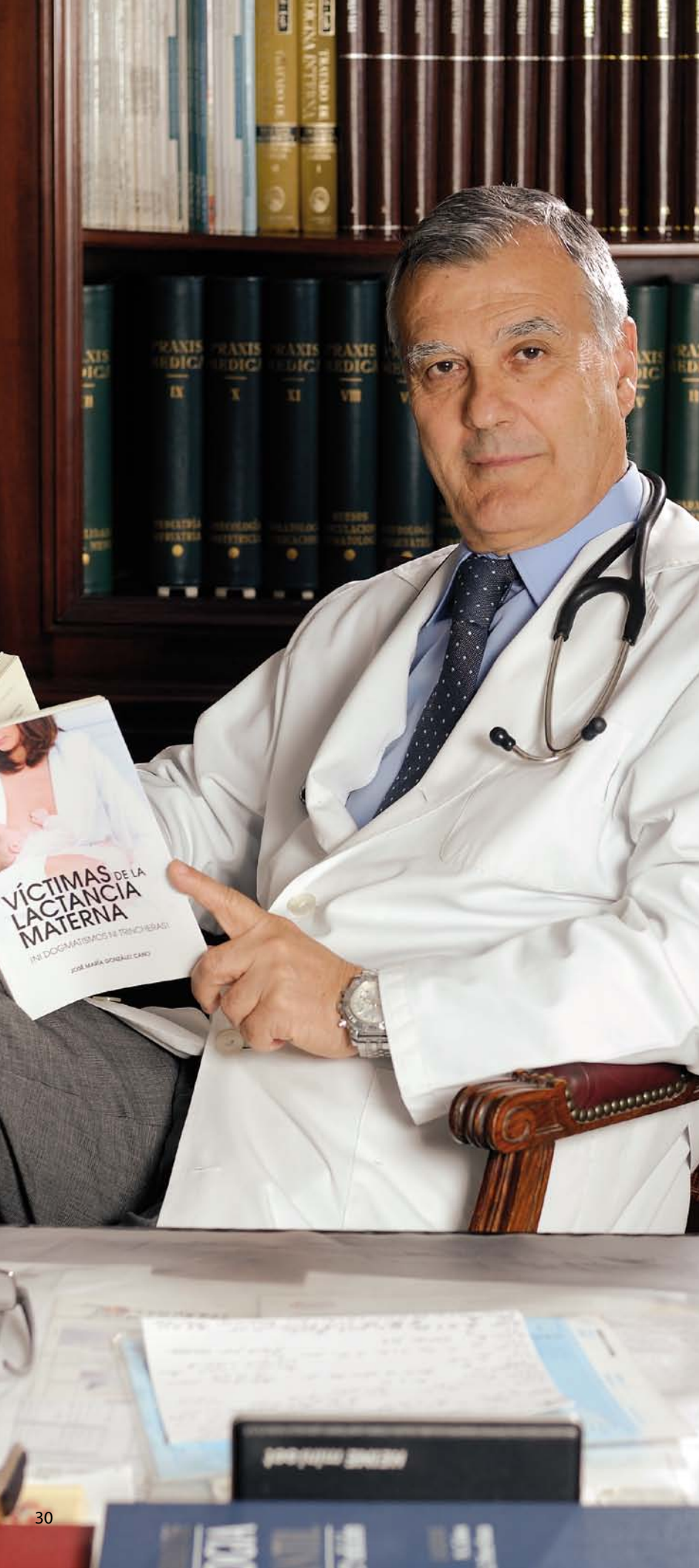


“As mulleres que dan o biberón non son malas nais”

José María González

Pediatra e autor do libro
Víctimas da lactación materna



José María González Cano creou polémica. É xefe da Unidade de Gastroenteroloxía Infantil e Nutrición do Hospital Xeral de Castelló e acaba de publicar o seu segundo libro *Víctimas da lactación materna. Nin dogmatismos nin trincheiras!*, no que apoia a desteta parcial ou total dos bebés a partir dos catro meses, en contra das recomendacións da Organización Mundial da Saúde (OMS). Con catro longas décadas de traballo en nutrición infantil ás súas costas e como membro da Sociedade de Gastroenteroloxía Infantil, Hepatoloxía e Nutrición de España, deféndese agora das moitas críticas recibidas: “O leite materno é a alimentación ideal para os bebés nos seus primeiros meses de vida. Pero hai que facelo con control, con información e sen presións”.

Vostede é de peito ou de biberón? A xente que non leu o libro acúsame de ser de biberón, pero é falso. A lactación materna é magnífica durante os primeiros meses de vida, pero cando a nai non quere ou non pode aleitar os actuais leites adaptados son dunha fiabilidade nutricional extraordinaria.

Cal é o seu consello para as nais recentes? Os beneficios da lactación materna son de tipo nutricional, defensivo e de vínculo polo contacto pel con pel. Pero eses beneficios só se poden constatar, desde un punto de vista científico, durante os primeiros meses de vida. O meu consello para as nais é que tenten chegar aos catro meses con lactación materna exclusiva e, a partir de entón, que inicien de forma progresiva a desteta parcial. Agora ben, se a lactación é moi difícil, recomendo iniciar un complemento con leite adaptado.

Pero a OMS aconsella a lactación materna exclusiva ata os seis meses. A desteta tardía é unha fonte de

problemas para os bebés, xa que os nenos teñen tal fixación pola mamila que son moitos os que rexeitan as papas. E isto leva a que non medren, xa que a esas idades a secreción láctea non pode cubrir as necesidades enerxéticas e proteicas para o correcto desenvolvemento dos nenos. O meu criterio é que, a partir dos catro meses, se empece coa primeira papa de cereais e que, aos cinco meses, se incorpore a froita. Deste xeito, a aceptación das papas é moito máis doada. As recomendacións da OMS están pensadas para os países do terceiro mundo, non para Europa nin para os Estados Unidos. Salvaron moitas vidas nestes países, pero esa situación non ten nada que ver coa nosa.

A desteta é un tema que xera desacordos. A Sociedade Europea de Gastroenteroloxía Pediátrica, Hepatoloxía e Nutrición (ESPGHAN, polas súas siglas en inglés) contradí a OMS e aconsella introducir a alimentación complementaria antes, entre as 17 e as 26 semanas de vida do bebé. As sociedades científicas non se atreven a dicir con claridade o que os seus membros xa fan nas súas consultas. Incluso a ESPGHAN aconsella que se inicie a alimentación complementaria a partir dos catro meses de vida!

Segundo a Asociación Española de Pediatría, só o 52 % dos nenos de tres meses toman leite materno en exclusiva e a cifra redúcese ao 36 % cando o bebé cumpre os seis meses. Por que hai tantas mulleres que abandonan? Esas cifras parecenme excesivas. Moitas nais que din que aleitan o seu fillo en exclusiva xa lle están a dar algúns biberóns intercalados. Esconden a verdade para non ser tachadas de “malas nais”. Non creo que chegue ao 25 % a proporción de nenos que só tomen leite materno aos tres meses de vi-

da. A lactación materna é máis dura ca o biberón. En ocasións, hai hipogalactia, gretas na mamila, mamilas invertidas, abscesos mamaros e outras patoloxías que fan moi difícil, e ás veces imposible, aleitar. Nese caso, hai dúas alternativas: deixar que o neno acabe desnutríndose ou ben darlle unha fórmula adaptada. Noutras ocasións, é a incorporación ao traballo, a valoración do aspecto estético dos seus peitos, o feito de non poder soportar estar todo o día aleitando etc. Cada nai ten as súas razóns e todas deben ser respectadas. Non é admisible que sexan forzadas e, moito menos, que sexan cualificadas de “malas nais” ou de “frívolas”. É inaceptable convertelas en auténticas vítimas da lactación materna, coa consecuente perda de autoestima e do seu vínculo materno-filial.

É perigoso abandonar a lactación materna antes dos catro meses de vida do bebé? Non. As actuais fórmulas adaptadas son unha copia case exacta do leite humano, xa que levan lactoferrina, lisozima, probióticos, ácidos graxos omega 3 etc. Unha nai que non quere ou non pode dar o peito pode estar tranquila se alimenta o seu fillo cun leite adaptado.

E, ao contrario, prolongar a lactación materna pode implicar riscos se non se controla ben ou se non hai un seguimento médico? Aos nenos comezan a saír-lles os dentes aos seis meses, polo que un neno san dun ano xa debe comer absolutamente de todo, mesmo que sexa triturado. A lactación materna a partir do ano de vida xa non ten ningún significado, nin nutricional nin defensivo, aínda que iso non significa que non se poida aleitar a esas idades. Se para a nai é satisfactorio, debe respectarse a súa decisión. Aconsello, en calquera caso, prudencia, equilibrio e sensatez.