

## ¿EL AMAMANTAR DEBE DE SER DOLOROSO?

Dra. Laura Elena Alonso Eguía-Liz<sup>1</sup>

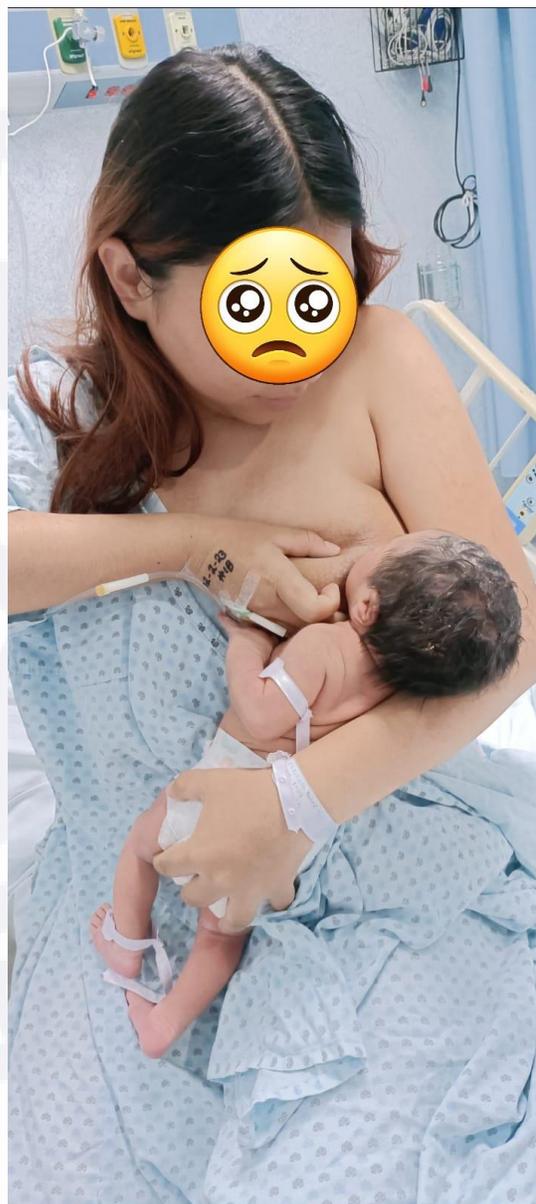
<sup>1</sup>Pediatra Hospital General Salamanca, Capítulo Salamanca  
*Bol Col Ped Gto 2023;1(1):15-16*

Aunque en la actualidad se ha escuchado hablar más frecuentemente sobre la lactancia materna, ésta no es una moda que haya surgido recientemente, es una práctica ancestral que caracteriza a los mamíferos y el ser humano no está exento de esto. En parte, gracias a ella, la humanidad ha sobrevivido y ha evolucionado a lo que somos hoy en día (1).

La Organización Mundial de la Salud recomienda que la alimentación de los niños durante los primeros 6 meses de vida sea con leche materna en forma exclusiva, y en seguida introducir alimentación en forma complementaria a la leche materna, hasta más allá de los 2 años.

Se estima que, con esta práctica, se pueden evitar cerca de 800 000 muertes anuales en niños menores de 5 años (2).

Pero hay ciertas creencias en la población, que no permiten que se establezca una lactancia adecuada en alguna etapa de la vida del bebé y una de esas creencias es que el dolor al amamantar es normal y debe de soportarse estoicamente. Muchas mujeres, no sólo las madres primerizas, sino también aquellas con otros hijos creen que es “normal” el dolor al amamantar.



Se ha atribuido el dolor a diferentes condiciones como mala posición y/o mal agarre, posiciones viciosas de la madre para amamantar, variantes anatómicas del bebé como es el caso del frenillo lingual corto (anquiloglosia) o frenillos labiales, que pueden condicionar otras alteraciones en la madre como la ingurgitación mamaria, inflamación de la glándula conocida como “mastitis”, grietas en los pezones, abscesos mamarios y que de una u otra forma contribuyen al abandono en forma temprana de la lactancia materna y la introducción de los llamados sucedáneos de leche humana, mejor conocidos como “fórmulas” (2).

Una asesoría con un profesional de lactancia es de gran utilidad, ya que puede detectar alteraciones tanto en mamá como en bebé que trastornen la lactancia de alguna forma, y además pueden contribuir a resolver en forma oportuna el problema detectado ya sea derivando al binomio con el especialista que requieren o apoyando con técnicas específicas para mejorar el agarre y la posición y con esto, así resolver algunas de las complicaciones (3).

La mayoría de las veces, la falta de información fidedigna es un factor determinante para el abandono precoz de la lactancia y esto

contribuye al detrimento en la salud del niño y también de la madre.

Es muy importante que, desde el embarazo, se tenga acceso a la información adecuada y así poder disfrutar de una lactancia consciente, completa, satisfactoria y mantener así el vínculo y el apego con el bebé, mismo que durará para toda la vida.

Afortunadamente existen asesores en lactancia materna dispuestos a ayudarte y acompañarte en tu lactancia y así puedas disfrutar tanto tu lactancia como el maternar. Contacta a alguno a través de este medio y con gusto te acompañaremos en tu lactancia.

#### BIBLIOGRAFIA

1. Morales LS, Colmenares CM, Cruz-Licea V, et al. Recordemos lo importante que es la lactancia materna. Rev Fac Med UNAM. 2022;65 (2):9-25.
2. Salud de la Mujer (Londres). 2022; 18: 17455057221087865. Publicado en línea el 28 de marzo de 2022. doi: [10.1177/17455057221087865](https://doi.org/10.1177/17455057221087865)
3. Matern Child Nutr.2022;18(S3):e13353. <https://doi.org/10.1111/mcn.13353>