

PAPÁ PRO LACTANCIA: UN APOYO FUNDAMENTAL PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Dr. Miguel Ángel Hernández Solorio¹, Dra. Laura Elena Alonso Eguía-Liz¹

¹Pediatra Unidad Médica de Alta Especialidad #48, IMSS, Capítulo León

²Pediatra Hospital General Irapuato, Capítulo Irapuato

Bol Col Ped Gto 2025;3(1):12-16



El rol del papá dentro de la lactancia materna obviamente es diferente al de la madre, pero igual de relevante; investigaciones revelan que los padres podemos influir de manera importante en la decisión de la mamá de iniciar la lactancia materna o incluso mantenerla durante un corto o largo tiempo (1,2).

Un papá convencido de que la leche materna es el mejor alimento que se le puede brindar al bebé hace que una mamá inicie, continúe la lactancia, que tenga actitudes positivas hacia ella e incluso tenga una experiencia más placentera al lactar a pesar de ser un proceso difícil (3).

Por tradición, usos y costumbres, generalmente creemos que la lactancia solo depende de la madre y es responsabilidad de ella y solo de ella para que sea exitosa; pero los hombres también podemos hacer que este proceso llegue a buen término y a que pueda afianzar el rol que la mamá está llevando a cabo.

Son muchas cuestiones en las que los papás podemos apoyar a nuestras parejas, desde pequeñas actividades

hasta grandes apoyos; como experiencia personal aquí te comparto algunos puntos que nos ayudaron como nuevos papás a lograr una lactancia materna exitosa y exclusiva.

1. *Es normal tener miedo*



Todo proceso que se inicia implica un cambio de ritmo al que estamos acostumbrados a llevar en nuestra vida. En el caso de la paternidad, éste da un giro completo de 360 grados, y como cada quien cuenta cómo le va en la feria, en muchas ocasiones los comentarios que escuchamos de familia y amigos sobre la llegada de un bebé no son lo más agradables.

Es normal tener miedo, si yo, como pediatra lo tenía, no quiero imaginar los nervios que puede generar alguien que no conoce del tema, pero que esto no te quite el sueño antes de tiempo; recuerda que todo se perfecciona a través del proceso de prueba y error, y el estar juntos y llevar el amamantamiento juntos, es decir, papá y mamá, es

fundamental, ambos tienen miedo por lo que es importante platicarlo y sentir el apoyo y la empatía de ambos. Claro, no va a ser fácil pero llevarlo a cabo juntos y sentir el apoyo del otro lo hace más llevadero.

2. Acercarse a expertos que los apoyen a entender el proceso.

Aunque todos tengamos experiencia en muchas situaciones de la vida, en el caso de la lactancia materna,



principalmente las mujeres de la familia y de la red social que envuelve a una pareja y que han sido madres, cada una tiene una experiencia propia, esto es una visión muy particular que es el “maternar” y lactar, es importante nunca menospreciar ningún apoyo o sugerencia ya que siempre es valiosa.

La mejor opción para resolver dudas y capacitarte de la mejor manera posible es a través de los asesores o promotores de lactancia materna; se encuentran en todos los hospitales tanto públicos como privados, ellos te resuelven dudas, te ayudan a comprender más la situación, capacitan a las madres sobre los cambios que se van a presentar tanto en la madre como en el bebé, te brindan un acompañamiento y

te enseñan las mejores técnicas y prácticas de lactancia. En el caso de que la mamá tenga o haya tenido algún problema con la lactancia de sus otros bebés, se puedan prever técnicas, maniobras e intervenciones, corregir errores al amamantar y den seguridad a la mamá; incluyendo alguna condición médica en la que sea necesario que la mamá tome alguna medicación, la pueden orientar sobre los medicamentos que pueden estar contraindicados y los que no con la lactancia materna.

3. Prevé los gastos de una lactancia materna en comparación con alimentación con fórmula.

\$\$\$\$\$\$\$\$



¿Sabes cuánto cuesta la alimentación por semana de un bebé pequeño? De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Salud Pública, las familias mexicanas invierten aproximadamente al año 5,082 millones de pesos en fórmulas lácteas (4). El costo promedio por lata de leche para una semana ronda entre \$300 y \$500 sin contar con todos los aditamentos necesarios para la alimentación como es el agua, los biberones, el esterilizador, el calentador, entre otros. También es importante recordar que está documentado que los bebés que se alimentan con fórmula se enferman más fácilmente

por lo que es indispensable considerar también las visitas al médico y al pediatra.

Por otro lado, es de suma importancia considerar que aquella mamá que decide dar pecho a su bebé disminuye el riesgo de enfermedades como cáncer de mama, cáncer de ovario, diabetes e hipertensión arterial.



4. Ayuda, vigila y cuida a mamá.

Las mamás que acaban de dar a luz también necesitan cuidados, en especial aquellas que acaban de ser intervenidas por cesárea ya que la movilización se hace más complicada; recuerda que fue sometida a una cirugía mayor. Ayúdala a desplazarse y acomodarse, brinda un espacio cómodo para que amamante mejor, ya sea con una almohada, un cojín o un taburete; proporciona los medicamentos que necesita tomar como analgésicos y antibióticos; vigila que mamá se mantenga bien hidratada y alimentada y que su única preocupación por el momento sea solo alimentar y cuidar al bebé. Da soporte físico y emocional; asegúrate que el estado de salud físico y mental de la mamá sea bueno; apapacha, abraza y besa.

5. Apoya en las labores en casa y cuidado de los niños.



Afortunadamente los roles en la sociedad han cambiado y nos han mostrado que todos somos partícipes de las actividades en casa sin importar nuestro

sexo; así como la igualdad de condiciones laborales permite a los hombres gozar de días laborales para apoyar a nuestras parejas en este nuevo rol. Por ello los papás podemos y debemos ayudar a las labores en casa como cocinar, lavar la ropa, recoger, tender la cama, entre otras actividades.

Cuando contamos con otros niños pequeños que necesitan nuestro cuidado también podemos participar en su cuidado e incluso también hacerlos partícipes de los cuidados del nuevo miembro. Podemos y debemos ayudar con los cuidados del recién nacido como, por ejemplo, cambiar pañales, sacar el aire después de comer o bañar a nuestro bebé (la verdad es una experiencia indescriptible), con el fin de evitar distracciones en la madre y permitir amamantar al bebé o brindar un descanso y un respiro que puede llegar a ser necesario por un momento.

6. Déjate ayudar.



Una ayudadita no cae mal en momentos complicados y el tener siempre una red de apoyo es indispensable, prevé tu red de apoyo, apóyate de tu familia cercana y en caso de no tenerla pídelas a amigos de confianza, principalmente en los primeros días en los que se están adaptando a la nueva vida como papás; habla claramente de cómo deseas que te apoyen y reitero, considera siempre no menospreciar ningún apoyo o sugerencia ya que siempre es valiosa. Un apoyo por momentos puede significar un pequeño descanso para ti y tu pareja; además de que puede afianzar los lazos de nuestra red al sentirse parte de la familia.

7. Si mamá trabaja, invierte en que continúe amamantando dentro de sus posibilidades.



Afortunadamente se están cambiando visiones y abriendo espacios dentro de los lugares de trabajo, que ofrecen la oportunidad a las madres para que continúen

brindando una lactancia materna a pesar de estar lejos de su bebé a través de salas de lactancia y lactarios, por lo que considera invertir en algún extractor de leche, así como recipientes para almacenar y transportar la leche. Existen muchas posibilidades que pueden adaptarse a diferentes presupuestos, incluso puedes usar objetos que tienes en casa que pueden ser ideales como frascos, hieleras o loncheras; los asesores de lactancia materna pueden orientarte también sobre los tipos de extractores, la extracción, recolección, el adecuado transporte y la refrigeración de la leche hacia su hogar, de manera segura. De verdad es una inversión que vale la pena a corto y largo plazos.

8. Tú también puedes alimentar.

Si mamá refrigera y guarda la leche también tú puedes participar alimentando al bebé, puedes experimentar un poco del vínculo que forman mamá y bebé, date la oportunidad de vivir ese momento, además de que estarás dando posibilidad a que la mamá pueda darse un respiro o descansar por un momento, principalmente por las noches.

Son pequeños tips que pude experimentar y que ayudaron a favorecer que se llevara exitosamente la lactancia materna de mi esposa, incluso hasta ahora que mi pequeña bebé tiene 1 año 9 meses y tiene una

mamá trabajadora. Espero puedan apoyar a muchos papás que como yo saben, o a convencer a otros de que el mejor alimento que podemos brindar a un bebe es la leche materna. Y por último, debes de tomar en cuenta que el padre también cursó con una gestación y un parto o cesárea junto con su pareja y que a la par de la madre, también se está estrenando como padre. Ten paciencia a tu pareja y ten paciencia contigo mismo. Verán que estos pequeños consejos les servirán para disfrutar tanto la maternidad como la paternidad y a su propio bebé.



REFERENCIAS

1. <http://www.fatherhoodinstitute.org/2007/fatherhood-institute-research-summary-fathers-and-breastfeeding/>
2. Scott, J.A., Landers, J., Hughes, R., & Binns, C.W. (2001). Factors associated with the initiation and duration of breastfeeding amongst two populations of Australian women. *Journal of Paediatrics & Child Health*, 37, 254-261.
3. The Breastfeeding Team: The Role of Involved Fathers in the Breastfeeding Family. *J Hum Lact* 2011 27: 115
4. Ramírez-Silva I, Unar-Munguía M, Lozada AL, Gonzalez-Castell D, Rivera M, Bonvecchio A. El costo de no amamantar en México: un llamado para la acción. Síntesis sobre políticas de salud. Instituto Nacional de Salud Publica. Disponible en: https://insp.mx/assets/documents/webinars/2021/CINYS_Lactancia.pdf
5. Apoyo parterno a la lactancia. Silva S German. Disponible en: <https://pediagess.com/index.php/leche-materna/45-apoyo-paterno-lactancia>