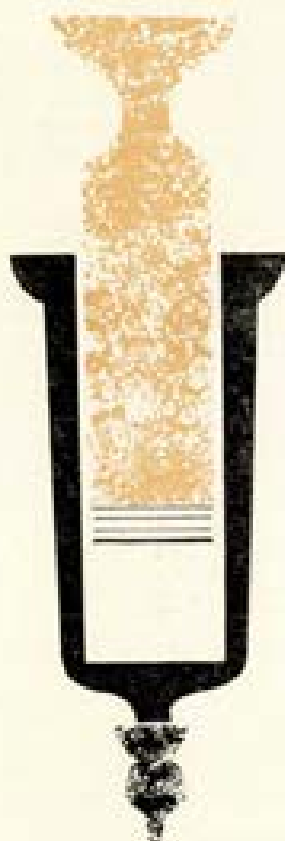


* SALUD



ALIMENTACION MATERNA

Para buscar un régimen alimenticio de calidad, teniendo en cuenta que el niño está en pleno estado de desarrollo, será preciso registrarse por una serie de postulados fundamentales: su alimentación contendrá todos los elementos nutritivos necesarios, tales como proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, etcétera; cantidad suficiente para poder mantener las exigencias calóricas necesarias; alimentación fácilmente digerible y digestible; ausencia de gérmenes.

No es necesario recordar que la lactancia materna reúne, para el bebé, todas estas óptimas condiciones. Acentuamos la expresión "lactancia materna", es decir, de la propia madre, que, por ley natural y fisiológica, es la ideal. Por ella recibe el niño todas las sustancias y anticuerpos necesarios para poder criarse "eutrófico", fuerte y vigoroso, evitándose muchas veces la enfermedad, y si cae enfermo o se contamina, siempre se defenderá mejor de las infecciones que aquel niño que ha sido criado artificialmente. ¿No es cierto que, entre éstos es más elevado el tanto por ciento de tarados, por haber pasado una enfermedad infecciosa?: Sarampión, tosferina... Los puericultores saben perfectamente cuando se trata de niños bien lactados y con una alimentación bien reglada, afirmando ser manifiesta la gran diferencia que existe entre éstos y los criados artificialmente.

Segregación y producción láctea normal

Sin embargo es muy frecuente que, sin el consejo del puericultor, se suprima el pecho materno, por la simple indicación de una amiga o por ignorancia de la madre. A veces, una irregularidad en la segregación del "calostro" suele ser una inquietud y un pretexto.

Regularmente, el "calostro", segregado en los tres primeros días del parto por las glán-



dulas mamarias, aparece como un líquido amarillento, viscoso, con algunas gotas de grasa dispersas o acumuladas ("los corpúsculos del calostro"). Las cantidades ordinarias del "calostro" eliminadas, son pequeñas (unos 100 centímetros). La aparición láctea suele ocurrir a las 24 ó 48 horas después del parto, pero a veces tarda en aparecer hasta el quinto o sexto día. Respecto a la mayor o menor dificultad secretiva, recuérdese que la alimentación materna está regida por el fenómeno fisiológico de la succión, que estimula la producción láctea de las glándulas mamarias, y sin la cual ésta se inhibe. La involución uterina y el vaciamiento de la glándula mamaria, son estímulos secretores.

Finalmente, la primera aparición láctea viene acompañada de ciertos síntomas locales y generales: la glándula es afectada por sensaciones de dolor, pesadez, calor y distensión; asimismo, la madre sentirá, generalmente, una suave taquicardia y cefalea, pero no hipertermia (calentura).

Causas eximentes

Sin embargo, existen verdaderos motivos que contraindican la lactancia materna. En primer lugar, la agalactia o falta de leche, fenómeno estadísticamente raro, pues la mayor parte de las madres tienen una producción láctea abundante; a otras les faltan unos gra-

mos, una pequeña cantidad de calorías necesarias para que el niño crezca y se desarrolle normalmente.

Impedimentos son también el poco, o nulo, desarrollo de las glándulas mamarias, los pezones umbilicados o planos y las grietas en los mismos.

En general, son causas eximentes las enfermedades del corazón, anemias, enfermedades infecciosas prolongadas, difteria, tifoidea y, sobre todo, la tuberculosis. Durante las afecciones nerviosas y mentales (demencia, epilepsia, etc.) deberá suspenderse la lactancia materna, a no ser que se tomen numerosas precauciones, debido al riesgo que el niño corre durante los ataques convulsivos de la madre.

También el niño puede presentar, por su parte, dificultades más o menos serias: labios leporinos (labio partido), hendiduras del velo del paladar, carencia de fuerza para hacer la succión, insuficientes desarrollos, niños prematuros... (el mixedema, mongolismo, incapacitan para la succión).

Sin embargo, la edad, el nuevo embarazo, la menstruación no son contraindicaciones para la lactancia materna; pero cuando el feto tiene cuatro o cinco meses de vida intrauterina, la lactancia puede causar gran fatiga a la madre, siendo entonces recomendable un destete gradual.

Los sentimientos

La lactancia materna no sólo es fisiológicamente el régimen ideal de alimentación, sino que es una mayor exaltación psicológica de los sentimientos maternales y produce una mayor compenetración; durante la época de la lactancia, la madre se adiestra en interpretar las reacciones psicofisiológicas del niño frente a la alimentación (agradables o desagradables), que la prepara, por vía de compenetración, para comprender las satisfacciones e insatisfacciones más elaboradas y complejas de psiquismo infantil de los primeros años.

Doctor COBIAN