

## ¿Lactar en la primera hora después del parto?

La mujer al dar a luz, sea vaginal o cesárea, experimenta grandes cambios hormonales y emocionales, y entre ellos el comienzo del vínculo afectivo con su bebé. A su vez, el recién nacido pasa por un proceso de adaptación fisiológica de la vida intrauterina a la vida fuera del útero. Lo que sustituye al útero son los brazos de mamá/papá para cargar al bebé, al cordón umbilical y la placenta es el pecho y el pezón de mamá. El contacto temprano del bebé con su madre le ayuda a adaptarse a su nuevo ambiente. Este es el orden natural que siguen todos los mamíferos para su adaptación a la vida y supervivencia.

Este contacto piel a piel después del parto y la lactancia materna durante la primera hora de vida, es sumamente importante para el recién nacido por varias razones probadas científicamente, entre ellas:

- ▶ El cuerpo de la madre mantiene al bebé a una temperatura adecuada (importante aún más para bebés bajo peso y prematuros), ayuda a regular la respiración y ritmo cardíaco del bebé; le brinda calma, tranquilidad y seguridad (recuerde que lo único que el bebé reconoce es a su madre y la voz de la familia inmediata).
- ▶ El bebé comienza a familiarizarse con el pecho de mamá, lo toca, olfatea, lame, esto estimula la liberación de la hormona oxitocina, iniciando el flujo de leche. Finalmente, se adhiere al seno y se alimenta.
- ▶ El bebé recibe calostro durante las primeras tomas, este es el primer líquido que la mamá segrega el cuál es rico en células inmunológicamente activas, anticuerpos y otras proteínas protectoras. Por lo tanto, le sirve al bebé como su primera vacuna que lo protege contra infecciones. Además, el calostro estimula los movimientos intestinales para expulsar el meconio del cuerpo del bebé, que a su vez le ayuda a reducir los niveles de bilirrubina. Recuerde que el bebé al nacer tiene un sistema inmune indefenso e inmaduro, y la naturaleza lo que tiene para el bebé en esos primeros días es una vacuna natural.
- ▶ La oleada de oxitocina que se libera en la madre cuando el bebé toca su piel y estimula su pecho, provoca que el útero se contraiga, lo cuál ayuda a expulsar la placenta y a reducir el sangrado. Además, estimula otras hormonas que hacen que la madre se sienta más tranquila, relajada y atraída hacia su bebé (sentimientos maternos).
- ▶ El contacto piel a piel y las tomas tempranas de calostro se asocian a un aumento en la lactancia exclusiva y una mayor duración de la lactancia materna en los meses siguientes, lo que conduce posteriormente a una mejor salud en el bebé y la madre.

Si el contacto piel a piel no es posible inmediatamente después del parto debido a una cesárea o por alguna condición en mamá o bebé que lo impida, entonces se debe dar lo antes posible. Por otro lado, el contacto piel a piel lo puede proveer el padre del recién nacido también, ambos padres contribuyen al desarrollo del vínculo afectivo y comportamiento saludable del infante.

Para apoyar, proteger y promover el inicio del contacto inicial y la lactancia materna durante la primera hora de vida de nacido de su bebé, se necesita: que el parto transcurra de la forma mas natural posible, sin medicamentos no necesarios (esto puede mantener al bebé dormido dificultando su comportamiento en la búsqueda del pecho de mamá), mantenerlos unidos después del parto, ayudar a la madre a colocarse el bebé sin forzarlo(a) a agarrar el pecho, evitar el uso de mamaderas y cualquier otro alimento a menos que sea por indicación médica. Todos los profesionales de la salud, debieran apoyar y promover este primer contacto (siempre y cuando mamá-bebé estén saludables). Busca orientación apropiada y disfruta de este tesoro natural al cual ambos tienen derecho.

Por Ivette A. Seguí, MPH, LCCE, CLE – educadora de parto y lactancia