

# Ciencia y rebeldía en la lactancia materna



FOTO: Internet.

## Mamá Científica

Por Marián Camacho

*La Paz, Baja California Sur (BCS).* La **leche materna** es el alimento perfecto para las crías de los mamíferos, incluidos los bebés humanos, como resultado de millones de años de evolución. En el resto de las especies animales que producen leche para alimentar a sus crías, no existen (o al menos no lo sabemos) prejuicios ni necesidad de explicaciones acerca de

por qué es el único alimento que deben ofrecer las madres a su descendencia en los primeros meses o años de vida. Sin embargo, los seres humanos, tan especiales como podemos ser, hemos desarrollado una cantidad increíble de dudas y discriminaciones sobre el natural y ancestral acto de **amamantar** a nuestros bebés.

*Si bien es parte de nuestra naturaleza humana cuestionarnos y buscar respuestas sobre el mundo que nos rodea, la inserción en sociedades que dejan de lado la información científica y basan sus actividades en mitos y pilares de moralidad, puede llegar a castigar o, peor aún, impedir las manifestaciones de nuestro diseño biológico, moldeado y perfeccionado a lo largo de nuestra historia sobre la tierra.*



**[También te podría interesar: Violencia obstétrica en BCS. Eliminando la cultura de la invisibilidad](#)**

De tal forma, el presente texto pretende aportar información y

referencias científicas, a través de los hipervínculos contenidos en él, sobre aspectos básicos de la **leche materna**. Asimismo, constituye una reflexión sobre las penalizaciones sociales asociadas a las **madres lactantes** y cómo es que, actualmente, la **lactancia materna** constituye un acto de rebeldía por parte de aquellas que osamos llevarla a cabo sin importar las consecuencias.

### **Comprobado científicamente**

Paradójicamente, aun siendo científica de profesión, considero que no es indispensable que las **mujeres** conozcan a detalle la información que ha generado la ciencia acerca de la **leche materna**, para ofrecer ésta como el principal alimento en las primeras etapas de vida de nuestros hijos e hijas. Digo esto porque nuestro cuerpo produce **leche** sin importar si sabemos o no algo en particular acerca del proceso o del resultado final. Esto es así, porque los años de evolución han dotado a todas las hembras humanas con la maravillosa capacidad de alimentar a nuestras crías a través de nuestras glándulas mamarias, salvo en rarísimas excepciones, aún mucho antes que existiera la ciencia.

Sin embargo, dado que la mayoría de las sociedades modernas valora el conocimiento científico (o al menos así lo anuncian), aunque muchas veces no lo comprendan del todo o no lo utilicen dentro de sus pilares de desarrollo, los argumentos que utilizan la frase “científicamente comprobado” contienen cierta autoridad y pueden poner en tela de juicio ideas sin fundamento. Así, aunque estoy consciente que, para **amamantar**, como acto biológico, no es necesario conocer datos científicos sobre la **leche materna**, reconozco que, increíblemente, como un acto social, la **lactancia materna** parece requerir un escudo de información para justificar su cabida en nuestra cotidianidad. Por tanto, a continuación, presento algunos de los principales hechos, científicamente comprobados, que podrían ayudar a más **mujeres** en su decisión de iniciar o continuar con la **lactancia** de sus crías en este

mundo moderno y muy civilizado.

1. La **leche materna** es la nutrición perfecta para las crías humanas ya que se ajusta perfectamente a los [requisitos individuales](#) de cada bebé.



2. La **leche materna** contiene muchas proteínas complejas, [lípidos](#) y carbohidratos, cuyas concentraciones se alteran dramáticamente durante una sola toma, así como durante el tiempo que dure la **lactancia**, para reflejar las [necesidades](#) del bebé.
3. Además de proporcionar una fuente de nutrición para los bebés, la **leche materna** contiene incalculables [componentes biológicamente activos](#). Estas moléculas poseen diversos roles, guiando el desarrollo del sistema inmune de los bebés y de la microbiota intestinal, derivando en una excelente protección contra [enfermedades](#).
4. La **leche materna** promueve el [desarrollo del cerebro](#),

particularmente el crecimiento de la materia blanca.

5. La [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) recomienda la **lactancia materna** exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la **lactancia materna** hasta los 2 años o más.

Si bien, las aseveraciones antes expuestas están soportadas con artículos científicos, contenidos en los hipervínculos correspondientes, estoy al tanto que estos últimos son literatura demasiado especializada y de difícil acceso tanto por su descarga (la cual recomiendo hacer a través de [Sci-hub](#), únicamente pegando la dirección del sitio web en la caja de escritura que aparece) como por estar escritos en inglés. De tal forma, que si usted, querida lectora o lector, coincide en alguna de estas situaciones, le hago la más grande de mis recomendaciones: la lectura del libro "[Un regalo para toda la vida](#)" de **Carlos González**. Este maravilloso pediatra español, escribe una joya de la divulgación científica sobre el tema de la **lactancia materna**, de la forma más amigable, divertida y comprensible que he conocido hasta el momento.

### **La leche que se volvió rebelde**

Algo pasó en nuestra historia de sociedades humanas alimentadas con **leche materna**. Algo pasó con aquellas que durmieron en cavernas, cazaron mamuts, inventaron la rueda, crearon la ciencia, escribieron los textos más bellos e inteligentes, aumentaron la esperanza de vida como nunca antes y manifestaron el "progreso" de nuestra especie sobre el planeta. Algo pasó que, un día cualquiera, despertamos con varias consideraciones aceptadas, sin cuestionar, sobre la **lactancia materna**:

*-No está bien **amamantar** en público.*



-Volver al trabajo es la prioridad, la **lactancia** es secundaria; si no se puede continuar, la “mejor” alternativa es la leche de fórmula.

-No todas las mujeres pueden dar **leche**.

-Los niños “mayorcitos” (no hay una definición clara a qué edad se hace referencia) ya no deben tomar **leche materna** porque se hacen mañosos, ya no les sirve, ya no lo necesitan, etc.

Así han pasado mucho más días, con millones de mujeres cuestionándose su capacidad para alimentar a sus bebés, incluso cuando la **OMS** ha establecido, con base en estudios científicos internacionales, que prácticamente todas las **mujeres** pueden **amamantar**, siempre que dispongan de buena información, del apoyo de su familia y de un sistema de atención de salud. Es importante aclarar que hay rarísimas excepciones de **mujeres** que realmente poseen glándulas mamarias

que no producen **leche** (una condición médica llamada hipogalactia), sin embargo, y alarmantemente, actualmente existen muchas **mujeres** que consideran que “no dan **leche**” cuando esto no es así y el problema radica en otros [factores](#) que nada tienen que ver con cuestiones biológicas.

Por otro lado, aunque la falta de información biológica genera grandes problemas para iniciar o continuar la **lactancia**, es relativamente fácil de solucionar. Sin embargo, las presiones socioeconómicas y culturales son desafíos mucho más difíciles de trascender. Esto queda evidenciado con millones de **madres** enfrentándose a un sistema económico con horarios y condiciones laborales que no favorecen en absoluto la conservación de la **lactancia** más allá del máximo de 90 días de la llamada “incapacidad”. Este último término nos coloca, de nuevo, en una imagen de debilidad al llamarnos incapaces, por no poder seguir produciendo al mismo ritmo que requiere el sistema. Sin embargo, es fundamental considerar que, nuestra capacidad para dar vida en un nuevo ser humano es innegable y que un término más adecuado con respecto a nuestra situación laboral sería algo como “pausa por **maternidad**”, ya que ni el embarazo, parto o puerperio (posparto) son enfermedades que nos incapaciten.



Asimismo, algunos sistemas laborales “apoyan” a las **madres de familia** a través de los servicios de guarderías y otras prestaciones, como una hora menos de jornada laboral o tiempos destinados a la extracción de **leche**, para que éstas puedan continuar trabajando. Desafortunadamente, ninguno de estos “apoyos” contribuye realmente a facilitar la **lactancia materna**, la cual debería ser a demanda de la hija o hijo y directamente del pecho de la **madre**.

Respecto a la imagen pública de una **madre amamantando** a su bebé, niña o niño (recordemos que la **OMS** recomienda un **mínimo** de dos años), ésta ha pasado de ser un ideal romántico de amor abnegado e incondicional a una [transgresión](#) a las buenas costumbres y el pudor que las **mujeres** decentes deben mantener. Desde mi visión, el acto de **amantar** no debe estar polarizado utilizando ninguna escala sentimental o moralista, incluso más allá de que, efectivamente, se desencadenan muchas reacciones hormonales que nos producen sentimientos de apego con la cría; en cambio, este mamiferísimo acto debería ser identificado y

aceptado por los espectadores únicamente como el acto vital de alimentación de las crías humanas, al igual que dormir o respirar.



Las buenas noticias somos las **muchas mujeres**, que cada día somos más, [rebelándonos](#) contra estas consideraciones modernas, que nos informamos correctamente, buscamos y planteamos [alternativas](#) sobre las formas de iniciar o continuar la **lactancia** en cualquiera que sean nuestras actividades cotidianas (las cuales pueden, o no, incluir trabajos remunerados), y que, sobre todo, confiamos y amamos nuestros cuerpos con diseño biológico perfecto.

---

*AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, ésto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los*

*puntos de vista de esta revista digital.*