



COLUMNISTA INVITADO Alberto Soler Sarrió

## El papel del padre en la lactancia e inicio de la crianza

La presencia masculina es vital en los inicios de la crianza, aunque no lo parezca. En la Semana Mundial de la Lactancia Materna (del 1° al 7 de agosto), *Tu bebé* comparte un artículo sobre los papás y la tarea de amamantar que, por razones obvias, mucho se asocia a las mamás y no tanto a los papás.

El autor es el psicólogo español Alberto Soler Sarrió, quien se hizo popular luego de un post de su blog [www.albertosoler.estitulado](http://www.albertosoler.estitulado) "Yo no ayudo a mi mujer con los niños ni con las tareas de casa". Allí explicaba la importancia de la corresponsabilidad de padre y madre en la crianza de los hijos.

Si bien habla de la realidad española, mucho tiene que ver con la realidad uruguaya. Aquí también los padres tienen el desafío de participar más activamente en las primeras etapas de la vida de sus hijos.

### El papel del padre en la lactancia

Voy a describir un estereotipo en el que, por suerte, no todos los padres entran. Este artículo va para todos aquellos padres despistados que no encuentran su lugar en los inicios de la crianza de sus hijos.

Desde el momento en que mi mujer quedó embarazada y empezamos a ir a las visitas habituales (ginecólogo, matrona, clases de preparación al parto, etcétera), me llamó fuertemente la atención la gran ausencia de padres en las clases y salas de espera (en algunos casos hasta habían más abuelos que padres!). Y eso que hablamos de las cosas más o menos "ordinarias".

Si luego nos vamos a cosas más concretas como talleres de porteo (llevar al bebé en contacto directo con el cuerpo del padre o madre), charlas sobre educación y crianza, talleres de lactancia, etcétera, la presencia masculina es poco más que anecdótica. ¿Por qué sucede esto?

Un motivo que se puede argumentar es el trabajo, pero hoy en día la mujer también trabaja y eso no le impide a ella acudir. De hecho, a las mismas horas en las que esas salas de espera estaban casi vacías de hombres, era fácil encontrarlos paseando por la calle, en bolichitos, de compras, etcétera. ¿Quizá aún haya padres que piensen que todos estos temas "son cosa de ellas"?

Luego, cuando llega el bebé a

casa, en muchas ocasiones hay una pequeña crisis masculina en la que el hombre "no encuentra su sitio", "se siente desplazado", y demás sentimientos infantiles que afloran como por arte de magia. "¿Y qué hago yo ahora?", se preguntan muchos padres, sobre todo aquellos cuyas parejas no han recurrido a la lactancia artificial, como si preparar el biberón fuera el último reducto masculino del cual les han privado al entregarse al arte del amamantamiento.

Por todo esto, querido padre o proyecto de padre, lo primero que tienes que aceptar es que se inaugura una época en la que tú no eres el protagonista, pero todo esto va (y mucho) contigo. Tienes que estar muy informado acerca de todo lo

simplemente estar a su lado. Debes ser su principal soporte, su gran aliado. Tu apoyo emocional será una pieza clave. Como bien dice un famoso libro, la lactancia materna es un regalo para toda la vida, es algo que va mucho más allá de la comodidad de los primeros meses y tiene consecuencias a corto, medio y largo plazo. No es que la lactancia natural tenga muchos beneficios para el futuro bebé (que por cierto los tiene), más bien lo diría al contrario: negándole la lactancia natural estás asumiendo muchos riesgos innecesarios para su salud.

"Y bien, ¿qué puedo hacer yo en este momento? Con lo preparado que estaba para dar el biberón", preguntan algunos. Pues primero, agradece a tu mujer las noches tan buenas que vas a pasar sin tener que perder casi una hora entre preparar el biberón y dárselo al bebé. Y segundo, aquí va una pequeña lista de cosas muy concretas por las que puedes empezar:

- Los senos de tu pareja son suyos, no tuyos. Ella decide si da el pecho abiertamente en público o si prefiere estar en un entorno más íntimo. Tú no tienes voz en este tema, es su decisión y, haga lo que haga, debes apoyarla.

- Al inicio de la lactancia es de esperar que tu pareja no se sienta muy cómoda sacando el pecho delante de familiares cercanos o lejanos o en cualquier sitio al que vayan. Tenlo en cuenta. Facilita que pueda tener sus momentos de intimidad para dar de amamantar, háblalo con ella. Interésate por cómo se siente al respecto y pregúntale cómo le puedes ayudar. Dale prioridad absoluta a la hora de elegir a qué sitios van, en qué lugar del restaurante se sientan para que ella esté más cómoda, etcétera.

- Relacionado con el punto anterior, pon límites a la familia y las visitas. No la dejes sola ante el peligro. Frases como: "El bebé y la madre están cansados y ella le querrá dar el pecho", deberían bastar para que la visita de turno entendiera que es hora de dejarlos solos, aunque mucha gente no capta esa necesidad de intimidad especialmente en los primeros momentos.

- Estate cerca cuando ella esté dando el pecho: no es tu momento "sin bebé", es momento de estar ahí si te necesita. Si está amamantando, no puede alcanzar ella sola las



Los SÁBADOS  
también AHORRÁS en Montesco



15% OFF  
Con todas las tarjetas



Válido durante todo JULIO y AGOSTO.

Tomás de Tezanos y 26 de Marzo  
Reservas por el 2628 8980  
Lunes a Sábados de 8 a 12 am.  
[lunesco@restaurantemontesco.com.uy](mailto:lunesco@restaurantemontesco.com.uy)  
[www.restaurantemontesco.com.uy](http://www.restaurantemontesco.com.uy)

columna profesional

cosas: agua, trapito para el provecho, teléfono, pañuelitos, etcétera.

- Haz tu parte con el resto de casi infinitas tareas relacionadas con el cuidado del bebé: cambia los pañales, ponle crema, dale un masaje, juega con él, estimúlale, lava, dobla y recoge su ropita, revisa el stock de pañales y demás insumos, limpia los chupetes y juguetes, haz la cuna, ordena su habitación, prepara la ropa para el día siguiente...

- Las tareas domésticas son cosa de dos, pero ahora son más cosa de uno (¡y ese uno eres tú!). Cocina, pon lavados en el lavapropas, plancha, limpia... Que se note que vives en este siglo.

- Apoya y facilita que tu pareja esté en contacto con otras madres que estén lactando. Tú puedes serle de mucho apoyo, pero poder compartir tiempo con otras madres que están en su misma situación es algo que va a agradecer mucho.

- Agradécele frecuentemente el esfuerzo que está haciendo por toda familia: le está dando salud a su hijo, le hace pasar mejores noches, hace que no te tengas que preocupar por nada cuando salen de casa.

- La lactancia en ocasiones puede ser dura y ella puede dudar de su capacidad para seguir adelante. En



estos momentos, debes darle seguridad y confianza, recordarle que las crisis forman parte del proceso y facilitarle que se ponga en contacto con grupos de apoyo, asesoras de lactancia y pediatras especializados, que puedan ayudarlo a superar sus dificultades.

- Regálale pequeños momen-

tos de desconexión. Llévate al bebé un par de horas a dar un paseo mientras ella dedica ese tiempo a lo que más le apetezca: darse un baño, dormir una siesta, leer...

- Evita comentarios como: "¿Ya está otra vez mamando?", "Si lleva toda la tarde ahí", o "Te está utilizando como chupete". El pecho no

solo es alimento. Es una forma de relación íntima que se establece entre la madre y su hijo, mediante la cual le proporciona tranquilidad, seguridad, apoyo y cercanía. Es un punto fundamental del apego hacia la madre.

- Si su hijo tiene la suerte que más allá de los seis meses sigue re-

cibiendo lactancia, recuerda que no debería ser algo extraordinario. Es simplemente lo que la OMS recomienda: "Lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad", e "introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna (a demanda) hasta los 2 años o más".

El papel del padre durante la lactancia e inicio de la crianza es muy importante y va más allá de ser simplemente un punto de apoyo para la madre. Un reciente estudio ha mostrado que ese papel que desempeña el padre en la crianza va a cambiar el cerebro del hijo, en el que se crearán nuevas conexiones neuronales y se liberarán sustancias que antes apenas se tenían. Estos cambios (en especial la conectividad entre amígdala y surco temporal superior) están directamente relacionados con el tiempo empleado en el cuidado de los hijos (a más tiempo, más cambios).

En estos momentos los hombres tenemos la responsabilidad no solo de no ser un estorbo (hay muchos padres que aún tienen ese como único objetivo), sino de participar activamente, tanto en la lactancia como en todo aquello que rodea esta fase de la crianza. ●

COLECCIÓN  
**HEROES  
Y  
VILLANOS**  
MARVEL

12  
LIBROS DE  
COLECCIÓN



MARVEL  
marvel.com  
© 2015 MARVEL



YA ESTÁ EN TU KIOSCO

ENTREGA N° 3

Hawkeye se une a The Avengers



©2015 Marvel

Todos los lunes con  + \$ 90.