

Sumario

- ¡Enhorabuena, Girona! Primer Hospital Amigo de los Niños
- VI Semana Mundial de la Lactancia Materna
- Noticias de ACPAM
- Hablan las Madres
- Noticias diversas
- Ciencia
- Agenda

Editorial

¡Enhorabuena, Girona! Primer Hospital Amigo de los Niños

El Hospital Josep Trueta de Gerona ofrece a la madre todo el apoyo para dar el pecho.

La madre recibe a su hijo inmediatamente después de nacer, le tiene en brazos desde el instante mismo del nacimiento hasta el traslado a su habitación (excepto unos pocos minutos para el peso del bebé y otras rutinas) y le da el pecho en la misma sala de partos. Los bebés permanecen las 24 horas del día en la habitación de la madre, mamando a demanda; y sin recibir agua o suero glucosado, biberones ni chupetes. El pediatra explora a cada bebé en la habitación de la madre. De hecho, el ni-

ño sólo sale de la habitación una vez al día, durante unos 20 minutos, para el baño; pero incluso entonces se anima a la madre a acompañarle y bañarlo personalmente.

Por todo ello, el Hospital Dr. Josep Trueta de Girona ha sido nombrado, en enero de 1997, Hospital Amigo de los Niños, el primero de España. Coincide felizmente este nombramiento con el centenario del nacimiento del Dr. Trueta, insigne cirujano catalán mundialmente reconocido por sus aportes, durante la segunda guerra mundial, al tratamiento de las heridas.

Este éxito ha sido el resultado de un intenso trabajo y de una feliz coincidencia: la de un personal médico y de enfermería entusiasta y de un equipo de gobierno decidido a impulsar los cambios necesarios.

Nuestra enhorabuena a todos ellos; y, sobre todo, a las madres de Gerona y a sus hijos, los grandes beneficiados por el proceso.

VI Semana Mundial de la Lactancia Materna

Lactancia natural

Nos recuerda el lema de este año la estrecha relación entre la lactancia materna y la ecología.

Con la lactancia materna no se tapan bosques para sembrar pastos

para el ganado, no se alinean docenas de vacas en reducidos establos, no se las engorda con hormonas ni se les administran antibióticos para evitar las infecciones del hacinamiento.

Con el pecho no hay fabricas contaminantes, residuos ni desechos; ni camiones que recorren cientos de kilómetros para llevar la leche hasta el bebé.

No se llenan los vertederos con millones de envases de hojalata, no se quema gas ni se consume electricidad para calentar la leche, no se lavan los recipientes con agua y detergente.

La leche materna es el paradigma del producto ecológico, respetuoso con el medio ambiente, con una producción descentralizada, controlada por el consumidor con nombre y no por una gran sociedad anónima.

¿Cómo hacer llegar este mensaje a la sociedad en general, y a los grupos ecologistas en particular? Adelante con vuestras iniciativas.

Noticias de ACPAM

Son tiempos duros para ACPAM, pero también tiempos de esperanza.

Duros porque la situación económica nunca es boyante. Es difícil conseguir subvenciones en tiempos de recorte económico; y hemos tenido que prescindir de los servicios de Rita, que con tanta

eficacia ha sido nuestra secretaria durante casi tres años.

Gracias al trabajo de nuestros voluntarios podemos seguir atendiendo los pedidos de libros y vídeos, respondiendo a las cartas, atendiendo al teléfono, enviando este boletín... Os pedimos disculpas si a veces vamos demasiado lentos.

Tiempos de esperanza porque vemos el fruto de nuestro trabajo. Pues aunque en España exista, por ahora, un solo Hospital Amigo de los Niños, hay docenas de hospitales en el camino: en los últimos años son cada vez más los centros donde se practica el alojamiento conjunto o la lactancia a demanda, o en los que los recién nacidos no reciben suero glucosado.

Seguimos, cómo no, haciendo cursos. Bilbao, Igualada, Denia, Tarragona, Gerona, Castellón, Santander, Burgos, Málaga... Nos complace ver cómo la demanda se va extendiendo, y cómo aumenta el número de nuestros amigos en toda España. Muchos nos explican, meses después, cómo ha aumentado la duración de la lactancia en su zona; cómo el curso ha servido de catalizador para aunar criterios y voluntades y poner en marcha un programa de promoción.

Folletos reeditados

Hemos reeditado el folleto "El pit no te horari / El pecho no tiene horario", mejorando algo el texto, y sobre todo la imagen: en vez de los bebés solitarios que adornaban la edición anterior, hay ahora una foto de un bebé con su madre y su hermanito. Aunque el Institut Català de la Dona ha contribuido a la impresión, nos vemos obligados a cobrar por los folletos. Los que venden la leche pueden permitirse

regalar folletos; nosotros hemos de cobrar los folletos, porque la leche es gratis...

Por cierto, hay tantos grupos de madres que ya no nos caben todos. Hemos optado por dar sólo un teléfono por comunidad autónoma, y dejar un espacio en blanco para que otros grupos pongan el suyo.

Vídeo para América

El vídeo noruego "El pecho no tiene horario", que hemos doblado al catalán y al castellano, ha tenido un gran éxito. Hemos hecho 500 nuevas copias en sistema NTSC, usado en casi toda hispanoamérica. Así podremos compartir con tantos amigos estas bellas imágenes.

Nueva dirección

Nos hemos trasladado a la calle Benet Mercadé 9, muy cerca de nuestro antiguo local. Ganamos algo de espacio y mucha luz. El teléfono será el mismo.

Agradecimiento a los socios

En estos momentos hay más de 60 socios, repartidos por toda España. Gracias a vuestro apoyo, podemos continuar nuestras actividades en favor de la lactancia materna.

Hablan las Madres

Si esperas gemelos, adelante con la lactancia

Si la naturaleza te ha regalado dos hijos en vez de uno, también te dará leche para los dos. Hay algunas cosas que puedes hacer para

que todo sea más sencillo. Quisiera hacerte partícipe de mi experiencia como madre de gemelos.

Llevarlos dentro nueve meses ya es toda una aventura; todo el rato estás pensando en cómo cambiará tu vida y como te organizarás (sobre todo si ya tienes otros hijos pequeños). Pero cuando de verdad percibes que hay algo diferente, algo "mágico", es cuando llegas a la habitación después del parto.

Creo que todas las madres recordamos con absoluta nitidez aquel primer momento después de dar a luz: a un lado de la cama, tu pareja y padre de la criatura; al otro lado, la cuna con tu hijo o hija. ¿Os lo imagináis? Pues intentad imaginar ahora la alegría y al mismo tiempo el desconcierto cuando a un lado hay un niño y al otro también... ¡Aunque hayas tenido tiempo de ir haciéndote a la idea, es imposible no emocionarse en aquel momento!

Creo que la principal preocupación de los primeros tiempos es la cuestión práctica: cómo se las arregla una sola persona para atender a las dos criaturas a la vez sin que se acumule el trabajo, sin que ninguna de las dos esté desatendida, ni siquiera un momento. Por suerte, los primeros días, en que aún no te encuentras del todo bien, siempre hay voluntarios que te ayudan. Pero... ¿y después? Pronto adquieres práctica, y llegas a comprender que sí, "es una aventura", pero tan preciosa que el trabajo resulta ser menos del que pensabas. Al cabo de unos días ves que no era para tanto, que si todo esto cambia tu vida es para darle una calidad inigualable.

Así pues, la palabra clave es: "DALES PECHO, PECHO Y SÓLO PECHO".

Mis gemelas ya tienen casi dos años, y aún maman. Os puedo

asegurar que, cuanto más mamban, más leche tenía yo, y así conseguí lactancia materna exclusiva hasta los cuatro meses, y eso que durante la noche no empezaron a dormir un poco más hasta los cinco o seis meses de edad. Sólo un consejo os doy: no olvidéis comer y beber lo necesario. De resto, todo normal: haced deporte, caminad, salid de fin de semana o de vacaciones... y, cuando os toque volver al trabajo, ¡no desistáis!

Si dar el pecho a un hijo es un placer físico y emocional indescriptible, no necesito explicaros lo que siente una mujer cuando puede amamantar a dos hijos a la vez. ¡Imaginadlo! Dar el pecho a los dos simultáneamente te permite ahorrar tiempo, y aún te queda una mano libre para leer un libro o contar un cuento al hijo mayor, más asombrado que celoso cuando dice: “¡Mamá, menos mal que tienes dos pechos, eh! ¿Qué haríamos si no?” Bien es cierto que, al principio, conviene que alguien te ayude a poner al pecho a los gemelos, porque “se escurren”; pero más adelante la madre se las arregla ella sola.

La postura la encontraréis por vosotras mismas. Al principio, cara a cara; después, uno en la posición habitual y el otro dándole la espalda, sentado sobre vuestra pierna mientras le sostenéis la cabeza. También se les puede dar en la cama, estirada de lado, cuidando que no le toque arriba siempre al mismo hermanito.

¡Venga, en marcha! Lo mismo que con un solo hijo, no temáis que “se os vaya la leche” aunque hagáis deporte, vayáis ajetreadas o trabajéis... ¡todavía hay leche para muchos meses!

Terminaré con un poema de Joan Barril:

Els nens al pit de la mare

ni mengen ni beuen:
suren, s'enfilen, vibren i somnien.

El pare espera, bada i calla”

*(Los niños, al pecho de su madre,
ni comen ni beben:*

flotan, trepan, vibran y sueñan.

El padre espera y calla, boquiabierto)

... ¡y se prepara para colaborar en las demás tareas!

Marisol Oliva i Segura

Igualada

Noticias diversas

Los pasados 14 y 15 de diciembre, **Vía Láctea** organizó en Zaragoza, en colaboración con Intermón, un rastro infantil de juguetes usados, cuyos beneficios se destinaron a un proyecto de promoción de la lactancia en Perú. La edición anterior, en diciembre de 1995, sirvió para colaborar en un proyecto de Medicus Mundi en la República Dominicana. Estas iniciativas despertaron gran interés en entre el público y en la prensa. Una hermosa manera de promover la lactancia, simultáneamente, en dos países hermanos. (Vía Láctea, tel/fax 976-34 99 20).

Amaren Bularra es un grupo de madres de Oiartzun (Guipúzcoa), que desde hace más de un año promueve una campaña en demanda de un salario social digno, durante al menos dos años, para las madres que deciden dedicarse a criar a sus hijos. “Hoy, la madre que cría a sus hijos es una especie en peligro de extinción, que hay que proteger”, nos cuenta Karmen (943-49 42 39).

El **Hospital Marina Alta** de **Denia** ha convocado un concurso de fotografías de madres dando el

pecho a sus hijos. La participación fue muy grande, y cada semana se publicaba en el diario local una de las fotos. Excelente forma de presentar la lactancia como algo normal, ofrecer modelos de comportamiento y mantener vivo el interés por el tema durante meses...

El **Hospital Carlos Haya** de **Málaga** ha organizado en 1997 el Año de la Lactancia Materna, con una serie de actividades, cursos y conferencias dirigidos tanto al personal de la institución como al público en general.

Nuestro más sincero **agradecimiento** a todos los **medios de comunicación** que han prestado su tiempo y atención a la lactancia (aunque sólo tenemos espacio para nombrar algunos):

El reportaje sobre lactancia materna que emitió en enero el programa **Línea 900**, de TV1, resultó un gran éxito y ha reavivado el interés por el tema. El reportaje sobre las madres canguro, que emitió en septiembre pasado el programa **Giravolt**, de la cadena catalana de TV2, ha obtenido el premio “Jaume Aiguader i Miró” al mejor programa de divulgación y educación sanitaria, que concede la *Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya y Balears*. ¡Enhorabuena!

Un reciente reportaje de **Televisión Española**, que se emitió también por el canal internacional para Hispanoamérica, mostró algunas de las actividades de Málaga, entre ellas un grupo de madres reuniéndose para dar el pecho en público. Otras madres de Zaragoza, entusiasmadas por la idea, han decidido llevar a cabo una reunión similar cada mes; la primera fue en unos grandes almacenes...

También las **televisiones gallega y canaria** han emitido recientemente programas sobre la lactancia materna.

Desde hace un año, **El Periódico de Catalunya** publica regularmente anuncios gratuitos de ACPAM. ¡Gracias!

Radio 5, de Radio Nacional, ha grabado una serie de "cuñas publicitarias" sobre lactancia, por iniciativa de la Sociedad Española de Pediatría.

Ya está a la venta la versión española de **La Lactancia Materna**, de Ruth A Lawrence, el clásico libro de texto sobre el tema. Es de editorial Mosby-Doyma, y lo encontraréis en cualquier librería médica. Indispensable en las bibliotecas de hospitales y centros sanitarios.

Ciencia

Efectos de un programa de prevención dietética y ambiental en la incidencia de síntomas de alergia en lactantes con alto riesgo de atopia: tres años de seguimiento

Marini A, Agosti M, Motta G, Mosca F. *Effects of a dietary and environmental prevention programme on the incidence of allergic symptoms in high atopic risk infants: three years follow-up. Acta Paediatr 1996; suppl 414:1-21*

Controlan durante 3 años a 359 niños con alto riesgo de atopia (ambos padres atópicos). De ellos, 279 aceptan participar en un programa de prevención de la atopia; los 80 que no aceptan sirven como controles. El programa de prevención consiste en a) promoción de la lactancia materna (la madre no

tomaba huevos y menos de un vaso de leche al día); b) introducción tardía de otros alimentos (después de los 5 meses, y excluyendo leche, huevos, pescado, tomates, ternera y otros alimentos hasta el año); c) no fumar, sobre todo dentro de casa; d) no acudir a la guardería hasta los 2 años; e) evitar el polvo y los animales domésticos. Cuando la madre no daba el pecho o iniciaba lactancia mixta, los niños recibían, al azar, leche artificial normal o "hipoalergénica" (hidrolizado moderado). Un alto porcentaje de familias en el grupo de intervención siguieron los consejos.

Las madres en el grupo de intervención dieron más el pecho que en el grupo control (9 contra 4 meses de media), lo que demuestra la eficacia de una promoción decidida de la lactancia por parte de los profesionales sanitarios.

En el grupo de intervención, los niños presentaban muchos menos signos de alergia (a los tres años, el 21% frente al 74%); menor necesidad de tratamiento con corticoides (0% contra 11%); y menos hospitalizaciones (0% contra 6,5%) que en el grupo control. Dentro del grupo control, aquellos que tomaban el pecho tuvieron menos alergias (a los tres años, 59% contra 100%).

Dentro del grupo de intervención, el porcentaje de niños alérgicos a los tres años fue del 13% con lactancia materna, 17% con leche hidrolizada, 42% con leche artificial normal, 17% con leche materna + hidrolizada, 21% con leche materna + artificial normal.

Menor tamaño del timo en lactantes alimentados artificialmente comparados con los que toman el pecho

Hasselbach H, Jeppesen DL, Engelmann MDM, Michaelsen KF, Nielsen

MB. Decreased thymus size in formula-fed infants compared with breastfed infants. Acta Paediatr 1996;85:1029-1032

Se midió el tamaño del timo por ecografía en 47 lactantes daneses, al nacer y a los 4 meses. Todos menos dos tomaban el pecho al nacer; pero a los tres meses había 21 con lactancia materna, 13 con mixta y 13 con lactancia artificial. El índice tímico (una medición ecográfica que se correlaciona con el peso del timo) era de 38,3, 27,5 y 18,3 respectivamente. Entre los que tomaban sólo biberón, el tamaño del timo era significativamente mayor si se habían destetado hacía menos de un mes. Los niños con lactancia materna exclusiva habían sufrido menos episodios de fiebre.

Concluyen que el tipo de lactancia tiene un profundo efecto sobre la maduración del sistema inmunitario.

Vaciamiento gástrico en prematuros: efectos de un enriquecedor de la leche materna

Ewer AK, Yu VYH. *Gastric emptying in pre-term infants: the effect of breast milk fortifier. Acta Paediatr 1996;85:1112-1115*

El tiempo medio de vaciamiento gástrico, medido por ecografía en 11 prematuros, fue de 21 minutos con leche de su propia madre sola y de 48 minutos con leche materna enriquecida con un preparado comercial (dextrinomaltosa, proteínas y sales minerales). Los autores advierten sobre las implicaciones para la tolerancia del alimento, y sugieren que el enriquecedor se evite durante los primeros días, hasta que la leche sea bien tolerada; y que su uso se interrumpa si hay signos de intolerancia.

Temperatura corporal y consumo de oxígeno durante el contacto piel con piel (método canguro) en prematuros estables de menos de 1500 gramos

Bauer K, Ubrig C, Sperling P, Pasel K, Wieland C, Versmold HT. Body temperatures and oxygen consumption during skin-to-skin (kangaroo) care in stable preterm infants weighing less than 1500 grams. J Pediatr 1997;130:240-244

En este estudio alemán se midieron las constantes durante el contacto piel con piel con la madre y dentro de la incubadora (antes y después del canguro) de 22 prematuros. El peso medio al nacer era de 1.200 g, y en el momento del estudio (entre 3 y 7 días de edad) había descendido a 1.080 g (entre 702 y 1.400 g). El estudio se hizo la primera vez que cada uno de los niños era colocado en contacto piel con piel con su madre. La temperatura, tanto cutánea como rectal, no sólo se mantenía, sino que aumentaba ligeramente mientras el prematuro estaba con su madre, y volvía a descender cuando se le colocaba en la incubadora. No había cambios en el consumo de oxígeno ni en la frecuencia cardíaca (un aumento hubiera indicado un alto coste metabólico para mantener la temperatura). Los prematuros conservan mejor la temperatura en contacto con su madre que en una incubadora.

Composición nutricional de las papillas preparadas en casa en Madrid. Comparación con productos comerciales en España y con papillas caseras en Inglaterra.

van den Boom SAM, Kimber AC, Morgan JB. Nutritional composition of home-prepared baby meals in Madrid. Comparison with commercial products in

Spain and home-made meals in England. Acta Paediatr 1997;86:57-62

Se analizaron 50 papillas de carne (ternera) preparadas por madres madrileñas para niños de 7 a 8 meses. La composición era muy variable.

El contenido energético (entre 31 y 74 kcal/100 g, media 50) era inferior al recomendado (mínimo 70). La media de los preparados comerciales (datos de los fabricantes) es 75.

El contenido medio en proteínas, 4,4 g/100 g, era idéntico al de los preparados comerciales; pero la variabilidad era muy grande (entre 2,2 y 9,6). La proporción de proteínas sobre las calorías totales era de 9,1, el doble que en los preparados comerciales (la Unión Europea recomienda un mínimo de 3). Un veinte por ciento de las papillas tenían exceso de sodio.

Las papillas caseras en Inglaterra, según otro estudio, tienen más calorías y menos proteínas.

La calidad de las papillas caseras podría mejorarse suprimiendo la sal, moderando la cantidad de carne y añadiendo un poco de aceite de oliva para aumentar las calorías.

Por cierto, la leche materna tiene 70 kcal/100 g. En palabras vulgares, "alimenta más" que la papilla de ternera. Esto nos ayuda a entender por qué tantos niños prefieren el pecho a la papilla, por qué es conveniente dar el pecho antes, y no después de las papillas, y por qué están tan equivocados quienes recomiendan adelantar las papillas porque el niño "gana poco peso."

El consumo excesivo de zumo de fruta en niños de edad preescolar se asocia con talla baja y obesidad

Dennison BA, Rockwell HL, Baker SL. Excess fruit juice consumption by

preschool-aged children is associated with short stature and obesity. Pediatrics 1997;99:15-22

Está de moda dar zumos a los niños continuamente, en vez de agua. Este consumo excesivo se ha asociado con diarrea crónica y dolor abdominal.

Estudian 94 niños de 2 años y 74 de 5 años en el estado de Nueva York. La ingesta media de zumo de frutas es de 168 y 142 ml, respectivamente; y la de leche es de 278 y 312 ml al día.

El 11 % de los niños consumían más de 340 ml de zumo al día. Estos niños eran más bajos (2,8 cm menos a los 2 años, y 4,7 cm menos a los 5 años) y más obesos (un 32% superaban el percentil 90 del índice de masa corporal, frente al 9% de los que tomaban menos zumo).

Aunque el estudio es sólo descriptivo, y no permite asegurar una relación causal, los autores aconsejan limitar a menos de 340 ml al día el consumo de zumo en los niños pequeños.

Agenda

Certificate Course on Breast-feeding 30 de junio al 25 de julio.

Centre for International Child Health, University of London.

Fax 44-171-831 0488

cont.educ@ich.ucl.ac.uk

ILCA Conference 8 al 13 de agosto.

Nueva Orleans. International Lactation Consultant Association.

Fax 1-919-787 518;

ilca@erols.com

25th Annual Seminar for Physicians on Breastfeeding, 1 al 3 de julio

Washington. La Leche League International, conjuntamente con la American Academy of Pediatrics y el American College of Obstetricians and Gynecologists.

Depósito Legal B-11.291-2000

15th International Conference, 3 al 6 de julio, Washington. La Leche League International.
Fax 1-847-519 0035

Edita

ACPAM

c/ Benet Mercadé 9, bajos
08012 Barcelona
tel. y fax 93-217 05 22
(martes y jueves de 10 a 14 horas)
acpam@menta.net

Esperamos vuestras colaboraciones.

Este boletín es posible gracias a la generosa aportación de los socios y amigos de ACPAM y al trabajo de sus voluntarios.

ACPAM no acepta aportaciones en dinero ni en especie de fabricantes o distribuidores de alimentos infantiles, chupetes, biberones, sacaleches u otros productos relacionados con la lactancia.

Publicación semestral