

## Nota informativa

Hospital Hermilio Valdizán

### **“La lactancia materna favorece el apego entre la madre y el bebé”.**

*Nuestra especialista brinda algunas recomendaciones para antes y durante este periodo, que pueden ayudar en la salud mental de la madre y el bebé*



**10 de agosto de 2020/RRPPII-HHV.-** La Dra. Milagros Toledo, Jefa del Departamento de Salud Mental del Niño y Adolescente (DSMNA) del Hospital Hermilio Valdizán, nos cuenta sobre los beneficios de la Lactancia Materna exclusiva en la salud mental del binomio madre – bebé.

### **Cambios neuroquímicos en la madre**

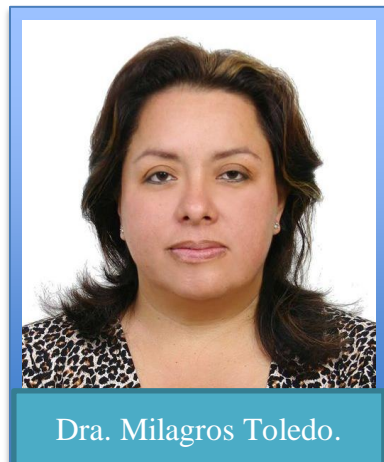
La especialista nos explica que “desde las primeras semanas del embarazo se produce un crecimiento acelerado del tejido mamario, por la acción de estrógenos y progesterona.

Estas hormonas se encuentran muy elevadas durante el embarazo, inhibiendo la secreción de leche y bajando bruscamente luego del parto, incrementando la producción de leche”.

Agrega que “cuando el bebé toma el pecho, la madre segrega prolactina y oxitocina; aumentando la producción de calostro (“primera leche”) en forma rápida y la madre va experimentando la sensación de mayor afecto por su bebé. Mientras que la prolactina, está relacionada a la producción de leche y hace que la madre esté más pendiente de su bebé.

### **Recomendaciones para mejorar la Lactancia Materna**

La Dra. Toledo, recomienda que, en la etapa prenatal, las madres deberían recibir charlas psicoeducativas que despejen sus dudas e inquietudes sobre la lactancia materna. La psicoeducación es de fácil acceso, se brinda gratuitamente en los establecimientos de salud cercanos a sus domicilios. Si la gestante tuviera algún otro problema emocional, el profesional a cargo, evaluará si es necesaria la derivación a un profesional de salud mental, para mejorar el estado emocional de la madre y la mejor relación con su bebé.



Dra. Milagros Toledo.



La doctora enfatiza, que conocer sobre los beneficios de la lactancia, le dará a la madre mayor seguridad y le permitirá estar más tranquila durante éste momento especial que significa la lactancia.

Agregó que “al nacer, el bebé no controla sus emociones, el aprende a regularlas en contacto con su madre, y como ella responde oportunamente a sus necesidades. El darle pecho, puede significar para el bebé: consuelo, tranquilidad, alimento, protección y seguridad.

También mencionó que la lactancia materna a libre demanda (cuando el bebé lo requiere) es una de las principales condiciones relacionadas con un buen vínculo afectivo entre la madre y su bebé; las otras condiciones son: embarazo deseado, parto seguro, contacto precoz de madre-bebé y atención materna.

Recomienda, durante la lactancia, promover el contacto precoz del recién nacido con la madre; hablarle al bebé durante el momento que se le está dando de lactar y mantener el contacto visual con él. A las madres “primerizas” apoyarlas dándole tranquilidad y confianza, cuando sienten “tener poca leche”, y evitar estar tensa, porque ello disminuye la producción de leche. También es muy importante involucrar al padre en el apoyo a la lactancia materna exclusiva del bebé durante los seis primeros meses, brindándole mayor seguridad a la madre y fortaleciendo su relación de pareja.

### **Apoyo psicológico en la etapa de lactancia**

La Dra. Milagros Toledo señala que “la maternidad es la culminación de expectativas emocionales y sociales de la madre”, y es el inicio de una etapa de gran exigencia emocional hacia el bebé, se reviven recuerdos infantiles, ideas, temores, etc. y la decisión de dar de lactar está en estrecha relación con el equilibrio emocional y el ambiente facilitador de la madre.

Explicó que entre los principales motivos de derivación a profesionales de salud mental, están:

- Depresión postparto
- Trastornos de ansiedad
- Rechazo a su bebé
- Violencia Familiar
- Madres con historia de abusos y traumas
- Madres con antecedentes de experiencias negativas del pasado
- Otros problemas de salud mental asociados.

La doctora concluyó que es muy importante cuidar la salud mental de la madre si queremos cuidar y proteger la salud mental de nuestros niños.

### **Gracias por la difusión.**

Oficina de Relaciones Públicas e  
Imagen Institucional  
Hospital Hermilio Valdizán.