

# PAOLA DE LOS SANTOS: “LAS LEYES NO ESTÁN A TONO CON LAS NECESIDADES FISIOLÓGICAS DE LA MUJER Y SU BEBÉ”

Paola de los Santos es puericultora universitaria y psicóloga social y autora del libro #YoDoyLaTeta –que también fue un hashtag en redes–; en su página web revela cómo se despertó en ella el deseo de acompañar a las mujeres y a sus bebés en el puerperio



Fue su propia experiencia como madre al amamantar a su hija, cuando sintió que no estaba recibiendo la atención adecuada, lo que la motivó a formarse profesionalmente. “Si solamente nos quedamos con la imagen publicitaria de la maternidad y la familia ideal, lo más probable es que nunca demos con el estándar propuesto y esto genere más complicaciones que otra cosa”, advierte Paola de los Santos, puericultora universitaria, psicóloga social y autora del libro #YoDoyLaTeta.

Cuando una pareja escucha de su boca que la frecuencia con la que

generalmente toma la teta un bebé hace casi imposible que esa mujer tenga asegurado un baño diario, resulta interesante ver esas reacciones y cómo de golpe la realidad que se acerca va tomando su forma.

**–¿Mejóro el acceso al asesoramiento sobre la lactancia en los centros de salud?**

–En algunos casos se intenta pero no hemos llegado al nivel que la comunidad necesita. Lamentablemente muchas médicas y médicos aún asesoran a las mujeres madres de acuerdo con su propia experien-

cia y no con la evidencia científica o, lo que es igualmente grave, sobre la base de recomendaciones anticuadas como tablas de crecimiento que ya no deberían usarse.

Lo que más esperanza me trae son, por ejemplo, las clases que dicto en la licenciatura de Nutrición en ISALUD, en las que veo cómo gente, por lo general muy joven, comienza la clase con cara de “ok, me van a hablar de lactancia” y luego casi no puedo irme de las inquietudes que se les generan. Siempre les digo que desde su lugar pueden generar el cambio haciendo la in-

tervención necesaria en el momento adecuado, antes o después del nacimiento, porque quizás ellas o ellos sean las únicas personas que puedan hablarle a esa mujer sobre la importancia de la lactancia.

### –¿Llegan muchas madres con poca información sobre la importancia de la lactancia materna?

–Sí, pero hoy la problemática es otra. La información, al menos la que se refiere a lactancia, está democratizada y las redes sociales han ayudado a que muchas mujeres puedan acceder a ella. El principal problema es que las personas que trabajan en salud y las asistidas y por ende no saben cómo transmitirla.

### –¿Qué opinión te merece que la Facultad de Derecho de la UBA cuente con un lactario para las mamás lactantes que cursan la carrera?

–Tuve el honor de ser la profesional que acompañó su acto de inauguración y creo que es un avance importante que el resto de las casas de estudio de Argentina deberían replicar. Una mujer tiene derecho a estudiar y a ser madre a la vez, sin la necesidad de optar por una u otra alternativa.

### –¿Cuál es el rol cumple el Banco de Leche?

–Los bancos de leche son lugares que reciben leche materna donada que luego es pasteurizada y con ella se salva literalmente la vida de los bebés que están en neonatología ya sea por prematuridad o por alguna otra condición de salud que lo amerita.

Las donantes en su mayoría son mujeres que tienen un exceso de leche en su producción pero también es-

### Grandes mitos sobre la lactancia materna

- Dar de mamar cuando el bebé lo pide es malcriarlo.
- Hay mamás que no producen buena leche.
- El tamaño de los pechos está relacionado con la capacidad de amamantar.
- El amamantamiento deforma los pechos.
- La madre que está enferma debe suspender la lactancia.
- El calostro no alimenta al bebé, es como agua.
- La madre que trabaja también afuera de su hogar no puede amamantar.
- El amamantamiento es un proceso natural, algunas madres tienen instinto y otras no.
- La madre con pezón agrietado o con dolor no debe amamantar.
- La leche materna tiene deficiencias de hierro.
- Hay que tomar mucha agua para producir leche.
- Consumir lácteos hace que tengas leche de buena calidad.
- Es normal que te duela, tenés que aguantar.
- Con la cesárea la leche baja más tarde.
- Si toma teta y hace mucho calor hay que darle agua.
- Que tome cinco minutos de cada teta y, si después quiere más, es por capricho.
- Si tu mamá no pudo amamantar, vos tampoco vas a poder.
- La falta de leche es hereditaria.
- Con tetas grandes seguro que tenés mucha leche.
- Si tu pezón no está formado, no podrás amamantar.
- Los mellizos siempre toman mamadera.

### Beneficios para el bebé y la madre

- Protege sus riñones y evita la sobrecarga.
- Ayuda a la formación de su sistema inmunitario.
- Es sencilla de digerir.
- Favorece el desarrollo óseo.
- Maximiza el aprovechamiento de nutrientes.
- Está siempre a la temperatura adecuada.
- Mejora el desarrollo de la visión.
- Posibilita el contacto piel a piel con su mamá.
- Protege su intestino.
- Facilita el apego.
- Optimiza el desarrollo de la arcada dentaria.
- Potencia el desarrollo armónico de todos sus sistemas.
- Hace más sencilla la introducción a la alimentación complementaria, ya que su sabor se va modificando.
- Disminuye el riesgo de enfermedad y, en caso de contraerla, el episodio será más leve y su duración más corta.
- Reduce el riesgo de anemia, obesidad, diabetes, apneas prolongadas y muerte súbita o muerte en cuna.
- Mejora el desarrollo cerebral de los bebés prematuros.

### Beneficios para la madre

- Favorece la retracción del útero por la acción de la oxitocina, la absorción del calcio, la recuperación del peso, el aprovechamiento de los nutrientes y la autoestima.
- Fortalece el vínculo.
- Brinda protección contra la osteoporosis.
- Dilata un nuevo embarazo.
- Disminuye el riesgo de depresión posparto, artritis reumatoide, afecciones cardíacas y cáncer de ovario, mama y cuello de útero.

### Beneficios para la comunidad

- Refuerza los lazos afectivos.
- Previene el maltrato infantil.
- Es un alimento que se encuentra disponible sin distinción de clase social.
- Colabora en situaciones de crisis humanitarias o desastres naturales.
- Protege el medioambiente al minimizar los desperdicios.
- Disminuye el ausentismo laboral remunerado de las madres.
- Tiene un impacto positivo sobre la economía global.
- Es gratuita.

tán las que hacen un esfuerzo extra para que su leche llegue a esos bebés. Es un acto de altruismo enorme que aún no tiene la difusión necesaria y que depende del trabajo de muchas y muchos profesionales sumamente dedicadas/os para poder llevarlo adelante. De hecho en ocasiones no cuentan con el móvil para retirar la leche de los hogares o con los medios de difusión para comunicar que necesitan más donantes.

### –¿Qué políticas públicas nos siguen faltando?

–Existen leyes que amparan a las madres pero no están acorde a las reales necesidades fisiológicas de la vida de una mujer y su bebé. Hace falta que tanto los organismos del Estado como las empresas privadas, escuelas, hospitales y cualquier espacio en el que confluyan mujeres en edad reproductiva cuenten con un lactario o espacio de lactancia porque el lugar al que se envía a las mujeres a extraerse leche es el baño.

A nadie se le ocurriría llevar jamón, queso, tapa de tarta y llegar a casa con una tarta lista para nuestros niños y niñas mayores, pero sí creen que es adecuado que una mujer que está haciendo un esfuerzo enorme, se extraiga leche en medio de su jornada laboral remunerada y la lleve para su bebé. Es una locura que sólo se explica en el marco de la desigualdad de género que también impacta en la práctica de la lactancia.

### –A partir de la premisa de alcanzar normas igualitarias en cuanto a género de la última Semana Mundial de la Lactancia Materna ¿qué nuevas conclusiones se pueden hacer?

–Mi conclusión es que la práctica de la lactancia materna está den-

tro de la problemática de género, porque estoy convencida de que si los hombres fuesen los que amamantasen esto no pasaría. Y no es en contra del género masculino, es sólo mi observación profesional de la realidad a lo largo de todos estos años. Nadie



**“Los bancos de leche son lugares que reciben leche materna donada que luego es pasteurizada y con ella se salva literalmente la vida de los bebés que están en neonatología ya sea por prematuridad o por alguna otra condición de salud que lo amerita”**

se cuestiona si le van a funcionar los riñones, los pulmones o el vaso, simplemente da por hecho que deben funcionar y, en caso de que eso no suceda, se interviene. En cambio como la glándula mamaria, que es también un órgano del cuerpo humano, la portamos las mujeres y de ella sale la leche que alimenta a las crías, se las cuestiona con un nivel de intensidad llamativo. Si a la mayoría de las mujeres nos fallasen las glándulas mamarias

por defecto, mal hubiésemos sobrevivido como especie.

### –¿Qué te impulsó a llevar adelante una campaña como #YoDoyLaTeta?

–Encontré en las redes un lugar accesible para la mayoría de las mujeres y necesité enmarcarlo en una frase. Así surgió #YoDoyLaTeta para que las mujeres pudiesen hacer visible su práctica de la lactancia materna. Fue enorme el impacto de las palabras tan claras y cómo se adueñaron del hashtag en sus propias cuentas.

Además también fui la creadora del hashtag #mistockdeleche bajo el cual los viernes las mujeres me envían orgullosas sus fotos y experiencias de stock de leche materna para que al publicarlas otras mamás se sientan estimuladas en esta ardua tarea. Y no es sólo con mujeres de Buenos Aires, porque además de atender a muchas mujeres en mi consultorio de Palermo, todas las semanas atiendo a otras tantas de manera virtual vía Facetime, Skype o video llamada de whatsapp, en diferentes partes del mundo y de nuestro país. Estados Unidos, Europa, toda América latina, Australia, y hasta he atendido a una argentina en China.

Es muy reconfortante saber que a pesar de la distancia puedo acompañar a otras mujeres con los recursos que hoy nos posibilita la tecnología. También a partir de la publicación de mi libro las mujeres comenzaron a enviarme tantas fotos suyas que una sección en mi cuenta de Instagram @paolalactancia se llama *Ellas lo tienen*, en donde las subo. Y estoy muy agradecida de todo el cariño que recibo de la comunidad materna. 