

Encuesta sobre Lactancia Materna 2015

Índice de contenidos

Presentación Encuesta sobre Lactancia Materna	Pág. 2
¿Qué es Regazo?	Pág. 2
Regazo en datos	Pág. 3
Regazo y el Hospital de Jerez	Pág. 4
Reseña sobre Maika Piñeiro, socióloga autora de la encuesta	Pág. 4
Breve historia de Regazo	Pág. 5
Colaboración el Ayuntamiento de Jerez de la Frontera	Pág. 6
Guión entrevista sobre Lactancia Materna	Pág. 7
Resumen de datos cuantitativos	Pág. 10
Por grupos de edad	Pág. 10
Distribución por nivel de estudios de las madres lactantes encuestadas	Pág. 11
Ocupación de las madres lactantes encuestadas	Pág. 12
Estado civil de las madres lactantes encuestadas	Pág. 13
Conclusiones de las matrices de datos	Pág. 14
Recomendaciones de la OMS sobre Lactancia Materna	Pág. 16
Beneficios de la Leche Materna	Pág. 18
Área Lactancia en la Sociedad Actual	Pág. 19
Área Lactancia Materna en Servicios Sanitarios	Pág. 20
Área Lactancia Materna y Conciliación de la Vida Laboral, Familiar y Personal	Pág. 23
Sugerencias de las madres entrevistadas	Pág. 29

Encuesta sobre Lactancia Materna

Para celebrar sus 15 años como asociación, Regazo ha llevado a cabo entre más de 250 madres una encuesta que abarca los cuatro bloques fundamentales en los que se sustenta la Lactancia Materna o que influyen en su desarrollo:

- Lactancia materna en la familia
- Lactancia materna y los servicios sanitarios
- Lactancia materna en la sociedad
- Lactancia materna y conciliación

Esta es la primera encuesta de este tipo en España realizada por una asociación. Hasta ahora solo se cubría parte de estos cuatro bloques y eran instituciones sanitarias las que encargaban el análisis de los datos sobre Lactancia Materna.

Con esta encuesta, Regazo desea dibujar un perfil de la mujer lactante en 2016, de las dificultades y de los logros que supone para ella la práctica de la Lactancia Materna.

¿Qué es Regazo?

Regazo es un Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna creado a finales de los años 90 y que se constituye como asociación en 2000.

Durante estos años, esta organización sin ánimo de lucro ha prestado apoyo a familias para que puedan disfrutar de una lactancia feliz, superar las posibles dificultades y contar con información actualizada y acorde con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de la Asociación Española de Pediatría y de su Comité de Lactancia.



Las madres que forman Regazo organizan reuniones mensuales abiertas al público en diferentes puntos de la provincia, ofrecen charlas para embarazadas en centros de salud, resuelven dudas las 24 horas sobre lactancia materna vía online o por teléfono, desplazándose en muchas ocasiones al domicilio o al hospital para atender a las mamás que lo necesitan. Asimismo llevan a cabo una labor informativa y divulgativa a través de las redes sociales, organizando talleres, charlas y encuentros con el objetivo de normalizar y acercar la lactancia materna a la sociedad.

Regazo en datos:

En la actualidad, las asesoras de **Regazo** celebran reuniones de información mensuales en:

- Jerez de la Frontera.
- Cádiz
- Puerto Real
- El Puerto de Santa María
- Sanlúcar de Barrameda
- Chipiona
- Rota
- Arcos de la Frontera

El ámbito de actuación de Regazo es la provincia de Cádiz aunque la movilidad laboral promovida por la crisis económica, le ha llevado a mantener un contacto con madres residentes en el extranjero a través de las redes sociales.

Regazo atiende más de **800** llamadas anuales, en las que se resuelven directamente las consultas de familias sobre la lactancia.

Regazo contesta también los mensajes privados enviados a través de su página de Facebook donde alcanza a más de **1500** personas y contesta más de **350** mensajes por año a través de esta red.

Además de estos canales, **Regazo** anima una **decena de** grupos de whatsapp en los que atiende las consultas y dudas diarias de las madres de cada localidad.



Regazo es miembro de FEDALMA, Federación Española de Asociaciones de Apoyo a la Lactancia Materna desde su fundación.

Regazo y el Hospital de Jerez

Regazo, Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna participa en la comisión para la obtención de la certificación IHAN en el Hospital de Jerez de la Fontera y en el Centro de Salud de Rota. La certificación IHAN. Estas son las siglas para “La Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN), lanzada por la OMS y UNICEF para animar a los hospitales, servicios de salud, y en particular las salas de maternidad a adoptar las prácticas que protejan, promuevan y apoyen la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento.

Autora de la encuesta y del análisis de datos

Maika Piñeiro, socia de Regazo y madre lactante

Licenciada en Sociología por la Universidad de Granada, tiene además un máster en Igualdad, Identidad y Ciudadanía por la Universidad de Cádiz.

Ha trabajado como Coordinadora de Proyectos de investigación de Conciliación de la Vida laboral, familiar y personal en varias Fundaciones a nivel andaluz. Además ha impartido varios cursos de Mediación Familiar y Prevención de Violencia de Género.

También ha realizado Planes de Igualdad para PYMES en la provincia de Cádiz, Sevilla y Córdoba.

Historia de Regazo

Regazo nació hace quince años como asociación. Pero casi 2 años antes, un grupo de madres con bebés en brazos y mucho entusiasmo habían empezado a apoyar a otras mujeres en apuros con su lactancia. Así surge una asociación que agrupaba entonces y reúne hoy en día a madres dispuestas a apoyar a otras en el camino de la lactancia y crianza respetuosa.

Fue en la preparación para el parto en casa, organizada por la Doctora María Fuentes en su consulta, donde coincidieron un grupo de mujeres muy distintas pero con un proyecto común: un parto y una crianza diferentes de lo que había a su alrededor. Lola, Victoria y Emma sentaron las bases del grupo y eligieron el nombre de Regazo para dar entidad al grupo de apoyo a la lactancia materna que se constituía en Jerez.

Era un grupo diverso. Algunas habían tenido partos anteriores y lactancias exitosas que les daban seguridad para afrontar una nueva maternidad. Pero otras madres habían tenido mala experiencia con su primer hijo o bien eran primerizas, por lo que los problemas y las dudas acechaban.

Cuando el primer núcleo de mujeres tuvo a sus bebés en brazos fue cuando se dieron cuenta de la necesidad de que alguien las asesorara y resolviera las dudas que iban surgiendo y que quedaban sin solución.

Tuvieron la suerte de contar con la ayuda de María Fuentes, entonces matrona y ahora médico. Ella resolvía las dudas pero no podía estar tan disponible como lo necesitaban, y las animó a que se unieran en grupo con el fin de compartir dudas, resolver problemas y darse apoyo unas a otras cuando no encontraban una respuesta satisfactoria en el resto de la sociedad.

Lo primero fue ponerse en contacto con otro grupo que ya funcionaba hacía algún tiempo para conocer los pasos a seguir: el Colectivo la leche de Sevilla dio el empujoncito para que estas mujeres empezaran con el papeleo en la constitución de Regazo como asociación.



Mientras, se reunían con sus bebés en brazos de una casa a otra, y se iban formando e informando, leyendo todo lo que recomendaban las expertas en lactancia. Unos conocimientos que completaban la experiencia adquirida en sus propias experiencias de la lactancia materna.

El siguiente paso fue ofrecer sus teléfonos en un folleto fotocopiado por los centros de salud para que las mamás que tuvieran dudas pudieran consultar a otras con la experiencia ya vivida.

La colaboración con el Ayuntamiento de Jerez

Por este tiempo, el Ayuntamiento de Jerez tenía en su delegación de Salud y Género a María Fuentes, quien amadrinó a Regazo en sus inicios, y su delegada era Toñi Asencio, muy sensible al tema de la maternidad. Ella brindó a la asociación una preciosa sala en Picadueñas Alta donde se siguen celebrando reuniones, talleres y charlas, y toda clase de apoyos para que Regazo fuera extendiéndose ayudando a cada vez más familias.

También ayudó mucho para la proyección de Regazo, la subvención que brindaba cada año el Ayuntamiento de Jerez a través de la delegación de Salud y género y, sobre todo la dotación que concedió el SAS al proyecto CALMA que hizo posible la edición del documental de Regazo: *Amamantar, salud y placer* editado en DVD y que ahora está disponible en YouTube.

Y así fue cómo, entre madres alteradas por las hormonas, la algarabía de los niños y bebés enganchados a la teta de sus madres, Regazo se ha ido convirtiendo con los años en una red de miles de mujeres conectadas con una meta común: una lactancia exitosa y una crianza feliz.

GUIÓN ENTREVISTA LACTANCIA

Buenos días, estamos valorando la lactancia materna entre las participantes de la Asociación Regazo, para conocer la situación, conocimiento y limitaciones de la misma. Por este motivo nos gustaría que nos comentaras tus impresiones y experiencias personales acerca de algunos aspectos relacionados con la situación de la lactancia materna.

EDAD:

EDUCACIÓN:

OCUPACIÓN:

ESTADO CIVIL:

Nº DE HIJOS/AS:

- Como sabes la lactancia materna, en los últimos años ha estado relegada por las marcas de leche artificial y por la información de la mayoría de los pediatras, ¿a qué crees que se debe?
- Más concretamente, la gente de tu entorno, ve con buenos ojos que sólo des a tu bebé leche materna de forma exclusiva? (preguntas para fomentar)
 - Su familia está encantada
 - se siente presionada porque le aconsejan que complemente la alimentación del bebe con leche de fórmula u otro tipo de alimentación (cereales...)
 - su pareja no está muy de acuerdo con que prolongue tanto la lactancia
 - su pediatra le recomienda usar leche de fórmula para el óptimo

crecimiento del bebe.

- Además del pecho, ¿le has dado a tu bebe algún tipo de alimento distinto de la leche materna? Por ejemplo, manzanilla, leche de fórmula, cereales; para complementar la lactancia en los ó primero meses?
- ¿Cuánto tiempo llevas dando el pecho a tu bebe? ¿Hasta cuando te gustaría prolongar la lactancia? ¿Conoces las recomendaciones de la OMS sobre la duración de la lactancia? ¿Cómo lo aplicas o has aplicado a tu experiencia?
- ¿Consideras que la lactancia materna aporta mayores beneficios para el bebé? ¿Cuáles serían esos beneficios?
- ¿Has recibido información previa sobre lactancia antes del parto? ¿Qué tipo de información y quién te ha proporcionado dicha información?
 - La matrona
 - El centro de salud
 - Interés personal
 - Familiares o amigos
 - Grupo de apoyo a la lactancia
- ¿Recibiste apoyo e información después del parto para el agarre de tu bebé al pecho?
- ¿Cuáles son los principales problemas que crees que influyen en el mantenimiento de la lactancia? ¿A qué atribuye estos problemas? (para fomentar)
 - Poco apoyo familiares
 - Reincorporación al trabajo
 - El bebé se queda con hambre
 - Pensaba que no tenia leche o era de mala calidad
- ¿Qué imagen crees que hay de la lactancia materna prolongada en la sociedad actual?
- En cuanto a tu pareja, ¿está implicado en la crianza y apoya la lactancia materna exclusiva?

- En los primeros meses de vida de tu bebé, ¿tu pareja se implicó en las tareas y crianza del bebé?
- En los últimos años, en nuestro país se han desarrollado muchas medidas relacionadas con la conciliación de la vida laboral, familiar y personal; ¿qué opinión te merece el tema de la conciliación?
- ¿Crees las políticas de conciliación tienen en cuenta la lactancia materna?
- ¿Consideras que las empresas respetan dicha conciliación?
- En tu caso, ¿has podido compaginar lactancia y trabajo?
- ¿Conoces las medidas y los recursos disponibles para la conciliación?
- En tu empresa, ¿te han facilitado los recursos y medidas de conciliación? ¿has podido sacarte la leche en los periodos de descanso?
- ¿Consideras que se podrían mejorar los servicios y recursos disponibles para conseguir una mejor conciliación de la vida laboral, familiar y personal?
- Para finalizar, ¿Crees que los servicios sanitarios están haciendo un buen trabajo con respecto a la lactancia materna?
 - ¿Piensas que el servicio de pediatría tiene información actualizada con respecto a la lactancia materna?
 - ¿Te has sentido apoyada por tu pediatra?

Si desea añadir algo más:

Resumen de datos de la Encuesta sobre Lactancia Materna

La encuesta se ha llevado a cabo a través de Internet y en el Grupo Regazo de Sanlúcar de Barrameda, en ella han participado 255 madres de toda España y residentes en otros países de Europa, quienes han opinado sobre la lactancia materna y la conciliación de la vida laboral y familiar.

Grupos de edad

EDAD	TOTAL	%
20-24 AÑOS	4	2%
25-29 AÑOS	21	8%
30-34 AÑOS	112	44%
35-39 AÑOS	93	36%
40 Y + AÑOS	25	10%
TOTAL	255	100%

Las participantes de la encuesta tienen edades comprendidas entre los 21 hasta los 45 años, siendo el grupo de edad más numeroso de 30-34 años con un nivel de representación de casi el 44% de las participantes. Así como, el grupo de 35-39 años que suponen algo más del 36% de las mujeres encuestadas.

El resto de grupo aparecen pero con una menor participación, lo que nos hace deducir que la lactancia materna está relacionada con unos grupos de edad más que con otros como veremos más adelante. En cambio, las madres con edades comprendidas entre los **20-24 años** son las **menos representativas** debido en gran parte a su juventud.

La situación del mercado laboral y la continuación de los estudios superiores ha provocado que las mujeres decidan posponer la maternidad por encima de los 32 años, lo que también ha influido en el número de hijos por mujer.

Distribución por nivel de estudios

NIVEL ESTUDIOS	TOTAL	%
ESTUDIOS PRIMARIOS	6	2%
ESTUDIOS SECUNDARIOS	26	10%
FORMACIÓN PROFESIONAL	36	14%
DIPLOMADA	110	43%
LICENCIADA	61	24%
MASTER	16	6%
TOTAL	255	100%

En cuanto a la distribución por nivel de estudios, en datos absolutos encontramos que 171 de las 255 mujeres encuestadas tienen estudios superiores, de las cuales 110 son Diplomadas y 61 son Licenciadas. En porcentajes, el 67% de las mujeres cuentan con estudios universitarios, de las cuales el 6% de ellas poseen un **Master o Doctorado**.

En los párrafos anteriores se reflejaba la relación entre la maternidad y la continuación de los estudios superiores como una de las causas por las que las mujeres deciden retrasar la edad de ser madres.

En el resto de niveles de estudio, el 14% posee **formación profesional**, donde se engloba tanto formación de Grado Medio como Superior, el 10% posee formación **secundaria o ESO** y el 2% el **Graduado Escolar**.

Al igual que ocurre con la edad, la decisión sobre mantener lactancia materna exclusiva también está relacionado con el nivel de estudios, cuanto mayor es el nivel de estudios, mayor es el convencimiento sobre los beneficios de la lactancia materna para el bebé, así como la prolongación de la misma hasta mínimo los 2 años de edad del bebé.

Ocupación de las madres lactantes

OCUPACIÓN	TOTAL	%
DESEMPLEO	49	19%
AMA DE CASA	30	12%
PROFESORA (SECUNDARIA, INFANTIL...)	31	12%
SANITARIA	21	8%
ADMINISTRACIÓN	14	6%
EXCEDENCIA	11	4%
ATENCIÓN AL PÚBLICO	32	13%
AUTÓNOMA	8	3%
CUIDADO DE HIJOS	16	6%
FUNCIONARIA	8	3%
OTROS	32	13%
TOTAL	252	100%

Dada la situación actual de crisis es de esperar que el grupo mayoritario se corresponda con el de **desempleadas** con un 19% del total de la mujeres encuestadas, aunque este dato no sería correcto sin explicar que además de este grupo, tenemos que sumar las **amas de casa** que suman un 12% y las que han decidido por voluntad propia dedicarse al **cuidado de sus hijos**, que sería el 6% del total. Por lo tanto, este grupo hace un total del 37% aunque esté diseccionado en tres grupos más pequeños.

Atendiendo a los siguientes datos de la tabla, el 13% de las mujeres encuestadas se concentran en empleos de atención al público; este mismo porcentaje lo ocupan mujeres que se dedican a otras profesiones libres (psicólogas, abogadas, veterinarias...).

Destacar así mismo, que otras de las ocupaciones donde hay más representación de mujeres sería el sector de la educación, en éste se recoge profesoras de secundaria, infantil, monitoras de centros escolares y docentes; este grupo ocupa el 12% del total.

Estado Civil

ESTADO CIVIL	TOTAL	%
CASADA	167	65%
SOLTERA	56	22%
EN PAREJA	21	8%
PAREJA DE HECHO	10	4%
DIVORCIADA	1	0,4%
TOTAL	255	100%

En cuanto al estado civil de las mujeres encuestadas, en datos absolutos, encontramos que 167 de las mujeres están **casadas**. En porcentajes, el 65% del total de las mujeres que han respondido a la encuesta.

En porcentajes relativos, el 22% han respondido que son **solteras**; lo que no se especifica si tienen pareja y no viven con ella o, por el contrario son madres soltera; el 8% ha respondido que **viven en pareja** aunque no tienen ninguna vinculación formal dentro de las establecidas por la ley.

En el resto, encontramos un 4% del total es **pareja de hecho** y tan sólo una de las mujeres encuestadas ha respondido que es **divorciada**.

Conclusiones del análisis de las matrices de datos

En este apartado se recogen las conclusiones extraídas del análisis de información recopilada en la encuesta sobre Lactancia Materna, mediante la que se pretende describir el papel que juega la lactancia materna en la sociedad actual.

Estas conclusiones se presentan estructuradas en distintas áreas que recogen información relevante acerca de la lactancia materna en la familia, en la sociedad actual, en los servicios sanitarios y en la conciliación de la vida laboral, familiar y personal.

Las áreas que se van a tratar comprenden los principales problemas y fortalezas detectadas durante el periodo de lactancia, en cuanto a:

- Beneficios que otorga la lactancia
- Factores psicosociales que influyen en el abandono de la lactancia
- Implicación de los padres en la lactancia
- Opinión respecto a la lactancia en la actualidad
- Información previa recibida sobre lactancia
- Percepción sobre la situación de la lactancia en los servicios sanitarios
- Existencia de servicios que faciliten la lactancia
- Conocimientos sobre conciliación
- Opinión sobre la implicación de las empresas en la conciliación
- Conocimiento sobre los recursos y medidas para la conciliación

A continuación se irán presentando las conclusiones por área y se dedicará un último apartado para las conclusiones generales.

Área Lactancia Materna en Familia

En este área se ha tenido en cuenta distintos aspectos para valorar la visión, apoyo y respaldo que tienen las madres lactantes en su círculo más cercano.

Para ello se han analizado la alimentación del bebé de forma exclusiva con leche materna; la implicación de la pareja en la lactancia y la crianza del bebé y los principales problemas relacionados con el mantenimiento de la lactancia.

Las recomendaciones que nos hace el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría es que la leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros seis meses de vida. Cubre las necesidades nutricionales para su adecuado crecimiento y desarrollo físico y desde el punto de vista emocional asegura el establecimiento de un buen vínculo madre-bebé y una adecuada relación de apego seguro con su madre, ambos esenciales para un correcto desarrollo como persona independiente y segura. Por todo ello la lactancia materna es considerada el método de referencia para la alimentación y crianza del lactante y el niño/niña pequeño/a.

Pero seguir estas recomendaciones no siempre resulta fácil para las madres que deciden alimentar a su bebé con leche materna de forma exclusiva, en muchas ocasiones supone enfrentarse a su círculo más cercano y de mayor confianza como puede ser su familia o su propia pareja, así como al pediatra que haga el seguimiento de su bebé.

La influencia que se ejerce sobre las madres lactantes por parte de sus familiares más cercanos es muy delicada ya que puede acabar en un fracaso de la lactancia como han comentado algunas de las madres encuestadas.

En cuanto a la pareja, decir que es un pilar fundamental para el éxito en el establecimiento de la lactancia, pero sobre todo para el mantenimiento de la misma, sentirse respaldada por la pareja es primordial ya que durante los primeros meses de vida del bebé la madre está totalmente dedicada a alimentar y atender al bebé dejando de lado el resto de las tareas domésticas. El padre es quién debe encargarse de esta labor, atender las tareas domésticas, las visitas de los primeros días... y no todos los hombres están preparados para asumir esta labor.

La mayoría de las madres afirman que se han sentido apoyadas por sus parejas cuando han decidido alimentar de forma exclusiva con leche materna, que ha sido una decisión consensuada por ambos. En cambio, no todas las madres afirman sentirse apoyadas, en algunos casos sus parejas les han insistido para que complementen la alimentación con leche de fórmula, sobre todo por las noches ya que se tiene la falsa creencia que alimentando al bebé con un biberón de leche de fórmula se despertará menos. Sin embargo, algunos bebés que son alimentados con leche de fórmula desde su nacimiento y sufren los mismos despertares que un bebé lactante, ya que la maduración del sueño de un bebé depende del desarrollo de las áreas de su cerebro.

Otro de los problemas a los que se enfrenta el mantenimiento de la lactancia es la incorporación de las madres al mercado laboral, la responsabilidad de crianza recae sobre las madres, son ellas quienes tienen que reducir sus jornadas o abandonar sus trabajos para poder cuidar de sus hijos, y si a ello le sumamos la corta duración de la baja por maternidad y el poco respaldo de las administraciones públicas para la incorporación al trabajo; hacen que el mantenimiento de la lactancia sea muy complicado.

Recomendaciones de la OMS

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con respecto a la lactancia materna son las siguientes: "La OMS recomienda a todas las madres la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, con el fin de ofrecer a sus hijos un crecimiento, desarrollo y salud óptimos. Posteriormente, hasta los 2 años

o más, los lactantes deben seguir con la lactancia materna, complementada con otros alimentos nutritivos.”

“La lactancia materna exclusiva, sin otros alimentos ni líquidos, durante los primeros 6 meses de vida tiene varias ventajas en comparación con la lactancia materna exclusiva durante sólo 3 a 4 meses, seguida de la combinación de la lactancia materna con otros alimentos”.

“Entre esas ventajas se encuentran, para el bebé, una reducción del riesgo de infecciones gastrointestinales, y para la madre, una pérdida de peso más rápida tras en parto y un retraso del retorno de las menstruaciones”.

Para el éxito de la lactancia es importante estar bien informadas sobre los beneficios y efectos que produce tanto en el bebé como en la mamá, por ello hemos preguntado sobre el conocimiento que tienen sobre las publicaciones que hace la OMS con respecto a la lactancia. La mayoría de las madres afirman conocer las recomendaciones que hace sobre la lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida aunque en alguno de los casos no ha influido en la decisión de amamantar a su bebé, en otros, para reforzar su convencimiento de estar haciendo lo correcto y fundamentar su decisión sobre lactancia, sobre todo ante las críticas de no introducir ningún otro alimento durante los primeros 6 meses y seguir dando de mamar después del año.

En cuanto al seguimiento de las recomendaciones, las mamás intentan seguirlas, pero aquellas que tienen que incorporarse al trabajo lo tienen más difícil, la duración de la baja maternal es muy corta, el sacaleches les ayuda, pero para muchas es muy trabajoso sacarse la cantidad que necesita el bebé durante las horas que no está en casa. Por este motivo, deciden adelantar la alimentación complementaria con fruta en torno a los 5 meses.

En relación al conocimiento de las recomendaciones de la OMS, muchas de las madres afirman no haber tenido ningún tipo de conocimiento hasta que no se han puesto en contacto con Regazo, donde le han informado de todas las ventajas de la

lactancia y les ha asesorado en la alimentación, posibles complicaciones y cómo solventar todas las dudas.

Beneficios de la Leche Materna

La leche materna es la alimentación más idónea que un bebé puede recibir durante los primeros 6 meses de vida, pero conocen las mamás los beneficios que les aporta al bebé la leche materna, esto le hemos preguntado a las mujeres encuestadas y la mayoría de las respuestas son afirmativas pero no sólo es beneficiosa como alimento, muchas mamás han aportado distintos beneficios que vamos a detallar.

Parte de los efectos beneficiosos que la lactancia materna ejerce sobre el desarrollo psicomotor del bebé no están relacionados directamente con la composición de la leche sino con el acto de amamantar que conlleva una proximidad y contacto estrecho y frecuente madre-bebé. Así se establece un vínculo especial que se traduce en niños más equilibrados psicológicamente y con menos problemas de conducta, hiperactividad, depresión y ansiedad, incluso en edades avanzadas como la adolescencia.

Para las mamás encuestadas, además de todos los beneficios aportados anteriormente, destacan que el pecho tiene:

- un poder analgésico que actúa frente a las caídas, los dolores y la fiebre.
- A nivel inmunitario, la leche materna es un alimento vivo, es prebiótica y necesaria para complementar el proceso madurativo del sistema digestivo del bebé, de la maduración de la colonia de la mucosa del intestino delgado (fundamental en la defensa de agentes externo).
- La leche materna ofrece beneficios digestivos, ya que es una leche a medida del bebé.
- A nivel calórico, es un alimento que evoluciona a medida que el bebé crece.
- En el plano emocional, es un pilar en el que se fundamenta gran parte del apego. Además le da libertad al bebé de decidir cuánto y cuándo quiere comer lo que previene la obesidad.

Área Lactancia en la Sociedad Actual

En este área se va a tratar cuestiones relacionadas con la visión que tiene la sociedad actual sobre la lactancia materna.

Para ello hemos analizado la relegación que ha sufrido la lactancia en las generaciones más jóvenes sobre todo por el uso de la leche artificial y por la información que reciben por parte de los profesionales sanitarios de la lactancia.

Las mamás encuestadas consideran que esta relegación se debe en gran parte a los intereses económicos de la industria farmacéutica y a la presencia de la mujer en el mercado laboral. El marketing que han hecho las marcas de leche artificial ha sido muy potente durante los últimos 15-20 años, han influido incluso en el criterio de los profesionales sanitarios, los cuales durante la carrera no reciben a penas formación sobre lactancia materna.

También se ha intentado convencer con el argumento de que dar de mamar es un gesto esclavizante y dar el biberón se ha visto como un gesto “liberador” para las madres.

Los profesionales sanitarios también pueden influir en la relegación de la lactancia debido a que, según las madres, tienen poca información y actualización sobre las investigaciones que se hacen continuamente sobre los beneficios que proporciona la lactancia materna tanto al bebé como a la mamá y por la poca presencia que tiene los grupos de apoyo a la lactancia en el sistema sanitario. Por eso, han nacido varias iniciativas ciudadanas como la Plataforma Lactancia Informada que reclama la formación actualizada y continua de los profesionales de la salud en relación a la lactancia materna.

Las madres reclaman una mayor presencia de los grupos de apoyo a la lactancia sobre todo durante las clases de preparación al parto para disipar las dudas, conocer los beneficios y normalizar la lactancia desde el nacimiento hasta edades más avanzadas.

Algunos aspectos de la lactancia suelen estar sometidos a las opiniones de la sociedad, sobre todo, cuando las mamás deciden amamantar a sus bebés en cualquier lugar ya sea público o privado; pero esta situación se vuelve más crítica cuando ya no es un bebé a quien se está dando de mamar, sino a un niño o niña de más de un año. La lactancia prolongada suele estar muy cuestionada tanto por la sociedad como por los familiares más cercanos, a esta situación se enfrentan muchas de las mamás a las que se han encuestado.

La Organización Mundial de Salud y el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría recomiendan mantener una lactancia materna, complementada con otros alimentos saludables y adecuados hasta un mínimo de dos años y durante tanto tiempo como madre e hijo/a así lo deseen. En cambio, se ha comprobado en numerosas ocasiones, que las críticas del entorno o de profesionales son la primera causa del destete precoz no deseado. Es decir, una madre que no desea destetar se “ve obligada” a hacerlo porque no aguanta la presión.

Área Lactancia Materna en los Servicios Sanitarios

En el siguiente área se ha estudiado la información que han recibido las madres sobre lactancia durante el embarazo, y quién ha proporcionado esa información; si han recibido apoyo después de tener a sus bebés y la opinión que tienen las madres sobre los servicios sanitarios y de pediatría.

No siempre resulta fácil disponer de información fiable y actualizada sobre lactancia materna. La que existe a menudo está dispersa, a veces desactualizada y más a menudo puede resultar ambigua e incluso contradictoria. Será complicado pues para muchas familias saber distinguir cuál es la información veraz que puede ayudarles a disfrutar del éxito de la lactancia.

En relación a la información previa que han recibido las madres sobre lactancia durante en embarazo desde el centro de salud las madres han recibido las clases de preparación al parto donde se les ha informado sobre los beneficios de la lactancia, la postura correcta de agarre para no ocasionar grietas, proceso de subida de la leche, etc. Aunque consideran en algunos casos que la información no ha sido la suficiente para tener éxito en la lactancia.

Otras mamás se han informado ellas misma a través de Internet, lectura de libros, el más citado es *Un regalo para toda la vida* de Carlos González, o ponerse en contacto con grupos de apoyo a la lactancia como el Grupo Regazo. Este grupo de madres han considerado escasa la información recibida por parte del centro de salud o no han asistido a las clases de preparación al parto, por lo que no han tenido acceso a la información proporcionada por la matrona.

En la etapa del postparto, se considera fundamental el apoyo que reciben las mamás en el hospital para que el inicio de la lactancia sea lo más llevadero posible.

Algunas mamás, debido a la poca información sobre el agarre, han sufrido grietas y mastitis en el pecho para intentar solucionar estos problemas decidieron contactar con asesoras de lactancia como Regazo donde han recibido información detallada y apoyo continuo durante la lactancia.

En la primera toma de contacto los servicios sanitarios juegan un papel muy importante para el buen funcionamiento de la lactancia. Esta primera toma de contacto se inicia con el parto, es decir, las situaciones que se produzcan en el mismo pueden condicionar la lactancia; los factores que pueden influir en el inicio de la lactancia materna son: las experiencias previas, la motivación, la información, el apoyo de la pareja, los familiares y los profesionales sanitarios, el tipo y el lugar del nacimiento.

En lo referente al parto, destacar que cuanto más intervenido, más probabilidades existen de que se produzcan dificultades en el inicio de la lactancia (la inducción del parto, la epidural, la sueroterapia, el uso de antibióticos y la cesárea, las prácticas

hospitalarias erróneas, así como no dar apoyo en las primeras tomas tras el parto, y el ofrecimiento precoz de biberones).

También el lugar donde se da a luz puede ser determinante: si el hospital cuenta con acreditación IHAN o no, si se separan madre y bebé tras el parto, si existe nursery o se fomenta el colecho.

Y por último la presión asistencial; la imposibilidad de llevar a cabo la atención recomendada por las guías gubernamentales de atención al parto, el bajo nivel de formación en lactancia materna, la inexistencia de personal especializado (tanto en la sala de partos como en las salas de hospitalización) y la falta de uniformidad entre profesionales así como la divergencia de criterios.

Todo esto provoca en las madres una desinformación y sensación de soledad ante la nueva situación que tiene que asumir y que no saben que opciones pueden tener frente a las posibles dificultades que se presentan durante la lactancia. Por eso la mayoría de las madres encuestadas opinan que hay que tener suerte con el personal que te asista en el parto, que las enfermeras y matronas disponen de mejor información que los pediatras, debido en parte a que la mayoría son mujeres y han pasado en algún momento de su vida por un parto o por la opción de amamantar a su bebé.

De la misma manera encontramos a otras madres que consideran que se está avanzando pero que hay muchos profesionales desactualizados, que el hospital es clave en el inicio de la lactancia y aquí se producen muchos fallos, como se ha comentado anteriormente. Además el pediatra también hace fracasar la lactancia por desconocimiento y falta de información y si a esto le sumamos la carencia de información que tienen el resto de médicos sobre todo a la hora de recetar algún medicamento durante la lactancia, hace que suponga un gran número de abandonos por parte de las mujeres que no tienen la información o la confianza suficiente para aconsejar al médico para que amplíe su información al respecto, como recomendar la web www.e-lactancia.org creada y administrada por el

hospital de Denia y da gratuitamente información contrastada sobre lactancia materna y medicamentos.

En cuanto a la información que se proporciona desde el servicio de pediatría, se ha analizado desde dos ópticas, por un lado, se ha preguntado si la información sobre lactancia materna está o no actualizada; y por otro, si cuando han acudido al servicio de pediatría se han sentido apoyadas por el profesional que les ha atendido.

La mayoría de las mujeres consideran que los profesionales no están actualizados y que recomiendan con mucha rapidez que se sustituya la lactancia materna por leche de fórmula, y esto es lo que proponen como la solución a todos los problemas que se presenta durante la lactancia. Las mamás consideran que no sólo están desactualizados, sino que ni siquiera tienen interés en actualizarse. Se sigue recomendando sustituir tomas de leche materna por otros alimentos (cereales, fruta, verdura...) a partir de los cuatro meses, obviando las recomendaciones de la OMS y del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría que recomienda alimentar al bebé con lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida del bebé.

Área Lactancia Materna y Conciliación de la Vida Laboral, Familiar y Personal

En el área de conciliación se va a valorar la opinión que tienen las madres encuestadas sobre las medidas de conciliación; si en dichas medidas se contempla la lactancia materna; también se va a valorar el respeto que muestran las empresas para las madres lactantes y si les han facilitado continuar con la lactancia una vez que se han incorporado al trabajo.

El permiso de lactancia materna

Este derecho se encuentra regulado en el artículo 37.4 del Estatuto de los Trabajadores (ET), cuya redacción actual ha sido introducida en la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. ¿En qué

consiste el permiso de lactancia? En la posibilidad por parte de la madre o del padre de ausentarse una hora al día de su puesto de trabajo para alimentar al bebé, hasta que éste tenga 9 meses. La solicitud de la hora de lactancia se ha de gestionar con la empresa y puede disfrutarse de diversas maneras:

- Dividida en dos fracciones de media hora a lo largo de la jornada laboral o convertida en una reducción de jornada de media hora a la entrada y media hora a la salida, o de una hora a la entrada o la salida.
- Si el convenio colectivo o el empresario lo permiten, el permiso de lactancia puede consistir en acumular las horas en jornadas completas, con lo que podrías alargar hasta 15 días el permiso maternal.

Si el bebé toma pecho y el puesto de trabajo hace peligrar la salud de la mujer y su hijo y no hay posibilidad de ofrecerle otro puesto, el contrato de trabajo se puede suspender hasta que el bebé cumpla 9 meses. La madre cobraría el 100% de su base reguladora (igual que con el permiso de maternidad).

Estas disposiciones legales se conocen poco o se desconocen por completo, especialmente en empresas pequeñas.

En las opiniones de las madres encuestadas, cabe resaltar que para la mayoría la conciliación es un reto aún por conseguir en la sociedad actual ya que queda explícita en la legislación vigente pero son pocas las empresas que la llevan a cabo, además de considerar insuficientes las medidas aprobadas en la Ley.

Entre las opiniones que nos han dado la mayoría coincide en que son inadecuadas e insuficientes para poder trabajar y criar a los hijos, lo consideran más como un disfraz que le ha proporcionado a la mujer más presión y responsabilidad.

También coinciden en que las bajas tanto de maternidad como paternidad son muy cortas, deberían ser de al menos un año de duración y si le sumamos que en algunas empresas estos permisos no se respetan o te presionan para que te incorpores antes a tu puesto de trabajo hace muy complicada la conciliación.

Por otro lado están los horarios y jornadas laborales, totalmente incompatibles con poder mantener una familia; las jornadas a turno partido que sufren la mayoría que trabaja de atención al público hace casi imposible poder conciliar y aún más difícil mantener la lactancia hasta los seis primeros meses, aunque las mamás pueden solicitar la reducción de jornada, los salarios ya son bastante precarios y hacen inviable poder disfrutar de esta medida.

Con respecto a las mamás que trabajan para la administración pública, su opinión es algo distinta puesto que suelen tener más flexibilidad a la hora de acogerse a las medidas de conciliación o flexibilizar el horario de trabajo.

La conciliación sigue siendo la tarea pendiente de las mujeres, son ellas las que renuncian a sus puestos de trabajos, las que sufren discriminación al quedar embarazada o al solicitar la reducción de jornada.

Dentro de las políticas de conciliación se contempla en su artículo 37.4 del Estatuto de los trabajadores, la lactancia materna pero para las mamás encuestadas esta medida no tiene en cuenta el proceso real de la lactancia puesto que sólo concede 15 días más de permiso pero que no llega al mínimo de 6 meses de lactancia exclusiva que recomienda la OMS.

Con el objetivo de llegar a esos seis meses de lactancia materna exclusiva, muchas madres acumulan las horas del permiso de lactancia y las disfrutan tras la baja materna, pero ni con esas llegan a los seis meses. No son pocas las madres que suman también sus vacaciones o incluso cogen una excedencia para conseguir alcanzar la imposible recomendación de la OMS.

Las que se reincorporan al trabajo a las 16 semanas o las que pretenden seguir trabajado y amamantando más allá de los 6 meses que recomienda la OMS,

estudian cómo hacerlo desde meses antes, convirtiéndose este en uno de sus principales quebraderos de cabeza durante la baja de maternidad.

Llegado el momento de la reincorporación, reducen la jornada, reestructuran su horario, se extraen leche en el trabajo, van corriendo de casa al trabajo y del trabajo a casa y exprimen las últimas horas del día sin separarse de su bebé.

En cuanto si las empresas respetan las medidas de conciliación, las mamás encuestadas consideran que son muy pocas las empresas que cumplen con la normativa vigente en relación a la conciliación.

Dependiendo del tamaño de la empresa o si es pública o privada, las condiciones pueden cambiar, como hemos señalado anteriormente, las trabajadoras de la administración pública tienen más facilidades para acogerse a estos permisos o a reducir su jornada, así como solicitar una excedencia y que se le mantenga su puesto de trabajo a la vuelta.

Aquellas madres que sí tienen un empleo fuera de casa, como hemos visto en los ejemplos anteriores, les resulta complicado poder compaginar lactancia y trabajo, muchas de ellas han tenido que coger una excedencia con la consecuente bajada o pérdida de sueldo, según el caso, para poder continuar con la lactancia. En otros casos, ha supuesto el fin de la lactancia o el abandono del trabajo.

Es evidente que la conciliación sigue siendo un problema que atañe en mayor medida a las mujeres, pero esta afirmación hay que ponerla en relación con el reconocimiento de la desigualdad entre los hombres y mujeres en los usos del tiempo, atribuida fundamentalmente a la falta de corresponsabilidad que conlleva que las mujeres se vean sometidas a una doble o triple jornada.

La flexibilidad es un instrumento esencial para la gestión de los recursos humanos que se basa en la optimización del capital humano y que reconoce el derecho que tienen las personas a desarrollarse en el ámbito profesional, laboral y personal.

Como se ha dicho anteriormente, muchas de las mamás encuestadas no trabajan y otras aún no se han tenido que incorporar por tanto muchas de ellas no nos han podido contestar a la pregunta de si las empresas le han facilitado las medidas y recursos.

En cambio, entre aquellas madres que sí se han incorporado hay una gran variedad de respuestas; por un lado, están las madres que sí le han facilitado las medidas y recursos: “Mi empresa es pública y respetan más, pero me cogí una excedencia de cinco meses, sino no habría llegado a los seis meses de lactancia exclusiva”; “Me facilitan la reducción de jornada”; “En mi empresa no he tenido problemas para conciliar. No me he sacado leche porque personalmente decidí no hacerlo, ya que gasté mi permiso por lactancia para acumularlo con el de maternidad”.

Por otro lado, hay madres a las que su empresa no les han facilitado poder acogerse a las medidas de conciliación y han tenido que lidiar con la empresa o renunciar a sus derechos para mantener el puesto de trabajo, algunos de los ejemplos que nos han contado son los siguientes: “No, era una PYME, casi me suplicaron para que renunciara al trabajo, no podían asumir mi baja”; “No cogí el permiso de lactancia por miedo a represalias”. Las empresas reciben una bonificación por la sustitución de una baja por maternidad, que es pagada por la Seguridad Social, es importante que las mamás conozcan las medidas y los recursos para poder cubrir sus espaldas a la hora de solicitar cualquier baja o permiso.

Cuando le hemos preguntado a las mamás si su empresa le ha facilitado poder sacarse la leche en horas de trabajo, las respuestas vuelven a ser dispares, hay mamás que han tenido mucha ayuda para poder hacerlo, en cambio otras han tenido que usar su imaginación para poder extraer la leche. La mayoría de las empresas no tienen espacios habilitados para la extracción y conservación de la leche materna pero algunas mamás nos cuentan: “Mi empresa me ha ofrecido una sala donde poder usar el sacaleches con intimidad”, “En mi anterior empresa me ayudaron mucho, pasándome el trabajo durante dos años para que trabajara desde mi casa con mi bebé!!!”.

Otras no tienen tanta suerte: “Me decían que demasiada suerte tenía con la hora que me daban para salir antes”, “No me han ayudado mucho, en los descansos de mi comida, me sacaba la leche”, “Al principio sí, pero pasados unos meses no estaba bien visto por parte de mis compañeros”.

Para finalizar, hemos preguntado a las mamás si los servicios y recursos disponibles serían mejorables, la mayoría consideran que sería necesario un cambio en las políticas de conciliación, el resto nos han propuesto ciertas mejoras que para ellas serían de gran utilidad para compaginar la crianza de sus bebés sin tener que abandonar su puesto de trabajo. Entre las mejoras propuestas destacan: “Por ejemplo, con guarderías en los centros de trabajo, en el caso de las Administraciones Públicas, en edificios grandes, debería haber y no hay”; “Ampliar la baja maternal un par de años, como en los países nórdicos, el Estado debería de ser consciente de la importancia de la natalidad para el desarrollo de un país. Y para ello, hay que mejorar la conciliación”; “Podrían mejorar mucho: permisos más largos, mayor flexibilidad, facilidades para el teletrabajo, ayuda a las empresas...”

A modo de conclusión, resaltar que para que la lactancia tenga éxito las madres deben contar con el apoyo tanto de sus familiares como de la sociedad en general quién tiene que poner al servicio de las madres y padres todos los recursos necesarios para proteger a los bebés. El actual sistema productivo no facilita la conciliación de la vida laboral, familiar y personal ni de mujeres ni de los hombres; que cada vez están más implicados en una crianza igualitaria y en participar de la misma. Hay que concienciar a la sociedad, y sobre todo al empresariado para que facilite las medidas de conciliación y los permisos tanto a las mujeres como a los hombres.

En la actualidad, cada vez son más los hombres que luchan por participar de igual a igual en la crianza de sus bebés, pero son pocos los que solicitan en sus empresas la reducción de jornada o el permiso por para poder acompañar a su bebé al servicio de pediatría. Se tiene conciencia de que la conciliación es “cosa de mujeres” y mientras ésto no cambie en el imaginario colectivo seguirá siendo un

problema destinado para las mujeres y serán ellas quienes tengan que sacrificar sus carreras profesionales o posponer la maternidad, o dejar de amamantar a sus bebés porque la sociedad en su conjunto no trabaja en la misma dirección para que la conciliación sea algo implícito en la sociedad.

Sugerencias de las madres entrevistadas

“Hay que promover leyes tanto a nivel laboral como a nivel médico que ayuden a ver como a ver como algo normal la lactancia. La mujer está totalmente deshumanizada y desconectada en este aspecto, algo que a mi personalmente me resulta grotesco. Una madre jamás debería ser separada de su bebé antes de los 9 meses, las leyes actuales son crueles”

“Ojalá la sociedad cambie y se vea más natural a las madres dando el pecho por la calle, yo lo hago y me gusta ser parte del cambio”

“Creo que poco a poco más gente se da cuenta de que la lactancia materna es lo mejor, pero falta mucho trabajo, sobre todo de los profesionales de la salud que en mucho casos son los que acaban con más de una lactancia”

“Gracias a Regazo por tener la iniciativa de ayudarnos. Mi lactancia se hubiera acabado si no hubiese sido por personas como vosotras”

“Creo que deberíamos insistir en los centros de salud para que dedicaran más tiempo e información más documentada de la lactancia materna, sobre todo en el servicio de urgencias y la planta de maternidad. Además debería haber asociaciones de lactancia en los centros de salud, como Regazo o Mamilactancia”



“Cuando volvamos a sentir que somos seres humanos mamíferos sólo entonces la lactancia dejará de ser apoyada, cosa de frikis y de moderno. Es para lo que nuestra especie ha sido programada genéticamente desde hace millones de años”.

“La lactancia materna es la forma natural de alimentar a nuestros hijos. Las madres deberían estar correctamente informadas y ser ellas las que tomen la decisión de amamantar o no a sus hijos y no seguir los consejos algunas veces erróneos de los pediatras; también sentirse apoyadas por su entorno tanto familiar como en el ámbito laboral. Es muy importante tener grupos de apoyo, ya que gracias a ellos muchas mamás seguimos con la lactancia”.

“Creo que se deberían llevar a cabo campañas públicas para la actualización de los protocolos en el servicio de salud público, en relación con la lactancia materna, de forma universal, y que la información que se obtenga sea conforme a la OMS y la AEPD, y no de que el médico en cuestión no se haya informado y/o formado”

“Espero que en un futuro no muy lejano el amamantar a un hijo mayor de un año no sea para la gente censurable si no algo fabuloso y normal!!! y que la gente en general tenga más información sobre la lactancia en especial de profesionales de la salud”

“A veces pienso que dentro de unos años miraremos atrás horrorizados de ver como durante varias generaciones se privó a los bebés de ser criados con la lactancia materna. La teta no es sólo un alimento (que de alguna manera podrían suplir las fórmulas químicas) es mucho más. El decidir no lactar es una decisión personal, pero podemos INFORMAR y acabar con los falsos mitos y sólo así se evitará que muchas madres desteten antes de tiempo”.