

## Información Especial

# Lactancia en tiempos de estrés

Información perteneciente a la revista [NUEVO COMIENZO](#), Vol. 14 Numero 1 Año 2002

En todo el mundo, las madres lactantes se enfrentan a situaciones de estrés dentro sus familias, ante desastres naturales y en tiempos de guerra. Y ese estrés puede afectar su lactancia. Hay madres que sienten una disminución en su producción ante tales situaciones. Otras sienten una demora o inhibición en el reflejo de bajada de la leche. Esta disminución o demora es temporal, y con tiempo y un esfuerzo consciente para relajarse, la madre podrá volver a sentir un reflejo normal de bajada de la leche. La madre con un bebé pequeño es particularmente vulnerable debido a varias situaciones. Una de ellas, porque no duerme mucho Y para algunas, la responsabilidad de ese pequeño ser puede causar un sentimiento de intranquilidad o de “no ser capaces”. Además, la madre está sensible y se identifica con otras mujeres que sufren. En ocasiones debe enfrentar situaciones de crítica o una multitud de comentarios sobre el manejo de la lactancia, que la confunden.

Y si a lo anterior se añade una situación de guerra, de atentados, de catástrofes naturales, una enfermedad grave o la muerte de un ser querido, el estrés puede llegar a niveles que afecten mucho a la madre que lacta. “Una de las necesidades de los seres humanos es poder imaginar el futuro y hacer planes. Lo que sucede con las situaciones de caos es que causan inseguridad, no se pueden hacer planes porque el futuro es incierto”, dice Genevieve Treille, Líder francesa, quien vivió en Irak durante la guerra con Irán. Ella y Nancy Nachman-Srebrnik, de Israel, sugieren pasar mucho tiempo con amigos para poder hablar mucho. Ellas recomiendan:

- Limite la cantidad de tiempo que gasta leyendo o viendo especulaciones de los medios relacionados con el cubrimiento de la noticia. Vea una cantidad mínima de noticias, suficiente para mantenerse informada y poder tomar decisiones.
- Manténgase en actividad, haga ejercicio. Los aeróbicos y el ejercicio realizados en forma regular permiten la liberación de endorfinas, hecho que propicia una sensación de bienestar.
- Ingiera comidas nutritivas; aléjese de las chucherías o comida “chatarra”. No olvide tomar suficientes líquidos.
- Aléjese de los pesimistas y mantenga usted misma una actitud positiva.
- Sea especialmente paciente con sus hijos y dese tiempo usted misma para que cada uno pueda procesar los sentimientos de miedo y ansiedad.
- Propicie situaciones que le permitan amamantar con tranquilidad. No se salte comidas del bebé, pues más que nunca ustedes dos necesitan ese contacto íntimo y sus senos necesitan el estímulo continuado.
- Cuando vaya a lactar, respire profundo y piense en algo agradable. Trate de dejar a un lado las noticias desagradables, por ese rato. Ponga música suave.

- Masajee suavemente su seno, con las yemas de los dedos, para estimular la bajada de la leche.

Muchas mamás sienten una gran tranquilidad en los momentos en que lactan a su bebé. La prolactina, la hormona responsable de la producción de leche, ayuda a que las madres tengan un sentimiento de normalidad, de calma y de felicidad interior que se torna contagioso al resto de la familia.

No expresar pánico en situaciones extremas es difícil; pero aquellos que han vivido en países en guerra aprenden a hacerlo y a mantener la serenidad. Vivir con serenidad una situación extrema es un reto, pero hace que sea más fácil. Defienda y disfrute su lactancia.

Adaptado por María Cristina Sáenz de “Breastfeeding in times of chaos”, de Kathleen Whitfield de Riverside, California, en Estados Unidos, publicado en New Beginnings de diciembre de 2001.

## **¿Qué pasa?**

Un desastre, no importa su tamaño, causa estrés; las personas reaccionan diferente a esa situación. A veces la reacción es inmediata, otras veces demora unos meses. Algunas de las respuestas pueden ser:

- Incredulidad y conmoción
- Miedo y ansiedad acerca del futuro
- Desorientación, apatía y entorpecimiento emocional
- Irritabilidad y rabia
- Tristeza y depresión
- Sentimiento de impotencia
- Hambre extrema o falta de apetito
- Dificultad para tomar decisiones
- Llorar sin razón aparente
- Dolor de cabeza y problemas intestinales
- Dificultad para dormir
- Ingestión excesiva de alcohol o drogas

Muchas de estas reacciones pueden disminuir a medida que pasan los días. Debido a que cada persona experimenta el estrés de una manera diferente, no se compare con los demás, ni juzgue las reacciones de otras personas.

## **¿Qué puede hacer?**

- Hable del tema que la angustia. No expresar los sentimientos no permite “hacer el duelo”. Al hablar se alivia el estrés y se da cuenta que otras personas comparten su situación.
- Descanse mucho y haga ejercicio. Recuerde comer bien. Evite tomar bebidas alcohólicas y hacer actividades de riesgo.
- Dedique tiempo a su familia. Aliente a sus hijos a comentar con usted sus sentimientos.
- Tan pronto se sienta mejor, vuelva a su rutina.
- Haga cosas que la hagan sentir relajada y que la motiven.
- Recuerde momentos en que experimentó problemas grandes y cómo los resolvió.
- Haga algo positivo que le ayude a saber que usted puede manejar otras situaciones (tome un curso de primeros auxilios, done ropa o alimentos).
- Si se siente abrumada con el desastre, pida ayuda. No es un signo de debilidad. Hable con alguien en quien confíe.

Si usted tienen problemas para superar esos sentimientos más allá de cuatro a seis semanas, es posible que necesite ayuda profesional. Ser incapaz de manejar sus respuestas al desastre o de reasumir sus actividades regulares puede ser síntoma de un desorden post-traumático, una enfermedad real y tratable.

Fuente: The National Mental Health Association - [www.nmha.org](http://www.nmha.org)

Ultima modificación realizada el 13 de febrero de 2008 por mmm  
Page last edited 2008-02-14 03:06:38 UTC.