

Alberto es padre de dos hijos y psicólogo, con consultas privada en Valencia. Master en Psicología Clínica y de la Salud, Especialista Europeo en Psicoterapia (EuroPsy) y Psicólogo General Sanitario.

Con más de 10 años de experiencia en psicoterapia, ha colaborado en varios espacios de radio, televisión y prensa como la Cadena SER, El País Semanal, El Huffington Post, Canal 9 o el proyecto Gestionando Hijos. Actualmente es colaborador del programa “SER SALUDABLE” de Cadena Ser, y de la comunidad virtual “CRIAR CON SENTIDO COMÚN”. Pero por lo que muchos le conocemos es por su canal de Youtube, donde desde hace más de dos años Alberto sube cada semana sus “PÍLDORAS DE PSICOLOGÍA”. Recientemente podemos encontrar su primer libro, *HIJOS Y PADRES FELICES. CÓMO DISFRUTAR LA CRIANZA*, de la editorial KAILAS, que se encuentra a la venta desde octubre de 2017.



Para saber más sobre su labor divulgativa le podemos encontrar por su blog (www.alberto-soler.es/blog), Facebook (Alberto Soler, psicólogo en Valencia), Twitter (@asolers) o su canal en Youtube.

En las VI Jornadas de Promoción de la Lactancia Materna de nuestro grupo de apoyo (que tendrán lugar los días 21, 22 y 23 de marzo) contaremos con su ponencia “LACTANCIA MATERNA EN NIÑOS Y NIÑAS MAYORES. EFECTOS PSICOLÓGICOS” y, además de agradecerle su presencia, queremos preguntarle algunas dudas interesantes. Muchas gracias Alberto.

1. Aprovechando tu ponencia nos gustaría saber si ves en tu consulta a familias preocupadas por los efectos psicológicos de estar amamantando a un/a niño/a mayor. ¿Cuáles son sus inquietudes?

La verdad que no mucha gente, pero las personas que acuden a mi consulta no son una muestra representativa de la población general. Por lo general, quienes vienen a consultarme por temas relacionados con la crianza, ya tienen conocimientos sobre este tema y tienen dudas concretas sobre situaciones particulares. No es muy frecuente que las personas que vienen a mi consulta lleguen con este tipo de preocupaciones. No obstante, en la población general sí se observan esas preocupaciones y prejuicios acerca del amamantamiento no interrumpido tempranamente. No hace falta más que hablar con mamás que dan el pecho a niños mayores de 8 o 10 meses para que te expliquen que tienen que escuchar toda clase de comentarios. Los comentarios suelen ir en la línea de “le estás malcriando”, “no le dejas crecer”, “eso no puede ser bueno”, o incluso “le estás haciendo daño”.

2. Esa mal llamada “lactancia prolongada” y los prejuicios sociales y familiares que puede acarrear, hace que para las madres pueda llegar a ser muy incómodo amamantar en público, ¿a qué se suelen enfrentar estas mujeres?

Como decía, las madres que amamantan a niños “ya mayorcitos” deben enfrentarse a comentarios, juicios, consejos no pedidos o explicaciones sobre las “consecuencias” de su decisión. Pero el problema no está tanto en los comentarios de familia o conocidos, sino cuando estos comentarios vienen por parte del personal sanitario, ya que ellos pueden tener una influencia nefasta al motivar el final de una lactancia bien establecida, en la mayoría de ocasiones, en base a sus propios prejuicios y no debido a motivos médicos razonables.

3. ¿Existe un estilo de crianza relacionada con la lactancia ininterrumpida?, ¿la lactancia influye en el estilo de crianza?, ¿o son simples mitos?

Depende; si hablamos de nuestro contexto social y cultural puede haber una cierta relación. Si abrimos el foco y tenemos en cuenta las realidades de otros países y culturas, o de otras épocas, claramente no, más que nada porque el mundo es muy diverso y a lo largo de la historia se ha criado a los niños de formas diferentes, pero hasta hace escasos 150 años todos los niños se han alimentado siempre de la leche de sus madres, porque no había otra forma disponible (como mucho la alternativa era una nodriza que también le daba teta). En nuestro contexto particular suele ocurrir que las madres que deciden amamantar por más tiempo a sus hijos, en gran parte, son madres que priorizan la crianza de sus hijos por encima de muchos otros factores, y muchas de ellas pueden encajar en lo que se conoce como “crianza con apego” o “crianza natural”, aunque son etiquetas que no me gusta emplear. Por supuesto, esta no es una relación perfecta, y hay madres que practican esta forma de crianza pero por el motivo que sea no han dado pecho o sus lactancias han durado pocos meses, y por el contrario (quizá menos frecuente en nuestro medio) madres que han mantenido lactancias durante mucho tiempo pero tienen otro estilo de crianza.

4. Tengo un hijo en edad escolar al cual amamanto sin ningún complejo por ambas partes, pero como muchas madres, me da miedo que eso cambie un día y él se tenga que enfrentar a algún comentario o mirada irrespetuosa, ¿cómo estar preparada para afrontar esa situación lo mejor posible?

Claro, este es el motivo por el que muchas madres, llegado este punto, abandonan la lactancia “a demanda” y pactan unas normas con su hijo. A estas edades los niños ya pueden razonar aunque sea de un modo limitado y se puede llegar a acuerdos y restringir la lactancia a ciertos momentos o contextos, en los cuales la madre se sienta más cómoda y el niño esté menos expuesto a gestos o comentarios desaprobatorios. Es una decisión que algunas personas encuentran controvertida, ya que es obvio que no hay nada que esconder dado que es una conducta natural; esto no sería una recomendación generalizable a todos los casos, pero es necesario mostrar comprensión por aquellas madres que deciden proteger de este modo a sus hijos y no librar una batalla en la que ellos pueden salir mal parados. Pienso que esto depende mucho de la madre y del hijo. De cómo se lo transmita la madre (o la familia) y de la sensibilidad de ambos, especialmente del niño. Habrá madres que no tengan ningún problema ante este tipo de comentarios y le sepan transmitir esta misma seguridad a sus hijos, otras a quienes incomode más, y lo mismo con los niños. Cada madre conoce a sus hijos y en función de las circunstancias se van adaptando a sus necesidades. Si al niño le suponen mucho este tipo de comentarios pese a las explicaciones que podamos darle, puede ser más sencillo limitar las tomas a momentos en los que haya menos público.

5. Creo que a todos/as nos interesa saber los beneficios a nivel psicológico que conlleva el haber sido amamantado/a largo tiempo, ¿nos cuentas con qué base partirán nuestros/as hijos/as de cara al futuro?

Partimos de la base que la lactancia materna es el modo de alimentación normal para un bebé o niño pequeño, y que la leche de fórmula no sería más que una alternativa medicamentosa para aquellos (pocos) casos en los que la lactancia materna no es posible. Por esto, más que hablar de beneficios de la lactancia materna deberíamos hablar de riesgos asociados a la lactancia artificial. Dicho ésto, en diferentes estudios se ha visto una asociación entre mayor duración de la lactancia y mayor desarrollo cognitivo de los niños y mayores puntuaciones en inteligencia, lo cual se ha relacionado incluso con más años de escolarización, así como mayores ingresos en la edad adulta. Se ha visto que favorece el vínculo materno filial, o que algunos problemas conductuales como la pica, rabietas, problemas de sueño, titubeo, entre otros, son más frecuentes en aquellos niños que no eran amamantados durante su segundo año de vida. También se ha observado que las madres de los niños amamantados durante más tiempo mostraban unos menores niveles de ansiedad que aquellas que interrumpieron antes la lactancia. Y podríamos seguir con datos similares, no obstante, un resultado a tener muy en cuenta es el que se deriva de uno de los mayores estudios aleatorizados que se ha realizado sobre este tema, en el cual no encontraron ninguna diferencia en el ajuste psicológico de los niños o sus madres en función de la duración de la lactancia. Esto es, en contra de los prejuicios que existen, en un estudio en el que se analizaron más de 17.000 parejas de madres e hijos, no encontraron evidencias de un peor ajuste emocional (dependencia, traumas, problemas escolares, de relación, hiperactividad o de conducta) en aquellos niños que fueron amamantados por más tiempo, así como tampoco una ventaja de éstos frente a los que tomaron fórmula. Es decir, aunque muchos estudios apuntan a posibles beneficios de continuar con la lactancia, la evidencia más fuerte es que no se ha encontrado ningún efecto nocivo de hacerlo, por eso la lactancia debe continuar hasta que los dos interesados decidan, no acabarla antes por miedo a toda clase de efectos perjudiciales, que está claro que no van a ocurrir.

6. ¿Cómo influye en la madre y en las relaciones de pareja y familia la lactancia del niño/a mayor?

Es difícil hacer una generalización, ya que la calidad de la relación de pareja o familiar será algo que dependerá de muchos más factores que la lactancia materna. Los problemas pueden venir cuando la lactancia (o cualquier otra pauta de crianza) constituye un motivo de conflicto sostenido para la pareja, por el motivo que sea. En ese caso es importante el diálogo, la empatía y la negociación para poder tomar la decisión que sea mejor para todos a corto, medio y largo plazo.

Pero por lo general, como no es algo nuevo que suceda de hoy para mañana, sino que el niño ha continuado tomando teta como lo ha hecho siempre, la pareja y la familia suelen estar acostumbrados y no suponer mayor problema (más allá de algún comentario como decíamos al principio).

Por lo general si la madre y el niño lo viven con tranquilidad y no hay demasiadas interferencias de entorno, una lactancia larga puede suponer momentos de encuentro, de cariño, cercanía y contacto entre la madre y el hijo, que por lo general facilita las cosas en la relación, como puede hacerlo también los besos, las caricias, los abrazos, el humor o el mantener una buena comunicación.

7. Para acabar, sabemos que te demandan mucho hablar sobre las rabietas y la gestión emocional en la infancia, así que nos gustaría saber la relación que pudiera tener o no con ser amamantado.

Como he comentado, hay estudios que sugieren una menor presencia de rabietas y otros problemas conductuales en niños amamantados durante más tiempo; no obstante, quizá la mayor particularidad es que las madres lactantes cuentan con un fantástico recurso en los momentos de rabietas para ayudar a sus hijos a calmarse y a encontrar consuelo. Porque no, no está contra indicado en absoluto ofrecer la teta como consuelo ante una rabietas. Es una pregunta que me hacen muchas veces en estas charlas, y yo suelo contestar que si yo tuviera tetas no dudaría en utilizarlas para calmar a mi hijo. Eso sí, probablemente las madres que lo hagan tengan que escuchar algún comentario desaprobatorio en este sentido. Pero si pensamos que en general las madres van a escuchar comentarios de todo tipo hagan lo que hagan, no parece un motivo para dejar de hacerlo.