

## El amamantamiento (VII)

“Un Hijo Benevolente; Una Flor del Paraíso”

Programa ético, espiritual, médico y nutricional desde antes de la concepción del niño hasta su primera infancia

En un hadiz del enviado de Dios (la paz sea con él y su descendencia) leemos:

“Cuando entra un bocado de comida ilícita en el estómago de alguien, todos los ángeles de los cielos y la Tierra lo maldicen y mientras este bocado esté en su vientre, Dios no lo mirará y quien coma un bocado de comida ilícita, ha preparado los factores de la ira divina. Pero si se arrepiente, Dios le aceptará su arrepentimiento y si muriese sin arrepentirse, entonces será más merecedor del fuego”.<sup>1</sup>

### Atención a la comida en las aleyas y hadices

*“Que el ser humano observe aquello de lo que se alimenta”*. (Corán 80:24)

*“Oh, gentes, comed de lo lícito y bueno que hay en la Tierra y no sigáis los pasos de Satanás, en verdad, Él es para vosotros un enemigo declarado”*. (Corán, 2: 168)

*“Oh, creyentes, comed de lo bueno de lo que nosotros os hemos proporcionado y agradeced a Dios si es sólo a Él a Quien adoráis”*. (Corán, 2:172)

Tal como sabemos, en el generoso Corán y en muchos hadices que nos llegan de los Imames inmaculados (la paz sea con todos ellos), le ha sido otorgado al hombre la responsabilidad de tener cuidado en la cantidad y calidad de la comida que consume pues ello es muy importante.

En los hadices, es presentado el bocado ilícito (*haram*) como el factor de la mayoría de las anormalidades, violaciones, opresiones e incluso la falta de atención del ejército enemigo en el desierto de Karbalá a las palabras del Imam Husain (la paz sea con él) que ataca a este generoso Imam.

Por lo tanto, un trabajo lícito y decente, el pago de los impuestos religiosos como el *jums* (el quinto) y el *zakat* (el diezmo), y el consumo de comida lícita y pura, por parte de la madre, tanto desde el aspecto externo como interno, juegan un rol importante en la formación y desarrollo de niños benevolentes.

Sabiendo que el infante obtiene su alimento por parte de la madre, entonces, las madres buenas, afectuosas y compasivas que deseen tener un niño puro, sano, benevolente, creyente y amante de Ahlul Bait (la paz sea con ellos) pueden familiarizarse con las fuentes que nos presentan la correcta forma de alimentación dentro del Islam.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Zauabul A'mal, P. 566

<sup>2</sup> Allamah Maylesi, “Hiliatul Muttaqin”, Dr. Pakneyad “La primera universidad y el último de los Profetas” y otros.

Nosotros, aquí, luego de exponer tres relatos al respecto, señalaremos algunos puntos importantes basados en los dichos de Ahlul Bait y en las palabras de grandes sabios.

### **Ejemplos del asombroso efecto de la leche en la educación**

Le dijeron a la madre del Sheij Ansari- que es un honor dentro de la escuela shi'a: "Felicidades, qué buen hijo has ofrecido a la sociedad". La madre respondió: "Yo, todavía, esperaba más de mi hijo, ya que en los dos años que lo amamanté nunca estuve sin haber realizado la ablución. Si en medio de la noche se despertaba y quería leche, me levantaba, hacía la ablución y luego lo amamantaba".

Sí, una madre que realiza la oración de la media noche y mientras ora amamanta a su niño, tiene mucha diferencia con una mujer que no reza nunca, pues en lugar de estar dando leche a su niño es como si le estuviese dando fuego.

Asimismo, le preguntaron a la madre de Muqaddas Ardabilí (un gran sabio shi'a que pudo tener el honor de visitar reiteradas veces al Imam Mahdi, Dios apresure su venida) acerca de cuál era la causa de la gran jerarquía de Muqaddas Ardabilí. Ella respondió: "Jamás he tragado un bocado que no supiese si era lícito o no. Y antes de amamantarlo hacía la ablución y jamás miré una escena ilícita o a un hombre que no fuera *mahram* (consanguíneo), y luego de terminar su amamantamiento me esforcé en educarlo y siempre me preocupé en mantener puro su cuerpo y ropas y yo buscaba buenas amistades para él".

No obstante, en cuanto a los niños que no salieron buenos, tenemos como ejemplo al hijo del Hayy Sheij Faddlullah Nurí, uno de los grandes jurisconsultos que fue ejecutado en la época constitucional de Irán.

El hijo del Sheij Faddlullahi Nurí era una de las personas que colaboró con la ejecución de su padre. Una de las personalidades de la época dijo: "Visité en la cárcel al desaparecido sabio Nurí y le dije: 'Su hijo, es hijo de un grande, la ley de su herencia debe ser muy elevada, ¿por qué es tan vil que habla en su contra e incluso está dispuesto en participar de su ejecución?'"

El sabio respondió: "Yo también lo sabía y temía esto". Y agregó: "Este niño nació en Nayaf. Cuando nació, su madre se enfermó. No tenía leche y tuvimos que buscarle una nodriza. Luego de un tiempo que le dio leche, nos enteramos de que era una mujer pecadora. Además, era enemiga de Ahlul Bait. Ahí mismo comenzó mi preocupación por este niño".

Este niño llegó al punto de que cuando ejecutaron a su padre aplaudía junto a la gente ignorante. Por su parte también este hijo presentó a la sociedad un hijo que se convirtió en el jefe del partido comunista *Tudeh* que se llamaba Kia Nurí."<sup>3</sup>

### **Notas:**

---

<sup>3</sup> "Tarbiat-e Farzand az Nazar-e Islam", P. 89.

\*La madre debe tener piedad (taqua) y tener cuidado para no contaminar su leche por medio de su acción. Especialmente, alejar el pecado de su vida en la época de amamantamiento. Debe saber que su buena relación con Dios y actuar según las recomendaciones religiosas dejan buen efecto en su niño.

\*Al comenzar a amamantar no se olviden de decir "*Bismillahir Rahmanir Rahim*" (En el nombre de Dios, el Clemente, el Misericordioso), puesto que en un dicho del enviado de Dios (la paz sea con él y su descendencia) leemos que cualquier asunto importante que se realice sin mencionar el nombre de Dios será estéril (no tendrá bendición ni llegará a su objetivo).

\*Amamanten a su niño con el recuerdo del Imam Husain (la paz sea con él) puesto que el Imam Husain dijo: "Oh, mis seguidores, cuando beban un agua fresca y cristalina, recordadme".

\*En el momento de amamantar, mirar al niño y hablar con él; y en el contenido de sus palabras tengan en cuenta el momento del martirio o nacimiento de los Imames (P). Y no piensen que el niño no entiende. Una madre que quiere construir una cultura tiene que tratar de transmitirla a su niño.

\*La paciencia y sosiego, el enojo y el mal carácter, los pensamientos sanos e insanos, el perdón y la compasión islámica, o el capricho y el sentimiento de venganza, todo ello tienen efecto en el niño. Entonces, el futuro del niño es rehén de vuestras acciones y trato.

\*Todos los días de la semana tienen el nombre de alguno de los Imames (P). Cada día, recordando el nombre del Imam que corresponde según el día, realicen sus actividades, coman su comida y amamanten a su niño.

Estos días, así como lo presenta el libro "*Mafatihul Yinan*", (Las llaves del paraíso) son:

**Sábado:** día del enviado de Dios (la paz sea con él y su descendencia).

**Domingo:** día del Imam 'Ali (la paz sea con él) y de Fatimah Zahra (la paz sea con ella).

**Lunes:** día del Imam Hasan (la paz sea con él) y del Imam Husain (la paz sea con él).

**Martes:** día del Imam Sayyad, Imam Muhammad Al-Baqir y el Imam Ya'far As-Sadiq (la paz sea con todos ellos).

**Miércoles:** día del Imam Musa Al-Kazim, Imam Ali Ar-Rida, Imam Muhammad At-Taqi y el Imam Ali An-Naqi (la paz sea con todos ellos).

**Jueves:** día del Imam Hasan Al-Askari (la paz sea con él).

**Viernes:** día del Imam Mahdi (Dios apresure su venida).<sup>4</sup>

En resumen, en base a las recomendaciones del Profeta (la paz sea con él y su descendencia), se le debe otorgar un lugar elevado en nuestra vida al Corán, al

---

<sup>4</sup> Cfr. "Las llaves del Paraíso", versión en castellano, publicado por Fundación Cultural Oriente.

recuerdo del Profeta y su familia y a la súplica por la llegada del último de los Imames de Ahlul Bait.

\*No se olviden de agradecer a Dios luego de cada amamantamiento.

\*Tener en cuenta que todos nuestros actos y todo lo que hagamos por la buena educación de nuestros hijos es una adoración y, por ende, debe tener una pura intención divina para hacernos llegar al estado de certeza.

La recompensa del amamantamiento

*"Y adora a tu Señor hasta que te llegue la certeza".* (Corán, 15:99)

Existen numerosos dichos en cuanto a la recompensa del amamantamiento. En uno de ellos, el Imam As-Sadiq (la paz sea con él) compara a la madre que amamanta con el combatiente en el camino de Dios y considera su recompensa, en caso de que falleciese, igual a la de un mártir.

### **La importancia de la leche materna**

Se ha transmitido del enviado de Dios (la paz sea con él y su descendencia) que no hay para el niño ninguna leche mejor que la leche de su madre.<sup>5</sup>

Asimismo, se ha transmitido que dijo que nada existe para reemplazar la comida y el agua excepto la leche materna.<sup>6</sup>

Se ha transmitido del Príncipe de los Creyentes, el Imam 'Ali (la paz sea con él): "No existe ninguna leche para el bebé más bendita que la leche de su madre".<sup>7</sup>

El amamantamiento no es sólo alimentar, sino que es un intercambio sentimental y un fortalecimiento espiritual.

El niño, al succionar la leche, escucha el sonido del corazón de la madre y se tranquiliza. Estos niños son más sanos, tanto desde el aspecto psíquico como físico. Y según los psicólogos, la leche materna mantiene a los niños alegres y sanos. Incluso, deja un buen efecto moral en ellos.

Alimentar al niño con leche materna es derecho del lactante y también de la madre a tal punto que tanto en las aleyas del Corán como en los dichos del Profeta y los Imames, se ha enfatizado reiteradas veces y últimamente, los organismos internacionales también se hicieron conscientes de esto dada sus numerosas y nuevas ventajas descubiertas- y se ha estimulado a las madres a alimentar a sus hijos con su propia leche.

### **Producción y circulación de la leche**

Cuando el recién nacido succiona el pezón de la madre, esto estimula los nervios que allí se encuentran y luego, éstos envían el mensaje a la hipófisis logrando así la

<sup>5</sup> Mustadrakul Wasa'il, T. 15, P. 156.

<sup>6</sup> "Tebun-Nabi", P. 25.

<sup>7</sup> Wasa'il ash-Shia, T. 7, Cap. 68, P. 175; para ver más hadices cfr.: "Al-Kafi", T. 6, P. 40. "Tahdhib", T. 8, P. 108. "Man la Iahduruhul Faqih", T. 3, P. 475. "Hiliatul Muttaqin", P. 158.

producción de prolactina. La prolactina llega al pezón con ayuda de la circulación de la sangre y produce la leche.

Esta explicación deja clara la importancia de la succión del pezón para la producción de la leche. Cuanto más succione el niño, más leche fluirá y por el contrario si el niño detiene esta acción, la leche dejará de producirse.

Si una madre amamanta a un niño de estructura grande, hambriento y con fuerza al succionar, o por ejemplo, una madre de mellizos amamanta a los dos niños al mismo tiempo, el pezón dará la leche necesaria, aunque sea más de la usual, y a este proceso se lo llama exigencia de la “oferta y demanda”, o sea que cuanto más demanda de leche haya, más leche será producida.

Por lo tanto, la mejor forma de hacer aumentar la secreción de leche es dejar al recién nacido succionar el pezón repetidas veces por mucho tiempo, y si la madre, sea por trabajo fuera del hogar o cualquier otra razón, no puede hacer salir la leche acumulada en el pezón, entonces la secreción de leche disminuirá.

La leche sale del pezón gracias a una contracción de unas pequeñas células musculares alrededor de sus glándulas y lo que provoca esta contracción es la hormona oxitocina. Por lo tanto, queda aclarado que, para la producción de leche, la succión no es lo único importante, sino que también hace falta la actividad de la oxitocina, por lo cual es necesario atender a los factores que puedan afectar en este proceso.

Los pensamientos y sentimientos de la madre pueden llegar a influir, positiva o negativamente, en la actividad de la oxitocina. Es decir, si la madre amamanta a su hijo con amor y cariño o escucha su llanto las glándulas de la hipófisis que producen la oxitocina se estimulan y comienzan a trabajar y es posible que la mujer, en ese momento, sienta presión en los senos y derrame leche de los pezones.

### **Beneficios de la leche materna**

La leche materna contiene absolutamente todos los nutrientes que el niño necesita en sus primeros cuatro, o seis meses. Se digiere rápidamente y sin problemas.

La leche materna contiene las proteínas y grasas apropiadas que satisfacen las necesidades naturales

La leche materna contiene más lactosa que otras leches, y esto es exactamente lo que necesita el lactante de la especie humana.

Las vitaminas de la leche materna son suficientes, por lo tanto el lactante no necesita de ninguna otra vitamina, como por ejemplo jugos naturales.

El hierro de la leche materna es suficiente para el lactante, a pesar de que no es mucho, pero es muy bien absorbido por el intestino del niño.

La leche materna contiene suficiente agua para el lactante, aún cuando la madre habite en un lugar de clima cálido.

La leche materna tiene la cantidad apropiada de sodio, calcio y fosfato.

La leche materna contiene enzimas especiales de lípidos que ayudan a digerir las grasas.

El niño que es alimentado con leche materna corre menos riesgo de sufrir infecciones, ya que esta leche cuenta con defensas contra la mayoría de enfermedades infecciosas, como por ejemplo otitis, meningitis o infección de sangre. La leche materna es la defensa y protección más importante y vital contra dos de las enfermedades más peligrosas y terminales en los lactantes, es decir las diarreas y descomposturas, así como las infecciones del aparato respiratorio.

La alimentación con leche materna previene o disminuye el riesgo de contraer distintos tipos de enfermedades alérgicas, por ejemplo el asma, y también ayuda a prevenir ciertas enfermedades en la edad de la pubertad.

Continuar amamantando cuando el niño se enferma le ayuda a curarse más rápido. Por lo tanto, no hay que cortarle la leche materna en tales circunstancias.

La leche materna se digiere con facilidad y rápidamente. Por lo tanto, el niño que es alimentado con leche materna tiene hambre más rápido que el niño que se alimenta con leche industrializada.

La leche materna siempre está lista para ser usada y no necesita de ningún tipo de preparación previa.

La leche materna nunca se pone ácida ni se descompone en el pezón de la madre, incluso, si la madre no ha amamantado.

La alimentación repetida y según las necesidades del niño previene un nuevo embarazo.

La alimentación a través del pezón crea una relación psicológica profunda y fuerte entre el lactante y la madre. Este factor crea una relación sentimental y amorosa entre ellos y aumenta su dependencia. La cercanía física y psíquica del lactante en las primeras horas y días de la vida hace que el niño llegue mejor preparado para su enseñanza y educación y que obtenga mayores éxitos en su futuro.

La leche materna es más barata y no hace falta gastos extras.

La maduración de la vista, el hablar y el caminar de los infantes que se alimentan de su madre es mucho más rápido y estos niños en su futuro gozarán de un mejor equilibrio psíquico.

La succión del pezón, desde que nace el niño, estimula la secreción de la hormona oxitocina y, a su vez, ello provoca que se contraiga el útero y por ende disminuye la hemorragia de la madre.

Las madres que amamantan a su niño padecen menos cáncer de mama y de ovarios.

El cuerpo de las madres que amamantan vuelve a su estado normal más rápidamente debido a la gradual eliminación de la grasa acumulada en su cuerpo durante su embarazo.

La leche materna va cambiando diariamente según las necesidades del niño.

La leche de cada madre está adaptada según las necesidades de su hijo. Por lo tanto las sustancias existentes en la leche de la madre de un bebé prematuro es diferente a la leche de la madre de un niño que ha llegado a término.

El niño que es amamantado con leche materna es más maduro que otros, aún en el periodo neonatal, es decir, las primeras cuatro semanas de vida. Un estudio ha mostrado que este grupo de lactantes tuvieron mayor actividad corporal en la primera y segunda semana y la respuesta a los estímulos es mayor a la de otros recién nacidos.

Principalmente, las personas que han sido alimentadas con la leche materna son más equilibradas y firmes en el periodo de pubertad y adultez sentimental y también psíquicamente.

### **Leche en Polvo**

Aproximadamente hace dos décadas, un gran porcentaje de madres instruidas sostenían que la leche en polvo era un buen y adecuado suplente de la leche materna.

Lamentablemente, las fábricas de leche en polvo y los centros propagandísticos, a través de mensajes o propagandas tales como: *"La leche en polvo es señal de modernismo y es ideal para el trabajo fuera de casa..."* provocó una mayor tendencia hacia la leche en polvo en lugar de hacerlo hacia la leche materna. No obstante, hoy en día, las mujeres son conscientes y están informadas acerca de los beneficios de la leche materna en relación a la leche de animal y la leche en polvo y priorizan alimentar a sus hijos con su propia leche.

### **Necesidades de la madre que amamanta**

Las madres, como productoras de este alimento especial, necesitan de condiciones sostenedoras para poder producir leche suficiente al mismo tiempo de poder proteger su salud y abastecer sus propias necesidades alimenticias, entonces:

Diariamente debe aumentar el consumo de calorías de 500 a 700 kcal.

La leche materna es la mejor Vitamina A para los niños. Entonces las madres deben consumir mayor cantidad de alimentos que contengan esta vitamina. La carencia de vitamina A ha afectado a más de doscientos cincuenta millones de niños en todo el mundo. Las consecuencias de la carencia de vitamina A abarca el aumento de la intensidad de las infecciones y consecuentemente la muerte, crecimiento tardío, anemia, escasez de hierro, disminución de la vista nocturna y otras enfermedades.

Uno de los problemas de alimentación en el mundo es la anemia, pobreza de hierro que la mayoría de las mujeres, en edad reproductiva, y los niños son

afectados. El 60% de las mujeres a lo largo del mundo son anémicas. La anemia provoca partos prematuros, poco peso en el momento del nacimiento y poco depósito de hierro en el niño. Aunque la cantidad de hierro de la leche humana es de ½ a 1 mg. en un litro, los lactantes que se alimentan de la leche materna, escasamente, padecen de carencia de hierro ya que el hierro de la leche materna se absorbe mucho mejor que el hierro de cualquier otra leche. Hay que prestar atención también a la alimentación de los niños que recién comienzan a caminar. Las fuentes y alimentos ricos en hierro son: carne roja, aves, pescado blanco, legumbres, verduras verdes, huevos, damasco seco, porotos cocidos, papa cocida con piel, etc. Presten atención en que el consumo de los cítricos y su esencia, junto a las comidas que contienen hierro aumentan la absorción de hierro por su alto contenido en Vitamina C.

En el mundo viven aproximadamente un millón y medio de personas con carencia de yodo. La carencia del yodo trae problemas de bocio. Existen indicios que muestran la relación de la carencia de yodo con el crecimiento. Incluso, una leve carencia del yodo disminuye el índice de inteligencia de diez a quince grados.

La carencia del yodo en las mujeres embarazadas puede causar deterioro cerebral irreversible en el feto. Este tipo de niños tienen problemas de aprendizaje y el crecimiento de motilidad-psíquico se atrasa. El consumo de sal con yodo es beneficioso para todas las personas y en especial para las embarazadas.

Es necesario para la madre el consumo de frutas, verduras crudas, vitaminas B y D. Luego del parto, y en el periodo de lactancia, la madre tiene que tener un régimen alimenticio equilibrado. Un adecuado régimen alimenticio es que en cada ingesta haya una cantidad de proteína (pescado, carne, huevo y leche), un poco de carbohidratos (pan, papas, etc.), frutas y verduras. También se debe tomar líquidos en cantidad suficiente. Aproximadamente tres litros diarios (leche, jugo de frutas, té y agua).

En caso de que fluya leche del pezón de la madre en los intervalos en que no amamanta, se recomienda comer más que antes comida y tomar líquidos y amamantar a su bebé más cantidad de veces.

### **Desde el comienzo hasta el final del amamantamiento**

Desde el comienzo, unos días después del parto, se sienten los pezones vacíos. Éstos producen una cantidad pequeña de calostro que tiene un rol alimenticio y protector importante. Luego de unos días, los pezones se llenan y comienza la producción de mucha leche por lo que decimos que la leche está preparada. A veces la leche viene en el lapso de dos días y otras veces cerca de una semana más tarde. Si el recién nacido comienza a succionar lo más rápido posible, e incluso sin periodo de espera, luego del nacimiento, este suceso se produce más rápidamente.



Luego de una a dos semanas, la leche cambia su cantidad y aumenta, así como también cambia su color y composición. Al comienzo de la alimentación, cada vez que se amamanta, la leche materna parece un agua colorida, fluida y líquida, y esta leche es rica en proteína, lactosa, vitaminas, sales y agua. La madre debe estar tranquila de que la fluidez y liquidez de la leche es normal y que ésta posee todos los ingredientes que el niño necesita para su crecimiento. Luego de algunos días, los pezones tienen menor sensación de estar llenos y se ablandan aunque siguen produciendo mucha cantidad de leche. Algunas veces, en estos casos, se le debe dar la seguridad a la madre de que no sólo el flujo de leche no se detuvo sino que tampoco ha disminuido.

La leche que sale en el tramo final de cada vez que se amamanta es más beneficiosa porque contiene grasa y esta grasa es una fuente rica de energía. El niño necesita estas dos leches para crecer y desarrollarse. Y es importante que antes de terminar de amamantarlo, no se saque el pezón de la boca del niño porque es posible que no haya tomado la cantidad suficiente la leche del tramo final.<sup>8</sup>

### **El Calostro**

La primera sustancia alimenticia que el lactante recibe es el calostro. Éste es espeso y amarillento y la forma aparente varía de una madre a otra.

El calostro contiene muchas sustancias alimenticias y factores de defensa que protegen al niño en contra de muchas infecciones.

Además tiene una propiedad antivírica fuerte, contiene factores que atacan las bacterias, fortalece el sistema de defensa del recién nacido y es una fuente importante de vitamina A.

Del mismo modo, posee factores de crecimiento que estimulan al intestino inmaduro del niño y lo prepara para digerir y absorber la leche. Del mismo modo previene la absorción de las proteínas no digeribles.

La cantidad de glóbulos blancos y elementos anti-infecciosos y anti-bacterias que están en el calostro es miles de veces mayor que la leche materna y por eso se le recomienda a la madre que mientras pueda, le dé calostro al niño en forma completa y total y que comience la lactancia lo antes posible luego del nacimiento y la cantidad de veces que desee el lactante. Este método de amamantamiento hace que luego de unos días aparezca la leche completamente en los senos maternos.<sup>9</sup>

Entonces, no consideren a los siguientes casos como causa de la insuficiencia de leche:

Cuando el niño llora mucho, puede deberse a que su pañal esté mojado, a un resfrío, al intenso calor del ambiente, a las visitas excesivas de los familiares, enfermedad o contracción u otro.

---

<sup>8</sup> Ayuda a las madres que amamantan.

<sup>9</sup> Ídem, P. 42, revista trimestral "Leche Materna".

Si toma la leche reiteradas veces se debe a la buena digestión de la leche materna y su elevada capacidad para ser absorbida.

Mamar durante mucho tiempo del pezón, también puede deberse a la posición incorrecta en que el niño toma del mismo pero que, al corregir la posición, se termina el problema.

Tener poca leche los primeros días. La cantidad de leche los primeros días (calostro), a pesar de que es poca, es suficiente para el niño, necesaria y vivificadora, y se la considera la primera vacuna del niño frente a las enfermedades.

No tener suficiente leche en el momento de extraer manualmente la leche, no es criterio para medir la producción de la leche, porque el pezón con la succión del niño produce leche suficiente y fluye.

Pezones pequeños, la producción de leche no depende del tamaño de los pezones sino que, a medida que se repite la succión, la producción de leche aumenta.<sup>10</sup>

### **Causas del detenimiento de la succión**

El lactante, generalmente, no toma la leche sin detenerse, pero por momentos cortos las succiones son fuertes y por eso se detiene un poco. En realidad ésta es una reacción del niño en relación a la situación que encuentra en el pezón.

### **Impedimento del niño para agarrar el pezón**

El rechazo del niño para agarrar el pezón provoca al mismo tiempo el cese de producción de leche por parte de la madre. Esto puede desconcertar a la madre y hacer que vea sus esfuerzos en vano.

A veces, el lactante, debido a una enfermedad, se abstiene de tomar del pezón. Puede ser que el niño sea muy pequeño o que su capacidad para succionar sea muy débil o que tenga alguna alteración mental. También otras alteraciones congénitas pueden ser un factor de este impedimento u otros inconvenientes congénitos.

Por eso hay que controlar el peso y la edad del feto, pues es posible que necesite cuidados especiales hasta que crezca lo suficiente y pueda alimentarse en forma normal.

A veces es posible que tenga problemas en la boca o en la nariz. Por ejemplo cuando la nariz tiene un sobrehueso que le impide respirar, aftas en la boca, infección en la garganta o en el oído o que le estén saliendo sus dientes. Del mismo modo, las infecciones respiratorias pueden ser uno de los factores de esta imposibilidad, pues la respiración y, por ende, la succión de la leche, es un problema para él.

---

<sup>10</sup> Guía para la alimentación con leche materna (Trabajo realizado por el Ministerio de Salud y enseñanza médica).

## **Factores del aumento de la leche materna**

### **Tranquilidad de la madre**

Así como se ha señalado en la sección anterior respecto a cómo se produce y fluye la leche, si la madre está preocupada, nerviosa, temerosa, o tiene algún dolor, especialmente, si amamantarlo con el pezón es doloroso o si, de repente, se encuentra en una situación que le dé vergüenza o que le resulte increíble que pueda amamantar a su niño, todos éstos pueden ser factores que impidan el flujo de leche y provoque que se detenga.

Por eso, para ayudar a establecer un buen fluido de leche materna, protejan a las madres, sean buenas con ellas, quítenles las preocupaciones e infúndanles confianza para que puedan amamantar a sus niños con sus pezones.

También que la madre duerma lo suficiente y que pasee al aire libre es muy beneficioso.

### **La succión del lactante**

El aumento de leche es en relación al requerimiento del niño. Es decir, así como el recién nacido crece, al mismo tiempo con su crecimiento aumenta su apetito y más succiona y, a mayor succión mayor cantidad de leche se produce. Entonces, el mejor camino para aumentar la leche materna es la succión del niño reiteradas veces y por mucho tiempo.

Si el niño, desde el comienzo, no mama bien y abandona, entonces, luego de que el niño mame, extraiga la leche con un succionador para que no se seque o disminuya.

### **La alimentación**

Consumir alimentos ricos en vitamina A como germen de trigo.

Consumir alimentos con caseína vegetal: habas, chauchas, porotos, garbanzos y té.

Consumir alimentos y frutas que contengan un alto contenido en agua, como sandía.

Alimentos ricos en calcio: pera y sopa con hueso.

Consumir dulces: mora y frutas dulces.

Frutas ricas en aceite: coco y aceitunas.

Comer en forma ordenada.

Si realmente están seguros de que la leche es poca y que, a pesar de los alimentos naturales, no se llega a un resultado, puede dirigirse al médico para que le prescriba un remedio que le permita aumentar la leche.

### **Cantidad de veces y de leche que se debe dar de amamantar**

Luego de que el niño ha tomado la leche que deseaba, éste detiene la succión y abandona el pezón. De todos modos, puede que desee continuar mamando del otro pezón.

No se sugiere ninguna cantidad de tiempo específico de amamantamiento. Generalmente, el niño termina de succionar simultáneamente al momento en que se termina la leche. Entonces, permitan al niño que él mismo decida el momento de dejar de alimentarse, puesto que toma mucha energía del último tramo de su mamada.

Si el niño, a pesar de que ya se había saciado, no desea dejar el pezón, la madre puede meter su dedo pequeño en la boca del niño para separarlo del pezón pero jamás saquen el pezón de su boca, directamente, para separar al niño.

### **La forma del correcto amamantamiento**

Si la posición de la madre fuese cómoda puede aprovechar de esta oportunidad para descansar, pero si su posición fuese inadecuada, el niño se da cuenta y no tendrá buena alimentación ya que generalmente el lugar de la saturación vaginal causa dolor, se puede sentar sobre una almohada o cámara de aire y así aliviar el dolor y evitar la presión. Asimismo la madre se puede sentar en posición recta sobre la silla de modo de apoyar totalmente la espalda sobre el respaldo de la silla poniendo una almohada atrás y dos almohadas sobre sus regazos para que la cintura esté en una posición correcta y elevar la posición del cuerpo del bebé. De este modo no hace falta que la madre se agache. (En caso de que la silla fuese alta se puede apoyar los pies sobre un escalón).

En caso de amamantar sobre una cama se debe elevar la posición de la cabecera. Asimismo la madre puede amamantar a su bebé de costado.





Correcto



Incorrecto

### **Ejemplo de un correcto amamantamiento**

1. Todo el cuerpo del bebé está de frente al cuerpo de la madre y está en sus brazos completamente. Su rostro también está frente a su madre y el mentón del bebé está junto al pezón.
2. La boca del niño está completamente abierta. El labio inferior del niño está hacia abajo.
3. La parte superior de la aureola del pezón puede verse en gran medida por arriba del labio superior mientras que la parte que se encuentra debajo del labio inferior se ve muy poco.
4. El niño está tranquilo y succiona profundamente.
5. Luego de completar su alimentación, el niño está tranquilo, satisfecho y contento.
6. La madre no siente dolor en la punta de los pezones.
7. Incluso, ustedes pueden oír el sonido que produce el niño al tragar la leche.

### **Ejemplo de un amamantamiento incorrecto**

Cuando el lactante no ha sido amamantado en forma correcta puede causar los siguientes problemas:

La punta del pezón se lastima y agrieta.

La leche no se produce en forma suficiente y por ello se detendrá el crecimiento del niño.

El niño está insatisfecho y desea continuamente succionar.

El lactante se desilusiona y rechaza succionar.

Los pezones se inflaman.

### **Consejos en cuanto al amamantamiento**

En el momento de amamantar y hacer dormir al bebé colocar al niño sobre la parte izquierda de la madre ya que el niño conoce el sonido del corazón de la madre y de ese lado está más tranquilo.

En el momento de amamantar pongan al niño sobre los brazos desnudos de la madre para que el niño sienta el calor del cuerpo de su madre, ya que este sentimiento influye en el desarrollo sentimental del niño.

Los niños en el momento de amamantar desean fuertemente tocar el cuerpo de la madre y jugar.

Si por desconocimiento, la madre se lo impide se puede ver el efecto de la preocupación y descontento y por fin su llanto e incluso puede que abandone el pecho.

Naturalmente, las madres que no amamantan, es importante que abracen a su niño y lo acaricien.

Alimenten a su niño de los dos pezones. Y es adecuado alternar cada vez que se da de amamantar (una vez se comienza a amamantar del seno derecho y la próxima vez debe comenzar desde el pezón izquierdo).

La leche materna es suficiente para el niño y no necesita de ningún otro alimento, ni siquiera líquido (incluso, agua).

Se relata que el Imam As-Sadiq (la paz sea con él) una vez vio a Umme Is-haq Bent Sulaiman amamantando a su bebé y le dijo: **“Oh, Umme Is-haq, no lo amamantes de un solo pezón, sino de los dos, puesto que uno reemplaza al alimento y el otro el agua”**.<sup>11</sup>

Se relata del enviado de Dios (la paz sea con él y su descendencia) que dijo: **“Dios Altísimo ha puesto el sustento del niño en los dos senos de su madre”**.<sup>12</sup>

Si el lactante se sacia a través de la alimentación de un seno, la siguiente vez debe tomar la leche del siguiente seno.

La madre que amamanta es muy recomendable que no coma ajo, ni cebolla, ni picantes.

Antes de cada amamantamiento lave sus manos con agua tibia y jabón ya que a través de las manos muchos microbios existentes en el medio ambiente de la casa o el hospital se puede transmitir al lactante (bañarse o lavar el pezón o el seno con agua tibia una vez al día es suficiente).

En cada amamantamiento la primera parte de la leche es más ligera y su última parte es más espesa y grasosa. Para un crecimiento satisfactorio el lactante debe tomar ambas porciones.

El amamantamiento del niño en la noche aumenta la secreción de leche así como reiteradas succiones estimulan la producción de leche.

Luego de cada amamantamiento colocar al lactante sobre su hombro o en su brazo en forma vertical para despedir el aire que introdujo al mamar. Para facilitar

---

<sup>11</sup> Man la Iahzuruhul Faqih, T. 3, P. 475. Al-Kafi, T. 6, P. 40.

<sup>12</sup> Wasa'il ash Shia, T. 21, P. 453.

este proceso se puede masajear la espalda del lactante. Asimismo, luego de cinco o diez minutos, repetir este acto, y luego hacerlo dormir del lado derecho.

Si no pueden amamantar a su niño con su pecho piensen en amamantarlo con una taza y no con mamadera. Cualquier lactante que pueda succionar puede tomar la leche de una taza.

### **Succionar la leche sobrante**

La madre puede extraer la leche sobrante cuando comienza la secreción de la oxitocina y la leche corre.

Para este propósito es importante tener en cuenta:

\*Permanecer en un lugar silencioso y tranquilo o en un lugar que esté acompañado por algunas amigas.

\*Tomar al niño en brazos de modo que su piel esté en contacto con la madre y durante el tiempo que está sacando su leche tenga al niño en brazos o lo mire o mire su foto y piense en él.

\*Que beba una bebida tibia y suave, exceptuando el café.

\*Entibiar el pezón con una compresa embebida en agua tibia o tomando una ducha.

\*Masajear el seno desde arriba hacia el pezón.

\*Pedir a quien esté ayudando a la madre que le masajee su espalda desde la nuca hacia los hombros, en posición sentada, inclinada con los brazos sobre la mesa, durante dos minutos, aproximadamente.

\*Si se emplea succionador, en cada uso debe ser higienizado y esterilizarlo. No obstante, la mejor forma de extraer la leche es con la mano.

### **Las posibles enfermedades de la madre y el amamantamiento**

El motivo más común del cese del amamantamiento es alguna enfermedad sufrida por la madre.

Algunas madres, debido a algunas enfermedades simples como lo es un resfrío, cortan su amamantamiento. Si la madre tiene una enfermedad infecciosa, el niño está en peligro de contagiarse. No obstante, el contagio es mayor por medio de las secreciones del cuerpo y las manos que por medio del pezón. En estas circunstancias, y mientras la enfermedad de la madre continúa, la propia leche de la madre que contiene anticuerpos es el mejor medio para impedir que el niño se enferme. Si la madre tiene fiebre su cuerpo pierde mucha agua y por ello debe beber mucho líquido. En estos casos, si puede continuar amamantando al bebé que lo siga haciendo, de lo contrario, lo mejor sería seguir amamantando al niño con la leche que le extraen a la madre.

## **¿Cuándo está prohibido amamantar?**

Cuando la vida de la madre está en peligro por encontrarse en estado de shock, hemorragia fuerte, convulsión, insuficiencia cardíaca, o cuando la madre toma medicamentos anti cancerígenos o es sometida a materias radioactivas. Cuando la madre tiene adicción a los estupefacientes como cocaína, heroína y otros, en estos casos, debe detenerse el amamantamiento.

Para impedir que la leche se seque se recomienda extraer su leche (algunos medicamentos antibióticos, anti tiroideos están prohibidos durante el amamantamiento puesto que pueden entrar al cuerpo del niño a través de la leche.

El consumo de cigarrillo y de estupefacientes como cocaína, morfina, marihuana están prohibidos en el momento de amamantar.

El consumo del cigarrillo, además del peligro que puede traer para el niño y para la situación física y psíquica de la madre, también disminuye la producción de la leche.

## **Tiempo mínimo y máximo de lactancia**

“Las madres amamantarán a sus hijos dos años completos si quiere consumir el periodo de lactancia. Y el progenitor la proveerá de alimento y vestido de manera adecuada. No se obliga a nadie más allá de su capacidad. No será perjudicada una madre por su hijo ni un padre por su hijo. Y lo mismo se aplica al heredero.

Y si ambos, de mutuo acuerdo y consultándose, desean desmamar al hijo antes de tiempo, no cometen falta.

Y si deseáis que otra persona amamante a vuestros hijos, no cometéis falta mientras lo paguéis conforma a lo que es justo.

*“¡Temed a Dios y sabed que Dios observa lo que hacéis!”* (Corán: 2,233).

*“Y hemos encomendado al ser humano que sea bueno con sus padres, su madre le cargó con esfuerzo y con esfuerzo le dio a luz. Y su embarazo y lactancia toman treinta meses...”*. (Corán, 46:15).

Así como deducimos de las aleyas coránica el tiempo máximo de amamantamiento es de dos años y teniendo en cuenta algunas narraciones, el periodo de lactancia del Imam Husain (la paz sea con él) también fue de veinticuatro meses.<sup>13</sup>

Al respecto, existen numerosas recomendaciones de los Imames de Ahlul Bait (la paz sea con todos ellos):

\*En algunas narraciones el amamantamiento que se hace por un periodo inferior a veintiún meses es considerado una opresión al niño.

---

<sup>13</sup> Mustadrak, T. 15, P.158.



\*En algunas narraciones se consideran necesarios los veintiún meses de amamantamiento.

\*En algunas narraciones no se recomienda amamantar por un periodo superior a dos años.

### **Vías para finalizar el amamantamiento**

Jamás usen un método violento para finalizar el amamantamiento. Absténganse de emplear especies picantes para abstener al niño de mamar leche. Si insiste querer tomar leche no lo rechacen con la mano.

Los grandes, entendidos y médicos recomiendan varias vías para dejar de amamantar al niño y nosotros, aquí, les mostraremos algunos caminos.

### **Intercesión a los Imames inmaculados (la paz sea con todos ellos)**

Elegir siempre un buen momento y lugar, especialmente, ha sido el método de los grandes y sabios de la religión para comenzar y finalizar los actos importantes y valiosos. Por ello, es bueno que para finalizar este acto lleno de recompensas, también se elija un momento y un lugar adecuado y saquemos lo bueno. Luego de elegir el lugar y el tiempo para dejar de amamantar y una estación adecuada, también es bueno que se elija, desde un punto de vista espiritual, un lugar sagrado como los santuarios de los Imames (la paz sea con todos ellos).

### **Consejo de uno de los expertos en este terreno**

El último mes de amamantamiento en que se decida dejar de amamantar poco a poco al niño, realizar la ablución y entrar al santuario de uno de los Imames inmaculados (la paz sea con todos ellos) o de alguno de sus hijos (*emam zadeh*), y en ese momento en que se encuentra debajo de uno de los lugares más benditos, luego de la visita a aquel inmaculado y haber hecho súplica a éste, sentarse mirando hacia la *qibla* teniendo frente a sí una granada dulce que haya sido desgranada y mientras se recita la bendita sura la Sin, dad de amamantar de los dos senos al niño hasta que se vacíen completamente y mientras se la recita, saborear los granos de granada. Al finalizar, enviar la recompensa de esta recitación al alma sagrada de Ali Asgar (la paz sea con él) y a su padre y suplicar a Dios, en ese lugar tan sagrado, que acepte el amamantamiento realizado y con su finalización otorgue al niño abundante sustento. Seguidamente, alimentar al niño con la granada desgranada, o con su jugo (es muy recomendado que la granada sea dulce, en realidad, comer granada dulce es muy bueno para la salud en general, y las narraciones islámicas lo recomiendan, especialmente, el día viernes. Por otro lado, los nutricionistas han asegurado que el comer granada dulce ayuda a obtener tranquilidad y disminuir el estrés y la obsesión).

## **El reemplazo**

Para poder finalizar el tiempo de amamantamiento es necesario aplicar la regla del reemplazo, y así preparar el terreno para la separación del niño y la leche materna.

El reemplazo abarca:

### ***El reemplazo de alimento***

Todo niño que durante todo el período de amamantamiento se haya acostumbrado a succionar, pondrá “excusas” a la hora de dejar la leche materna. Para evitarlas es muy útil reemplazar la leche materna con otros líquidos, como leche de vaca o jugos frutales.

No obstante, el horario para beber estos líquidos debe ser el mismo que, anteriormente, había sido programado para la leche.

Si la dependencia y resistencia del niño le es problemática, puede hacerse de un reemplazante para que el niño succione, en este caso, el biberón es la mejor opción.

Pero si el niño no muestra tanta resistencia, el uso del vaso es mejor y más apropiado.

### ***El reemplazo sentimental y emocional***

Sabemos que el amamantar, no satisface, únicamente, la necesidad de nutrirse del niño, sino que también, el estar en el regazo de la madre, así como el contacto de la piel, etc., satisface muchas otras necesidades emocionales del niño. Por lo tanto, hay que estar atento que al terminar el período de amamantamiento no provoque una carencia sentimental al niño. Se debe tener presente que al quitarle la leche al niño no se le debe quitar la propia atención de la madre.

Deben tratar de distraer al niño de la leche materna, pero no debe estar distraído respecto al niño. Es importante intentar expresar amor al bebé de otras maneras y dedicarle el tiempo suficiente para que él pueda percibir esta atención.

## **El método, paso a paso**

El método, paso a paso, se realiza simultáneamente con el reemplazo alimenticio y el sentimental y emocional. Todo este proceso debe durar unos tres meses para poder separar al niño de la leche materna de forma total y permanente. El tiempo de dicho proceso varía con el grado de dependencia del niño al seno de su madre.

Uno de los importantes beneficios de este método, gracias a que es paulatino y gradual, es que ni la madre ni el niño sienten vacío sentimental o psíquico alguno, ni ningún tipo de depresión o tristeza y la leche materna es abandonada fácilmente.

En la primera mitad de este proceso la disminución del amamantamiento se lleva a cabo durante el día de la siguiente forma:

Reducir la cantidad de veces de amamantamiento durante el día, es decir que el tiempo entre las amamantadas aumenta.

La disminución de la alimentación con leche materna debe comenzar por las mañanas y, después de una a dos semanas, comenzar a aplicar esta orden por las tardes.

En los intervalos que se priva al niño de la leche, se lo debe entretener de tal forma que no piense en amamantar.

Si el niño es lo suficientemente grande para entender, la madre debe intentar hacerle comprender que ya llegará el momento de alimentarse.

En la última mitad de este proceso se comienza a disminuir el amamantamiento por la noche hasta finalizar el período.

### **El alimento complementario de los lactantes**

Desde el nacimiento del niño, por los primeros cuatro a seis meses, se debe alimentar al niño con leche materna, únicamente.

Al finalizar ese período se puede comenzar a complementar la alimentación con maicena (mezcla de maicena y leche hervida), así como leche de almendra e ir aumentando la medida poco a poco.

Fuente: Basado en fuentes islámicas y recopilaciones de dichos, especialmente en el libro en persa "Reihané beheshti", Compilación y traducción: Zohre Rabbani, Colaboración: Masuma Assad y Fátima Paz  
Publicado por: Editorial Elhame Shargh

Todos derechos reservados.  
Se permite copiar citando la referencia.  
[www.islamoriente.com](http://www.islamoriente.com)  
Fundación Cultural Oriente