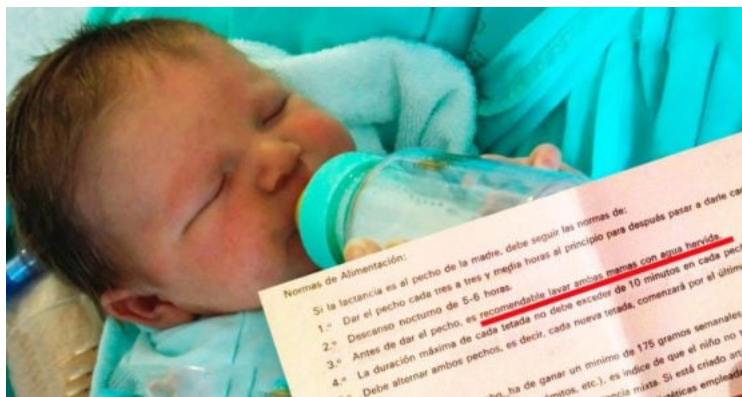
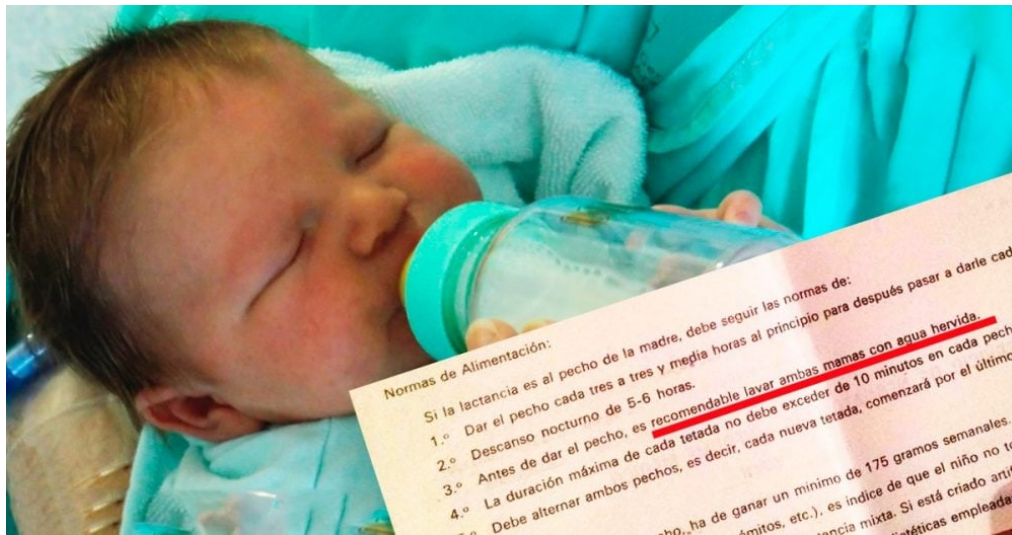


Mira estas instrucciones de 1978 sobre cómo alimentar a tu bebé. Harán que te lleves las manos a la cabeza

El Ciudadano · 16 de mayo de 2017



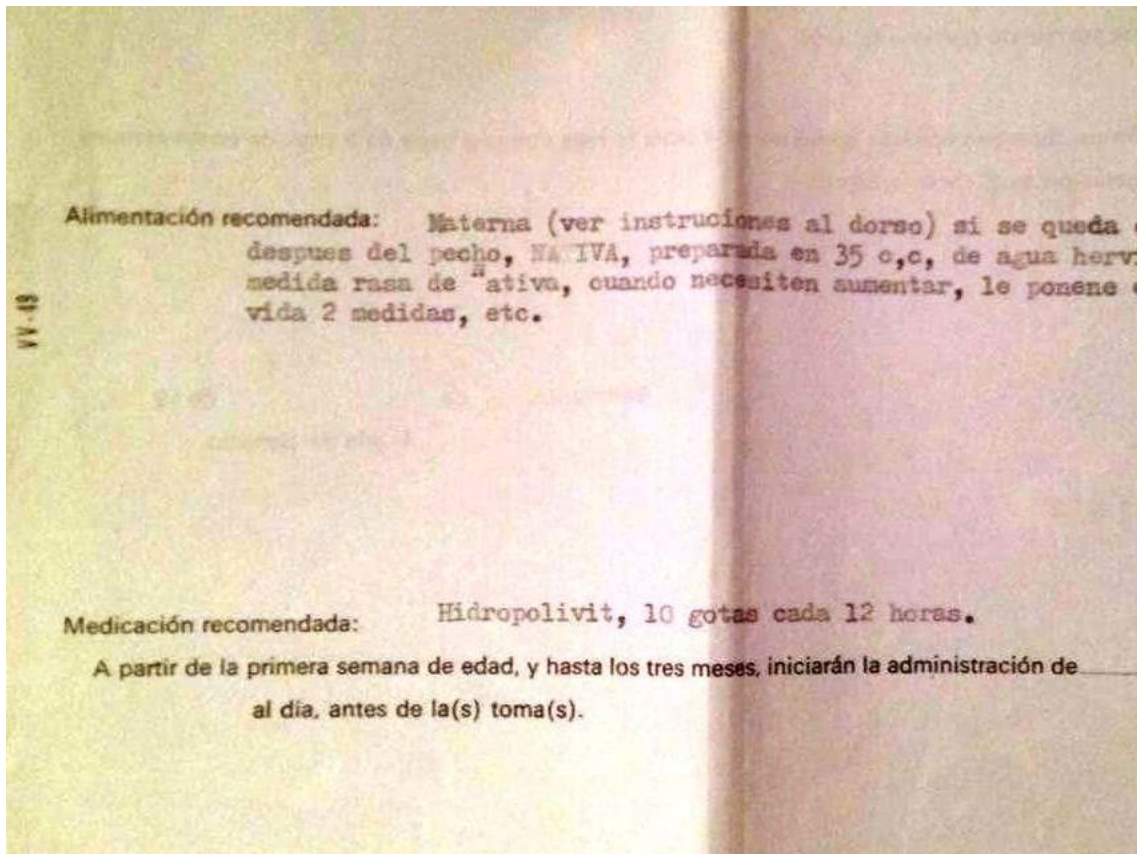
Todo el mundo sabe lo importante que es lactancia materna para el bebé y cómo esta refuerza su sistema inmunitario, gracias a la transmisión de anticuerpos específicos que se produce entre la madre y el lactante, entre otras muchas ventajas.

Hoy día es raro que el bebé no tome leche materna en sus primeros meses – salvo intolerancia o alergia-. Sin embargo, no siempre fue así.

Hace 40 años, en pleno apogeo de la alimentación con biberón y la leche artificial, las instrucciones médicas eran completamente opuestas a las actuales, extrañas e inflexibles. Démosles un repaso.

Recomendaciones a una embarazada en 1978

Si naciste durante los años 80, puede que no hayas sido lactante, pues **no era extraño que se eligiese el biberón sobre la leche materna**, pues las instrucciones médicas así lo recomendaban. Aquí podemos observar las directrices repartidas a las madres embarazadas en 1978 en Castilla y León, similares en el resto de España.



Alimentación recomendada: Materna (ver instrucciones en el dorso) si se queda con hambre, darle después del pecho, NATIVA, preparada en 35 cc de agua hervida, le ponen una medida rasa de Nativa, cuando necesiten aumentar, le ponen en 70 cc de agua hervida dos medidas, etc.

También se recomendaban muchas otras normas que dificultaban en exceso la lactancia y que hacían que los bebés pasaran mucha hambre

Tratamiento higiénico:

Baño diario de limpieza, a partir del desprendimiento del cordón umbilical, por las mañanas, procurando que el agua tenga una temperatura de unos 30 a 32 grados.

Normas de Alimentación:

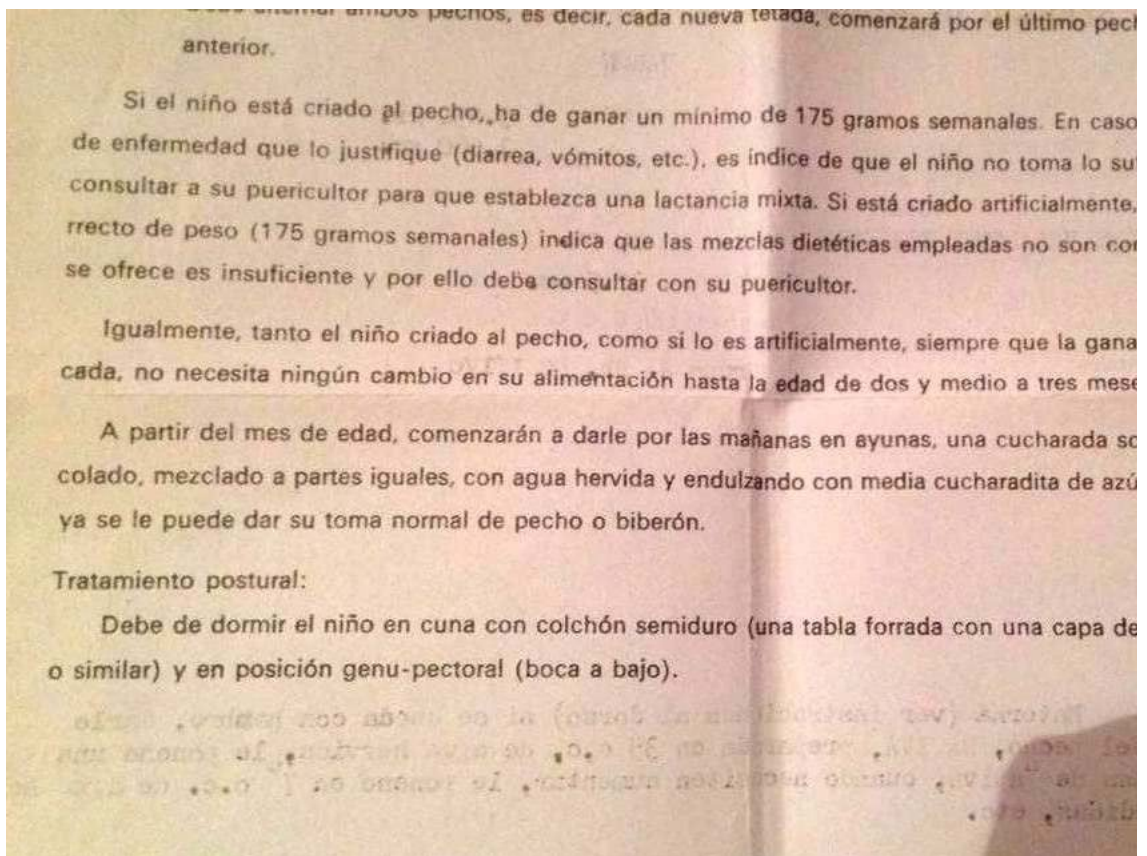
Si la lactancia es al pecho de la madre, debe seguir las normas de:

- 1.º Dar el pecho cada tres a tres y media horas al principio para después pasar a darle
- 2.º Descanso nocturno de 5-6 horas.
- 3.º Antes de dar el pecho, es recomendable lavar ambas mamas con agua hervida.
- 4.º La duración máxima de cada tetada no debe exceder de 10 minutos en cada pecho
- 5.º Debe alternar ambos pechos, es decir, cada nueva tetada, comenzará por el último anterior.

Si el niño está criado al pecho, ha de ganar un mínimo de 175 gramos semanales. En caso de enfermedad que lo justifique (diarrea, vómitos, etc.), es índice de que el niño no toma lo suficiente. Si el niño no gana peso, se debe consultar a su puericultor para que establezca una lactancia mixta. Si está criado artificialmente y no gana el peso correcto (175 gramos semanales) indica que las mezclas dietéticas empleadas no son adecuadas. Se debe consultar con su puericultor.

Limpian los pechos con agua hervida, que solo mamará 10 minutos de cada tetada y cada 3'5 – 4 horas de descanso. Medidas que provocaron que muchos **niños estuvieran mal alimentados** y que **las mujeres sufrieran ingurgitaciones, mastitis y quistes** (por producir más leche de la que el bebé podía extraer en estas breves tomas). Además, la rígida frecuencia de la lactancia, la hacía incompatible con el estilo de vida y el trabajo fuera de casa.

Algunos de estos quistes requerían intervención quirúrgica, y como es comprensible, después de estas, **el niño era totalmente destetado y alimentado en exclusiva con leche artificial.**



bebeymas.com

Y otras borriquerías, como introducir azúcar y zumos en su dieta a partir del mes de vida. Hoy sabemos que lo ideal es que un bebé no tome nada que no sea leche materna hasta al menos los 6 meses de vida.

Abuelas que no pueden ayudar



Pixabay

Las madres siempre son un gran apoyo, pero desgraciadamente las nuestras no pueden resolvernos las dudas sobre la lactancia. Les tocó vivir otra época y **sufrir las malas recomendaciones de quien se pensaba sabía lo que hacía.**

Muchas de ellas **no guardan un buen recuerdo de su propia lactancia y aún creen que el biberón es la mejor opción**, pero las recomendaciones médicas volvieron a cambiar y, hoy, **se recomienda dar el pecho a demanda.**

El tiempo de lactancia depende solo de la madre y su bebé, y cada vez hay más aceptación y normalización social, lo que facilita la conciliación.

Aunque aún hoy, existen muchas recomendaciones contradictorias y absurdas acerca de la lactancia y el cuidado de los hijos

Por eso lo mejor es **crear una buena red de apoyo, informarse y usar el sentido común**, mirando siempre por el bien de nuestro bebé.

[LVDM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)