

Amamantar en público: ¿SÍ O NO?

Por Vanessa Petit

En Estados Unidos es legal, lo que no quita que muchas madres sean objeto de miradas ofensivas o blanco de comentarios inapropiados. Más allá de los motivos, muchas madres están dejando de hacerlo.

CUANDO GABRIELA AYOSI tiene que salir de su casa con su bebé de 4 meses, entre las muchas cosas que debe pensar es dónde podrá sentarse para amamantarlo. “Aquí no es muy común ver a una mujer dar el pecho”, dice esta uruguaya de 28 años, residente de Boca Raton, Florida. “En mi país ni siquiera te miran, pero en Estados Unidos, según donde vayas, puede ser una experiencia incómoda”. Es que aunque amamantar en público sea legal en este país —y todas las asociaciones médicas lo recomiendan hacer—, dar el pecho en un lugar público es muy inusual. Y las mujeres que deciden hacerlo tienen que prepararse para enfrentar usualmente miradas ofensivas o comentarios inapropiados.

En otros tiempos, dar el pecho no era un tema de debate sino el modo esperable de brindar al recién nacido el mejor alimento posible. Tampoco existían tantas opciones de fórmulas ni tantos mensajes de que la leche industrializada artificial es casi igual o superior a la materna, por lo que amamantar pasó a ser algo que unas pocas mujeres hacen por poco tiempo y en privacidad, y una gran mayoría de ellas depende de una interminable cantidad de marcas de fórmula.

Según el CDC, en EE. UU. sólo el **74% de las mujeres amamanta** a sus hijos recién nacidos. Un **33% lo sigue alimentando exclusivamente** con leche materna tres meses después, y sólo un **14% lo hace a los seis meses**.

Una consecuencia de todo esto es que generaciones de personas jamás han visto a una mujer amamantar a su bebé en público. Las que deciden hacerlo se cuestionan los *dónde* y los *cómo* por miedo a quejas o reproches. Algunas hasta se ponen frazadas o pañuelos para taparse y evitar avergonzarse o avergonzar a los demás. O simplemente prefieren estar en algún lugar *permisible* para hacerlo sin tanta incomodidad.

Tanto es así que existe una aplicación para utilizar con un teléfono inteligente (iBreastfeed) que, al poner el código postal del área del caso, indica qué lugares en tu localidad son seguros para dar el pecho.

“Muchas veces te dicen que vayas al baño para hacerlo, pero a mí me resulta asqueroso. Yo no como en el baño, entonces ¿como voy a darle de comer a mi bebe allí?”, dice Inés Rodríguez, de 31 años, quien reside en Nueva York, pero es oriunda de México. No por eso, dice,

dejaría de amamantar a su bebé, pero explica que uno debe pensar en donde ir para no encontrarse con problemas. “Si estoy en un *shopping*, siempre me dirijo a un Baby Gap o a un Babies R’ Us. Ambos lugares tienen salones para mamás. O si no, selecciono mucha ropa y me meto en un vestuario. Las empleadas no tienen porqué saber que estoy dando el pecho”, agrega.

El problema es que estas incomodidades suelen frustrar a muchas madres, y hasta influenciarlas al punto de que deciden dejar de amamantar. “Muchas lo quieren hacer pero no reciben el apoyo necesario para continuar. Alrededor del 70 por ciento da el pecho los primeros días, pero luego dejan de hacerlo”, explica Susan Burger, presidenta de la New York Lactation Consultant Association y doctora en ciencias nutricionales. Las razones abundan: muchos hospitales atentan contra la produc-

ción lechera de las mamás regalándoles latas de fórmula. Además, existe una falta de educación, ya que durante los primeros días dar el pecho es doloroso, pero una vez establecida la lactancia correctamente, no debería serlo, aunque amamantar en público cause mayor incomodidad.

Según Kathy Hartley, directora del Phillips Center for Health and Well Being, el poder amamantar públicamente influye muchísimo en las decisiones para continuar haciéndolo. “En Estados Unidos sigue siendo un asunto controversial, pero en países como Brasil, por ejemplo, la mayoría de las mujeres dan el pecho en cualquier lado, y se lo considera un acto natural y normal”.

El año pasado, el Phillips Center for Health and Well-being, realizó una encuesta a 4 mil madres en siete países —Brasil, China, Egipto, India, Sud África, Inglaterra y Estados Unidos— sobre los desafíos que enfrentan las mujeres a la hora de amamantar a sus bebés. El estudio determinó que tres quintas partes de las mujeres norteamericanas sentían vergüenza a la hora de darles el pecho a sus bebés en público.

Para muchas hispanas la vergüenza no figura entre las razones para no amamantar y son ellas las que tienden a dar el pecho más que cualquier otro grupo

En las noticias

En Estados Unidos, dar el pecho a un bebé en un lugar público es legal. La ley contempla que puedes darle el pecho a tu bebé en cualquier sitio donde te esté permitido estar con tu hijo.

Alrededor de 20 estados han pasado una ley que aclara el derecho al amamantamiento. Si un estado no tiene esa aclaración, el amamantamiento en público sigue siendo legal. Pero muchos desconocen esto. Centenas de madres se agruparon en varias tiendas Target en 35 estados en el país para protestar por su derecho de amamantar en público al ser hostigadas por un empleado.

Gracias a las redes sociales pudieron coordinarlo y fueron con sus bebés y les dieron el pecho allí, todas al mismo tiempo. Protestas similares se han convocado en contra de la cadena

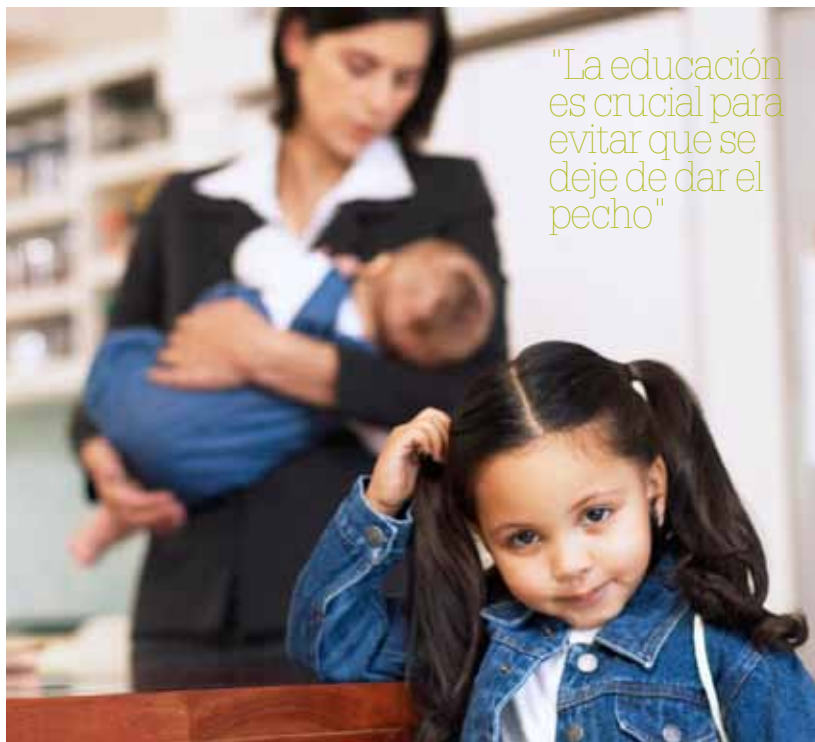
de supermercados Whole Foods, el museo de Hirshhorn en Washington, D.C., y en una terminal de autobús en Troy, Michigan. Las empresas se han disculpado respectivamente y

han dicho que apoyan la lactancia y que permiten que madres amamenten en sus espacios o negocios.

También varias organizaciones están pidiendo que Plaza Sésamo incluya imágenes de mujeres amamantando en su programa. Hace años atrás existían pero en la década del los 90 las reemplazaron con imágenes de bebés tomando de un biberón. El objetivo es exponer a los niños a la lactancia materna en situaciones

cotidianas para enseñarles que la lactancia es normal, y quizás educar una nueva generación de mamás a revertir las estadísticas y eliminar cualquier estigma asociado con lactar.





"La educación es crucial para evitar que se deje de dar el pecho"

étnico o racial. Según el Centros de Control Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el 40 por ciento de mamás hispanas sigue amamantando a sus bebés a los 6 meses de edad. Además, si fueron criadas en sus países de origen, seguramente en algún momento vieron a alguien siendo amamantado. "Yo viví rodeada de tías, primas y amigas que en algún momento estaban dando el pecho. Nunca lo dudé. Siempre quise amamantar a mi bebé", explica Ayosi. Sin embargo, la falta de apoyo las hace cortar la lactancia en Estados Unidos antes que si vivieran en su país de origen. "Lo que sucede en muchos países es que las mujeres carecen de modelos, de experiencia y apoyo social para lograr una lactancia exitosa. Las experiencias previas de amamantamiento, otras prácticas de alimentación del lactante y otros factores sociales o comunitarios las hace cortar la lactancia antes de lo recomendado", explica Hartley.

El debate está tan al centro de la escena de crianza y alimentación de los hijos que el CDC creó un sistema para recopilar información de cada estado y

luego analizar el progreso estadístico en cada uno de ellos. La idea es lograr que las cifras actuales aumenten dado que está comprobado que la lactancia prolongada salvaguarda la salud del bebé y de la mamá por muchos años, según los expertos consultados.

La American Academy of Pediatrics, recomienda a todas las mujeres amamantar a sus recién nacidos durante los primeros seis meses y, si pueden y quieren, hasta el primer año de vida. Todos los estudios científicos concuerdan que la leche materna es el mejor alimento que existe en el mundo. Es biológicamente perfecta porque contiene los elementos exactos para un desarrollo óptimo. Es una sustancia "viva" cuya composición cambia entre una toma y otra según las necesidades del bebé. Además es gratis, está a la temperatura perfecta y, cuando todo va bien, la mamá y su bebé están felices, relajados y conectados como nunca.

Todas ellas razones muy potentes para que las madres dejemos de lado de una vez por todas la potencial vergüenza o el *qué dirán* al momento en que nuestros bebés tengan hambre. ■