



Lactancia materna ¿qué puedo hacer como padre?

El apoyo del futuro padre es importante ya desde antes del parto. Es muy aconsejable que acompañe a la madre embarazada en las visitas de preparación al parto y así obtener una información anticipatoria sobre como recibir al nuevo miembro de la familia. El papel principal del padre es acompañar y ayudar a la madre en estos momentos.

Aunque la crianza ha sido tradicionalmente casi exclusiva competencia de las madres, actualmente es aconsejable compartir todas las tareas entre hombre y mujer, y que el padre sea un soporte fundamental en la lactancia. Si se cuenta con una madre, un bebé y un padre-soporte se tiene lo que se conoce como triángulo de la lactancia, que hará que las probabilidades de éxito de la lactancia aumenten considerablemente.

¿Puede ocuparse el padre del bebé?

Sí. Al principio el padre puede sentirse desplazado por no poder dar de comer y ver que su hijo solo quiere estar con su madre. El futuro papá, para no decepcionarse, tiene que conocer que esto ocurrirá y es normal. No debe sentirse excluido con respecto a los cuidados del bebé.

Debe conocer cuáles son sus funciones como padre desde los primeros días. No es necesario compartir la alimentación del bebé durante las primeras semanas para sentirse partícipe como padre. Amamantar es la función de la madre, pero acunar, consolar, dar calor, abrazar, hablar, bañar, pasear, jugar, cambiar el pañal * puede hacerlo el padre.

¿Puede hacer de canguro?

El padre puede hacer el método canguro o [piel con piel](#) con su hijo y esto es especialmente beneficioso si se trata de un niño que ha nacido prematuro. También puede hacerlo si la madre no está en condiciones de salud para ello, como es el caso de cesáreas con anestesia general o complicaciones graves del postparto. No es necesario tener depilado el pecho. Una posición del padre recostado en ángulo de 45º facilita la respiración del bebé en el contacto piel con piel.

¿Cómo se consigue el vínculo padre-hijo?

Un bebé por naturaleza crea un apego intenso con una sola persona (no con dos), su cuidador principal, y con la lactancia materna siempre es la madre. Cuanta mejor relación tenga con ella, mejor relación tendrá con las figuras de apego secundarias: padre, hermanos, abuelos, etc.

Inicialmente, la madre es imprescindible para el bebé y la figura del padre es secundaria, aunque muy necesaria para la mamá. Conforme los bebés crecen, se amplía el apego y la necesidad que sienten hacia el padre. A través del **juego, del contacto diario y transmitiendo seguridad y afecto** se desarrolla la relación padre-hijo. La educación consiste en pasar de tener un apego imprescindible a prescindible, y en este proceso el padre tendrá su papel clave junto a la madre.

¿Cómo puede ayudar el padre a la nueva mamá?

1. **Cariño, atención y comprensión:** Tras un parto, y más aún si ha sido por cesárea, la madre está agotada y es imprescindible su apoyo incondicional en los primeros días. Se trata de un periodo en el que el

cansancio y las hormonas hacen que la madre necesite más cariño y atención.

2. **Preservar el descanso y la intimidad de la madre:** La madre recibe innumerables mensajes de los familiares y las visitas para conocer al nuevo bebé, en un momento en el que necesita descansar y establecer el vínculo con su hijo. En esta etapa, filtrar las visitas para preservar el descanso y la intimidad es indispensable.
3. **Entender la situación** de recibir menor atención por parte de la nueva mamá y del bebé.

¿Cómo afrontar la vuelta a casa?

El padre tiene que darse cuenta de que la mamá estará con frecuencia ocupada amamantando al bebé, día y noche, y que además necesita descanso. El papel de liberar a la madre de las tareas domésticas, como limpiar la casa, lavar la ropa, etc. y hacerse cargo también de otros hijos, si los hay, es ahora función del padre. Las primeras semanas ella ya tendrá suficiente trabajo con amamantar al bebé con frecuencia y mantener cubiertas sus propias necesidades básicas de higiene, alimentación y descanso. Los otros hijos necesitan de la atención y del tiempo del padre. Es muy beneficiosa la ampliación del tiempo de permiso de paternidad (en España en vigor desde abril de 2019: 8 semanas; en 2020 serán 12 semanas y en 2021 serán 16 semanas).

Ser soporte **formar un triángulo de la lactancia es algo que los padres no deberían dejar pasar.** Es trabajar en equipo y es una experiencia muy enriquecedora y placentera, tanto a nivel individual, como a nivel familiar.

Artículo publicado el 26-8-2019, revisado por última vez el 1-8-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/lactancia-materna-que-puedo-hacer-como-padre>