



EFFECTOS DE LAS TECNICAS DE RELAJACION SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

Ana Belén Clavijo Segado, María Dolores Serrano Justicia y María del Mar Baños Martín.

belencs86@hotmail.com

Lactancia materna, atención plena, musicoterapia, terapia por relajación.

Breast feeding, mindfulness, music therapy, relaxation therapy.

RESUMEN

Introducción

La lactancia materna es la alimentación por excelencia en el recién nacido por sus múltiples beneficios tanto para la madre como para el bebé. Sin embargo, diferentes factores psicológicos (ansiedad, estrés emocional, fatiga, depresión postparto) pueden influir en la producción y cualidades de la leche materna, dificultando el establecimiento de la lactancia. Las técnicas de relajación (mindfulness, musicoterapia, técnicas de visualización, técnicas de respiración...) utilizadas por los profesionales de la salud mental tienen como objetivo tratar trastornos adaptativos y del estado de ánimo que podrían surgir como resultado de la maternidad.

Hipótesis

Las técnicas de relajación podrían influir positivamente sobre la lactancia materna.

Objetivos

Describir los efectos de las técnicas de relajación sobre la lactancia materna.

Metodología

Estudio descriptivo de tipo retrospectivo. La recopilación de datos se realiza a través de una búsqueda de estudios científicos en metabuscadores (Tripdatabase), bases de datos (Pubmed), y sumarios de evidencia (guías de Salud).

Resultados

Aunque la mayoría de los estudios consultados coinciden en los beneficios de la utilización de técnicas de relajación sobre la lactancia materna a diferentes niveles (aumento de la producción de leche, aumento de la cantidad de lípidos, mejora en la eyección, aumento del empoderamiento materno, disminución de síntomas ansiosos y aumento del afrontamiento), algunos no encontraron evidencias suficientes sobre su efectividad.

EFFECTOS DE LAS TECNICAS DE RELAJACION SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

Discusión

Se precisan estudios experimentales que afiancen la efectividad de la terapia de relajación sobre la producción, composición y duración de la lactancia materna.

ABSTRACT

Introduction

Breastfeeding is the food par excellence in the newborn for its multiple benefits for both the mother and the baby. However, different psychological factors (anxiety, emotional stress, fatigue, postpartum depression) can influence the production and qualities of breast milk, hindering the establishment of breastfeeding. Relaxation techniques (mindfulness, music therapy, visualization techniques, breathing techniques...) used by mental health professionals are intended to treat adaptive and mood disorders that could arise as Result of motherhood.

Hypothesis

Relaxation techniques could positively influence breastfeeding.

Objetives

Describe the effects of relaxation techniques on breastfeeding.

Methodology

Descriptive study of retrospective type. Data collection is done through a search for scientific studies in Metasearch engines (Tripdatabase), Databases (Pubmed), and evidence summaries (health guides).

Results

Although most of the studies consulted coincide in the benefits of the use of relaxation techniques on breastfeeding at different levels (increase in milk production, increase in the amount of lipids, improvement in ejection, increased Maternal empowerment, decreased anxious symptoms and increased coping), some did not find enough evidence about their effectiveness.

Discussion

Experimental studies are needed to reinforce the effectiveness of relaxation therapy on the production, composition and duration of breastfeeding.

EFFECTOS DE LAS TECNICAS DE RELAJACION SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

INTRODUCCION

La lactancia materna es la alimentación por excelencia en el recién nacido por sus múltiples beneficios tanto para la madre como para el bebé, a corto y largo plazo, entendiendo como lactancia materna la alimentación del neonato exclusivamente con leche materna.

En la madre actúa influyendo positivamente en la recuperación postparto, disminuyendo la incidencia de diferentes tipos de cáncer (mama, útero y ovario) e incluso reduciendo la aparición de enfermedades crónicas (diabetes, osteoporosis, artritis reumatoide).

En el recién nacido, además de mejorar el apego, la lactancia materna es capaz de disminuir la muerte súbita, la diabetes, la obesidad, el asma, la dermatitis atópica, la leucemia e interviene en la prevención de diferentes infecciones (respiratorias, oído medio...).

Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses y al menos hasta los dos años junto con alimentación complementaria.^{1,2}

Sin embargo, las dificultades a las que se enfrentan las mujeres que desean amamantar dificultan la consecución de los objetivos propuestos por la OMS. En ocasiones, las madres suelen encontrar problemas a la hora de instaurar la lactancia, bien por falta de conocimientos y experiencia, por problemas derivados del proceso de parto (dolor de espalda, dolor perianal, dolor tras cesárea, estreñimiento, hemorroides, incontinencia urinaria, incontinencia fecal ...), por problemas asociados al proceso de amamantamiento (mastitis, dolor en los pezones, grietas, congestión mamaria, producción insuficiente, dificultades en la succión del bebé...) o bien relacionados con posibles complicaciones (neonatos pretérmino, de bajo peso al nacer, ingreso en unidades de cuidados intensivos, largos periodos de hospitalización ...).

Todas estas dificultades junto con la falta de apoyo y los cambios hormonales propios de esta etapa, suponen un riesgo para la salud mental de la madre, haciendo a la puérpera más vulnerable a padecer trastornos de ansiedad que pueden dificultar en demasía el proceso natural de lactancia, interfiriendo en el desarrollo de habilidades para interactuar con el neonato y alterando la percepción materna sobre su capacidad de amantar.^{3,4}

Se ha demostrado que el abandono de la lactancia materna guarda una relación directa con los niveles de ansiedad y depresión postparto, de manera que alrededor del 10% de las mujeres interrumpen la lactancia antes del mes de vida del neonato por problemas emocionales (en torno al 40% lo hace a los 4 meses), independientemente del nivel de apoyo, conocimientos y experiencia previa.⁵

En ocasiones la lactancia se mantiene, pero no siempre en unas condiciones óptimas que aseguren una nutrición y un crecimiento adecuado del neonato. Según una investigación de tipo experimental llevada a cabo sobre una muestra de madres que habían conseguido

EFFECTOS DE LAS TECNICAS DE RELAJACION SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

mantener la lactancia durante las primeras 14 semanas, el estado psicológico de la madre (ansiedad, estrés emocional, fatiga, depresión postparto) es capaz de alterar no sólo la cantidad de leche sino también las cualidades de la misma, afectando el desarrollo, la conducta y el comportamiento del bebé .⁶

La prevalencia de la depresión postparto en España se cifra en torno al 10-15% acompañada de síntomas de tristeza, irritabilidad, ansiedad, apatía, inseguridad, desbordamiento y sentimientos de incapacidad ante la nueva situación que por lo general se acompaña de insomnio, estrés y ansiedad.⁷

La conclusión a la que se llegó en un estudio sobre el impacto de la ansiedad en la lactancia materna explica como en madres primíparas el estado de ansiedad puede alcanzar niveles muy superiores a los experimentados por aquellas mujeres que tenían más de un hijo, comprometiéndose el éxito del amamantamiento. Encontraron que estas mujeres presentaban tasas de abandono de la lactancia muy elevadas, incluso en los primeros días postparto, mientras que las conseguían mantenerlo después del alta hospitalaria no eran capaces de mantener la técnica durante más de tres meses. De entre los motivos que se hallaron, la ansiedad fue el factor de riesgo más significativo.⁸

Por ello, se hace necesario el desarrollo de intervenciones específicas que ayuden, no solo a instaurar la lactancia materna, sino a mantenerla en el tiempo. Es importante, que este tipo de actividades no influyan de forma negativa en la salud del niño o la madre, que sean económicas y de fácil realización. La terapia de relajación es una alternativa a aquellas medidas invasivas (tratamiento farmacológico) que, más allá de mejorar el problema, sólo podrían complicarlo. Existen diferentes técnicas de relajación que, utilizadas por los profesionales de la salud mental, ayudan a mejorar el malestar emocional, reduciendo la tensión física y mental que podrían surgir como resultado de la experiencia de la maternidad. Entre los tipos de ejercicios que componen la terapia de relajación se encuentran las técnicas con tensión/sin tensión, la musicoterapia, las técnicas de visualización, el mindfulness, la hipnosis o las técnicas de respiración entre otros; siendo ésta última la más utilizada por su versatilidad.⁹

Se han realizado diferentes estudios sobre la asociación entre problemas emocionales en el postparto y su relación con la lactancia materna. Una investigación realizada sobre madres de niños prematuros desvela cómo las alteraciones en el estado de ánimo, sobre todo el estrés, la ansiedad y la depresión postparto, pueden inhibir la producción de la leche materna. Para demostrarlo, expusieron a las madres de estos niños a terapia de relajación obteniendo resultados favorables al aumentar en cantidades considerables el volumen de producción láctea.¹⁰

EFFECTOS DE LAS TECNICAS DE RELAJACION SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

Otros estudios demuestran que las técnicas de relajación no sólo son capaces de mejorar la producción de leche materna, sino también de generar cambios en cuanto a sus características y composición. Es el caso de aquellas mujeres que recibieron musicoterapia como tratamiento para la ansiedad y el estrés, demostrando un aumento del contenido lipídico de la leche después de 14 días del inicio de la técnica.¹¹ También se ha atribuido a la terapia musical la capacidad de mejorar la eyección de la leche, destacando esta técnica por la sencillez a la hora de realizarla y su bajo costo, obteniendo mejores resultados incluso cuando es comparada con otras técnicas más costosas, invasivas y peligrosas para la salud de la madre y el niño.¹²

Por otro lado, hay investigaciones que demuestran mejoría en las habilidades, la autoeficacia, y el autoconcepto de la mujer lactante tras recibir técnicas de mindfulness como terapia para tratar la ansiedad o el estrés en el postparto, mejorando la satisfacción y la felicidad a nivel subjetivo de la mujer en esta etapa, contribuyendo así en el mantenimiento de la lactancia materna en el tiempo y la relación materno-filial.^{13,14}

No obstante, se obtuvieron resultados muy controvertidos en una revisión sistemática actual (Julio de 2017), donde evaluaron los efectos de la terapia de relajación sobre la leche materna. Se encontraron resultados beneficiosos en cuanto a la producción del volumen de leche materna pero concluyeron limitaciones a la hora de demostrar efectos positivos sobre las características y la calidad de la leche así como la influencia de estas técnicas en el comportamiento del recién nacido.¹⁵

Se han estudiado otras alternativas (hierbas medicinales, suplementos...) para conseguir una lactancia de calidad en aquellas madres que sufren problemas emocionales tras el parto, pero a la mayoría se atribuyen efectos secundarios. Aunque los beneficios de las distintas terapias de relajación generan controversia sobre su efectividad en la calidad de la leche materna y el comportamiento de los neonatos, son técnicas libres de cualquier efecto nocivo sobre la salud de la madre o el bebé, por lo que se imponen como una terapia complementaria segura.¹⁶

HIPOTESIS

Aunque un estudio descriptivo no establece hipótesis a priori, tras el estudio de la información bibliográfica, se han considerado algunas premisas:

- Las técnicas de relajación podrían tener efectos positivos sobre la lactancia materna.

Estas premisas nos permiten generar futuros estudios analíticos que determinen la eficacia o el grado de impacto de una intervención sanitaria sobre pacientes límites.

EFFECTOS DE LAS TECNICAS DE RELAJACION SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

OBJETIVO

- Describir los efectos de las técnicas de relajación sobre la lactancia materna.

METODOLOGIA

Tipo de Estudio y Fuentes de Búsqueda

Estudio descriptivo de tipo retrospectivo.

La recopilación de datos se realiza a través de una búsqueda de estudios científicos en metabuscadores (Tripdatabase), bases de datos (Pubmed), y sumarios de evidencia (guías de Salud).

Herramientas de evaluación crítica

Para la valoración crítica de artículos se ha utilizado el "Critical Appraisal Skills Programme España" (CASPe) analizando así la validez interna, validez externa y resultados. Para la valoración de Guías de Práctica Clínica se han utilizado los criterios AGREE.

RESULTADOS

Aunque la mayoría de los estudios consultados coinciden en los beneficios de la utilización de técnicas de relajación sobre la lactancia materna a diferentes niveles (aumento de la producción de leche, aumento de la cantidad de lípidos, mejora en la eyección, aumento del empoderamiento materno, disminución de síntomas ansiosos y aumento del afrontamiento), otros no encontraron evidencias suficientes sobre su efectividad.

DISCUSION

Aunque la mayoría de los estudios coinciden en la mejora de la producción, en términos de cantidad de leche producida por la madre, se precisan estudios experimentales que afiancen la efectividad de la terapia de relajación sobre la composición o calidad de la leche materna (micronutrientes, macronutrientes, componentes bioactivos...), que puedan confirmar con exactitud el alcance de estas técnicas sobre la lactancia materna. Por otro lado, tampoco se ha podido encontrar suficiente evidencia sobre la relación de la relajación con la duración o mantenimiento de la lactancia materna durante al menos el primer año de vida.

A pesar de incidir en el estudio de un tema recurrente en nuestra sociedad, en la bibliografía consultada tampoco se han encontrado suficientes estudios realizados a nivel nacional, donde se puedan valorar de forma más específica aquellos factores (sociales, familiares, costumbres, conocimientos de la madre, red de apoyo...) que pueden desencadenar alteraciones

EFFECTOS DE LAS TECNICAS DE RELAJACION SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

emocionales tras el parto en nuestro entorno, así como su posible relación con el amamantamiento, con la finalidad de que el profesional de la salud mental pueda seleccionar y aplicar la técnica de relajación más adecuada a cada caso.

Así, la verdadera relevancia de este estudio, no sólo engloba los datos de interés que recogemos para la mejora en el desempeño de nuestro trabajo como sanitarios, sobre todo a nivel de los Centro de Salud Mental, sino también porque el estudio está focalizado en un tema que interesa sobremanera, por las connotaciones que en especial supone para la madre poder instaurar y mantener una lactancia de calidad durante el mayor tiempo posible.

BIBLIOGRAFIA

1. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA, 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS.
2. Sevilla R, Zalles L, Santa Cruz W. Lactancia Materna vs Nuevas Fórmulas Lácteas Artificiales: Evaluación del Impacto en el Desarrollo, Inmunidad, Composición Corporal en el Par Madre/Niño. Gac Med Bol. 2011; 34 (1): 6-10.
3. Gorrita RR, Bárcenas Y, Gorrita Y, Brito B. Estrés y ansiedad maternos y su relación con el éxito de la lactancia materna. Revista cubana de pediatría. 2014; 86 (2).
4. Cooklin AR et al. Physical health, breastfeeding problems and maternal mood in the early postpartum: a prospective cohort study. 2017.
5. Akman I et al. Breastfeeding duration and postpartum psychological adjustment: role of maternal attachment styles. Journal of paediatrics and child health. 2008; 44(6): 369-373.