

LACTANCIA MATERNA, UN REGALO PARA TODA LA VIDA

¡ENHORABUENA MAMÁ!

Después de nueve meses de embarazo, durante los cuales tu cuerpo ha alimentado y hecho crecer a tu hijo, al fin lo tienes entre tus brazos. Tu cuerpo está preparado para continuar alimentándolo, a través de la lactancia materna, que es el modo natural y óptimo de alimentar a los bebés.

La lactancia es un arte aprendido. Durante siglos las mujeres han visto a otras mujeres dar el pecho, era algo cotidiano. Disponían de una cadena de calor que ayudaba, protegía y daba soluciones a los problemas que pudieran presentarse.

Sin embargo a menudo las madres de hoy no han visto a otra madre dando el pecho, no tienen cerca a otras mujeres que hayan amamantado con éxito. Sus madres, las abuelas de los actuales bebés, tuvieron a sus hijos en una época en la que la lactancia artificial era la norma, por lo que a veces no tienen experiencia que poder transmitir a sus hijas.

Para muchas mujeres la lactancia es fácil desde el principio, pero para algunas otras no. Los problemas suelen presentarse en los primeros días y semanas.

Muchos de estos problemas tienen fácil solución y se pueden prevenir si la madre dispone de alguna información sobre el tema. El propósito de este folleto es proporcionar a las mujeres que están esperando un hijo o que ya lo han tenido, información útil sobre lactancia.

VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

Las madres siempre han sabido que los bebés criados al pecho son más sanos. La ciencia ha confirmado esta verdad conocida desde hace tiempo. Los bebés amamantados tienen un mejor estado de salud y menos riesgo de padecer enfermedades, su inteligencia se desarrolla mejor y el vínculo con sus madres se ve facilitado. Las ventajas de la lactancia materna se prolongan más allá del tiempo que ésta dura; así las personas que fueron amamantadas tienen menor riesgo de algunas enfermedades; no solo son bebés más sanos sino que también serán adultos más sanos. También hay ventajas para las madres que amamantan, con menor riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario, mejor recuperación tras el parto. La unión afectiva entre la madre y su hijo está facilitada.

La leche materna es gratis y está disponible para todas las mujeres, siempre a la temperatura adecuada, no hay que tirar lo que sobre, no hay que llevar nada más que unos pañales si hay que salir de casa, no hay que levantarse de la cama para preparar nada al alimentar al bebé por la noche.

PREPARACION DE LOS PECHOS DURANTE EL EMBARAZO

A medida que el embarazo transcurre las mamas aumentan de tamaño y el pezón y la areola se oscurecen. Existen diferentes formas y tamaños de pechos y pezones. El tamaño de los pechos no influye en la cantidad de leche que producen. Igualmente buenos son los grandes y los pequeños, los blandos y los firmes. En cuanto a los pezones, la mayoría son normales o planos: apretando suavemente salen hacia fuera; todos son igualmente válidos para amamantar. Los retraídos (al apretar tienden a esconderse) también son aptos para amamantar puesto que el bebé se prende a la areola y no solo al pezón. Las mujeres con este último tipo de pezón deberán prestar especial atención al agarre o prendimiento del bebé al pecho.

La naturaleza misma condiciona en el pecho y el pezón los cambios necesarios para el amamantamiento, por lo que no se requiere ningún tipo de preparación especial, ni aplicación de ninguna sustancia (ni alcohol, ni cremas especiales...) que lo único que puede hacer es dañar la protección natural de la piel del pezón. Tampoco son necesarios los estiramientos de pezón, recomendados hace años, ni las pezoneras formadoras. El agarre correcto del bebé será la mejor forma de prevenir problemas. Los pezones deben lavarse durante la higiene habitual del resto del cuerpo, solamente con agua, sin jabón, para que conserven su protección natural. No hay que lavarlos antes ni después de cada toma.

IMPORTANCIA DE LA POSTURA

Una buena postura es la que permite a la madre y al bebé estar cómodos, además de facilitar que el bebé se agarre correctamente al pecho.



Para asegurar un buen agarre el bebé debe coger con su boca un buen bocado de pecho que incluya no solo el pezón. Para lograrlo puedes rozar con tu pezón el labio superior (la zona del bigote) del niño, y cuando abra mucho la boca, como para bostezar, acercas el bebé al pecho con un rápido movimiento del brazo que sostiene al bebé. No trates de introducir el pecho en la boca del bebé, acerca el bebé a tu pecho. Una vez bien colocado manténlo cerca de ti, con su nariz y barbilla tocando tu pecho. No es necesario retirar el pecho por delante de su nariz, pero si te parece que el pecho le dificulta respirar, simplemente acerca más al niño a tu cuerpo empujándole por la espalda. Cuando el bebé está bien cogido al pecho verás su boca muy abierta, abarcando un buen trozo de pecho. El pezón debe estar más cerca del labio superior que del inferior, y así dejar sitio entre el pezón y el labio inferior para que el bebé ponga la lengua. El labio inferior queda vuelto hacia fuera (figura 1)

Cuando el bebé mama sus mejillas no se hundan, y los movimientos que hace con la boca llegan hasta las orejas. Se le puede oír tragar. Por el contrario un bebé que no coge bien el pecho deja mucha areola (es la piel más oscura que rodea el pezón) fuera de la boca, y su boca no está todo lo abierta que puede (*Figura 2*).

Si el bebé está bien agarrado, la madre no sentirá molestias ni dolor en los pezones. Si notas alguna molestia suelta al bebé introduciendo el dedo meñique por la comisura de su boca para romper la succión, y vuelve a colocarlo como hemos explicado. A veces son necesarios varios intentos en cada toma. Ten paciencia, ya que esta es una de las claves del éxito de la lactancia. Si ya tienes dolor o grietas, la mejor solución es corregir la postura y asegurar que es la correcta. Si tu sola no eres capaz de lograrlo, pide ayuda.

Si el pecho llega a ponerse muy duro al niño le costará cogerlo o no querrá hacerlo. Es como tratar de morder un balón inflado. Lo mejor será sacar un poco de leche para aflojar el pecho y facilitar que el niño pueda agarrarse bien.



Si decides amamantar sentada lo mejor será buscar un asiento no muy alto (o poner algo bajo tus pies para elevarlos), que te permita tener la espalda recta y bien apoyada (puedes ayudarte con cojines o almohadas)(*Figura 3*).



Busca apoyo para el brazo, de modo que no tengas que hacer fuerza para sostener al bebé a la altura del pecho. Puedes apoyarlo sobre el brazo de un sillón o sofá, o poner un cojín sobre tus piernas, que eleve al bebé hasta tu pecho. El bebé debe estar vuelto hacia tí, barriga con barriga, con la cabeza apoyada en tu antebrazo, no en el ángulo del codo, y su cabeza alineada con su espalda. Si necesitaras sujetarte el pecho no lo hagas formando una pinza entre los dedos índice y medio, sino rodeando suavemente el pecho entre el pulgar y los otros dedos, en forma de letra C.

Para amamantar tumbada, La madre y el bebé se sitúan tumbados de lado, uno frente al otro, con la nariz del niño a la altura del pezón (*Figura 4*).

Tu cabeza descansa sobre almohadas. Esta postura es muy cómoda para echar una siesta, para las tomas nocturnas, o para mujeres que prefieran permanecer tumbadas tras una cesárea o si están doloridas por una episiotomía o hemorroides. Estas



posiciones (sentada, tumbada...) no son las únicas y quizás con el tiempo, encontrarás la que para ti y para tu hijo sea más cómoda.

CUANDO COMENZAR

Lo mejor es que nada más nacer el bebé esté en contacto piel con piel con su madre. En la primera hora de vida, el bebé está más alerta, con un fuerte instinto de succión. Si se le permite, buscará el pezón por sí mismo y comenzará a tomar algo de calostro. Esta primera toma, aunque sea pequeña, es importante porque facilita al niño el aprendizaje de mamar, hace que el útero se contraiga, permitiendo la expulsión de la placenta más fácilmente, y disminuyendo la pérdida de sangre de la madre. Un bebé en contacto con su madre, desnudos los dos y tapados con la misma manta, no se enfría. La administración de vitamina K, el pesarlo, medirlo y las gotas en los ojos, pueden esperar un poco para no interrumpir este momento tan importante para la madre y el niño. Tras la 1ª hora el niño suele quedar adormecido varias horas. Si después de eso no muestra interés en mamar, puedes ponerlo en tu cama junto a ti, piel con piel, para estimular se deseo de mamar. Si pese a todo no has podido amamantar a tu hijo enseguida tras el parto, no te preocupes, inténtalo más tarde.

FRECUENCIA Y DURACION DE LAS TOMAS

Cada niño tiene su propio ritmo. Los bebés suelen hacer entre 8 y 12 tomas en 24 horas, sin un ritmo fijo. Algunos duermen varias horas durante la mañana y pasan la tarde mamando continuamente. Si te encuentras cansada, aprovecha cuando el bebé duerme para dormir tú también. Las tareas domésticas pueden esperar o las puede hacer otra persona. Amamantar solo lo puedes hacer tú. Lo mejor es darle el pecho cada vez que lo pida, tanto de día como de noche.

En cuanto a la duración de la toma es muy variable de un niño a otro. Algunos, sobre todo al principio, necesitan 20 o 30 minutos en cada pecho; en cambio otros terminan en 5 minutos. Cuando el bebé se ha saciado soltará el pecho por sí mismo. Entonces se le puede ofrecer el otro. Unas veces lo querrá y otras no. No te empeñes en que tome los dos pechos en cada toma. Es importante permitir que sea el niño el que decida cuando soltar el pecho.

Lo mejor es **NO HACER CASO DEL RELOJ**, ni para ver cuando le "toca" ni para restringir la duración de la toma. Da el pecho a demanda, sin horario y sin restricciones.

EL ASPECTO DE LA LECHE MATERNA

Algunas mujeres creen que su leche es aguada. El aspecto de la leche materna es muy diferente del de la leche de vaca, que es la que acostumbramos a ver. **La composición de la leche va cambiando a lo largo de la toma: al principio es más aguada y al final contiene más grasa.** Esta grasa es la que sacia al niño y le hace engordar. Solo él sabe cuando ha tomado esta leche cremosa, y es entonces cuando suelta el pecho. Si tú le permites hacerlo, él quedará satisfecho. No te preocupes por la calidad de la leche: siempre es adecuada.

LA REGULACION MADRE-HIJO

En la lactancia, tanto el cuerpo de la madre como el del hijo están preparados para regularse mutuamente de forma natural. **Cuanto más mame el bebé, más leche tendrá la madre.** Por eso las madres de gemelos tienen leche para dos: A doble succión, doble producción de leche. No interfieras esta regulación dando al bebé otros líquidos ni agua, que disminuirán su deseo de mamar y por tanto el estímulo para la producción de leche. Los bebés sanos, salvo que tengan fiebre o diarrea, no necesitan agua, ni aún durante el caluroso verano, siempre y cuando le des el pecho tantas veces y durante tanto tiempo como él quiera.

COMO SABER SI EL BEBÉ TOMA SUFICIENTE LECHE

- **Los primeros días el niño mojará uno o dos pañales y eliminará el meconio (heces negras)**
- **Después moja 5 a 6 pañales al día (si son pañales superabsorbentes, pueden ser menos) y hace caca al menos dos veces al día. A partir de las 6 semanas es normal que haga caca menos a menudo, en ocasiones una vez cada varios días.**
- **El niño gana entre 110 y 200 gramos a la semana, contando desde su peso más bajo (en la primera semana pueden perder peso).**
- **El niño parece saludable, tiene buen color, su piel es tersa, está alerta y activo.**

LOS ENEMIGOS DE LA LACTANCIA

Muchas madres te contarán que no tenían suficiente leche, o que se les terminó. ¿Cuál fue la causa? La interrupción de la regulación madre-hijo. Varias cosas pueden interrumpir esta regulación.

1. **El reloj.** Dejarle llorar hasta que le toque, entretenerle con un chupete, o darle un biberón de agua o alguna infusión, **NO SON BUENAS SOLUCIONES.** Con ellas conseguirás que tu hijo y tu estéis cada vez más nerviosos y que disminuya tu producción de leche. Dale el pecho cada vez que busque o llore.
2. **El biberón.** El niño que toma un biberón, no solo si es de leche sino también si es de agua o infusiones, tiene menos hambre y menos sed, está menos interesado en mamar, y al succionar menos, tendrás menos leche. Además la forma en que el niño toma la tetina, sea esta anatómica o no, es diferente a la forma en la que toma el pecho. Un niño que toma biberón, aunque solo haya sido uno, tiene el riesgo de no saber agarrarse luego bien al pecho. Así un biberón prepara el camino para otro biberón. El niño que toma pecho a demanda no necesita agua zumos ni infusiones. Pero si en algún caso fuera necesario, es mejor dárselo con vaso o cucharilla.
3. **El chupete.** En menor grado que el biberón, el chupete también es un elemento extraño que puede dificultar que el bebé se agarre correctamente al pecho. No es recomendable en las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida. Como no es necesario, si luego también lo evitas, mejor.
4. **Las pezoneras.** Hace tiempo fueron recomendadas para prevenir o curar grietas y pezones dolorosos, o para que madres con pezones planos den el pecho. Ahora se sabe que **NO** son necesarias ni recomendables porque impiden que el bebé estimule con su boca la piel del pecho, con lo que puede disminuir la producción de leche. Además pueden dificultar que el bebé se agarre correctamente al pecho. El mejor remedio para las grietas y pezones dolorosos es asegurar un agarre correcto del niño al pecho. Y las mujeres con pezones planos pueden amamantar sin problemas, no necesitan pezoneras.

RECUERDA

- **No limpies los pezones más que con el aseo habitual ni les apliques crema o sustancia alguna.**
- **Da el pecho a demanda, cada vez que el niño quiera y todo el tiempo que quiera, tanto de día como de noche.**
- **Aléjate de biberones y chupetes.**
- **Asegura que el bebé se agarra correctamente al pecho.**
- **Confía en ti misma y en tu instinto de madre. Desoye a quien que te diga que tu leche no es buena o que no tienes suficiente.**
- **Da a tu hijo todo el amor y contacto físico que quieras. Eso no lo malcriará.**
- **Procura descansar. Quien te quiera ayudar puede hacerlo ocupándose de las otras tareas y dejándote más libre para que tu atiendas al niño. Las visitas no deben dificultar que descanses o des el pecho.**

EL SUEÑO DEL BEBÉ

Algunas personas te preguntarán si tu hijo ya duerme de un tirón, como si eso fuera lo normal o lo deseable. Sé realista y piensa que **es normal que tu hijo se despierte varias veces en la noche para tomar contacto contigo y mamar.** Es normal que quiera estar a tu lado, aún en tu misma cama; es normal que le guste que le duerman en brazos, que le canten, lo mezan y lo mimen; es normal que le guste dormirse con el pecho en la boca, aunque ya haya comido. No temas que se empache, la leche materna no le hará daño.

EL LLANTO DEL BEBÉ

El llanto es el lenguaje que tienen los bebés para comunicarnos sus necesidades. Los bebés no solo lloran por hambre, también por frío, calor, incomodidad, por que se sientan solos, por estar cansados, o porque les duele algo. El saber

qué le pasa es algo que irás aprendiendo con el tiempo. El bebé no solo tiene necesidades físicas sino también emocionales, tan importantes unas como otras. Sea lo que sea, tómallo en brazos, consuélalo, ofrécele el pecho (aún sin hambre, muchos niños se calman así), acarícialo. Si es de noche invítale a tomar el pecho en tu cama. El contacto con su madre es lo que más tranquiliza a los niños. Muchos niños lloran y necesitan que los cojan o les den el pecho sobre todo a última hora de la tarde o primera de la noche. No temas malcriarlo, el cariño no malcria a nadie. Si no hay forma de consolarlo debes consultar al médico.

LOS "DIAS DE FRECUENCIA"

Habría días en que el beb e quiera mamar más seguido, y t  sientas que no haces otra cosa en todo el día que amamantar. Son días en los que el beb e está creciendo más rápido y necesita más leche. Al mamar más seguido estimula más tu pecho y en pocos días tendrás más leche, toda la que él necesita. Luego todo vuelve a la normalidad. Esto suele ocurrir en torno a las 3 semanas y de nuevo a los tres meses, aunque puede ocurrir en cualquier momento. Lo mejor es que busques ayuda para tus otras tareas y dediques esos dos o tres días a la lactancia intensiva.

LA "CRISIS" DE LOS TRES MESES

Al llegar los tres meses, muchos niños saben mamar tan bien que acaban en 5 minutos o menos. Además tus pechos est n tan bien adaptados a producir la leche que necesita el niño, que ya raramente se endurecen o gotean. Sin embargo, algunas mujeres interpretan todo esto como señal de que ya no tienen leche. No te preocupes, todo ello es señal de que todo va bien. También hay que tener en cuenta que a partir de los tres o cuatro meses los niños no ganan peso tan rápido como al principio. Esto es normal. Además los beb es alimentados a pecho, a partir de los cuatro meses, no son tan gordos como los de biberón. Como muchas de las gráficas de crecimiento se han hecho con niños de biberón, podría parecer que tu hijo no gana suficiente peso. No te preocupes, aunque no est  tan gordo, tu leche le permite crecer lo más sano posible.

VOLVER A TRABAJAR

Si vas a volver a trabajar o tienes que separarte de tu hijo durante unas horas al día, ambos pod is seguir disfrutando de la lactancia. Hay varias formas de hacerlo. Tal vez puedas llevar a tu hijo al trabajo, o alguien te lo pueda acercar para amamantarlo en la hora del café, o en la hora a que tienes derecho por lactancia. Puedes dejarlo en una guardería cercana a tu trabajo y salir a amamantarlo. O puedes sacarte la leche en el trabajo y llevarla a casa para que alguien se la d  al día siguiente. No es difícil y el esfuerzo merece la pena para muchas mujeres. Te será útil ponerte en contacto con un grupo de apoyo para aprender algunos trucos y saber como otras mujeres lo han hecho.

 HASTA CUANDO AMAMANTAR?

La Organización Mundial de la Salud recomienda dar solo pecho hasta los 6 meses, y a partir de entonces ir introduciendo otros alimentos poco a poco, continuando con el pecho hasta los dos años por lo menos, hasta que la madre y el niño quieran. Tu leche le sigue alimentando y protegiendo tanto tiempo como la tome, no importa que ya camine o coma de todo.

GRUPOS DE APOYO

En algunos lugares existen grupos de madres con experiencia y formación en lactancia, dispuestas a ayudar. Si estás embarazada o ya tienes a tu hijo, puede ser muy útil que contactes con ellas, bien por teléfono o acudiendo a las reuniones periódicas que mantienen. De forma gratuita te ayudarán a resolver dudas y problemas, y te contarán como ellas y otras mujeres lo lograron. Con el COLECTIVO LA LECHE puedes contactar:

• Teléfonos de consulta:

Montse 954344777	Pilar 954541572
Paca 954625531	Gracia 954151982
Loli 954087658	María José 955716144
Lola 954072672	Carmen 954259499
M� José 625287420	Ofelia 656893653

- e-mail: colectivolaleche@hotmail.com

- web: www.colectivolaleche.org

• Encuentros de madres:

En el Aljarafe, en Valencina de la Concepción, el 1  viernes de cada mes, a las 18 h (19 h en verano)

En Su Eminencia, en el Centro Cívico Su Eminencia, Avda. de la Plata s/n, el 2  martes de cada mes, de 18,00 a 21,00 horas.

En Dos Hermanas, en el Salón multiusos, 1  planta de la biblioteca de Dos Hermanas, el 3  miercoles de cada mes, de 18,30 a 21,00 horas.

En Triana-Los Remedios, en el Centro Cívico Tejar del Mellizo, en el parque de los Principes (calle Sta. Fe s/n), el 3  viernes de cada mes, a las 18 horas (19 horas en verano).

En el centro de Sevilla, zona de la Alameda, en el Centro Cívico Las Sirenas, Alameda de Hércules, s/n. Pendiente de confirmar fechas

LECTURAS RECOMENDADAS

- *La mejor alimentación para tu beb e. Editorial Tikal. ISBN 8430577076*
- *El arte femenino de amamantar. Editado por La Liga de La leche. ISBN 9681318676*
- *La Lactancia Materna. Editado por la Universidad de Sevilla. ISBN: 8447206483*
- *El gran libro de la lactancia. Editorial Medici. ISBN: 8489778361*
- *Mi niño no me come. Editorial Temas de Hoy. ISBN 84-7880-978-3*
- *B same mucho. Editorial Temas de Hoy. ISBN: 8484602621*
- *Nuestros hijos y nosotros. Editorial Vergara. ISBN:9501520188*