

LACTANCIA MATERNA: RECOMENDACIONES PARA LAS MADRES

Queridos padres, la mejor forma de alimentar a vuestro bebé es la lactancia materna. Pero ¿por qué?

- ⌚ La composición de la leche materna es la más equilibrada y adecuada para cubrir sus necesidades nutricionales.
- ⌚ Posee unos factores defensivos que lo protegen frente a infecciones tanto a corto como a largo plazo (a lo largo de su vida).
- ⌚ Mamar calma al bebé cuando está inquieto, tiene dolor, le ayuda a dormir y, sobretodo, es una forma de estrechar el vínculo afectivo entre madre e hijo.

¿Cómo favorecer el buen inicio de la lactancia y su mantenimiento?

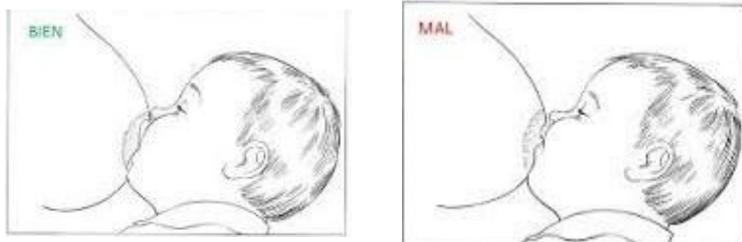
- ⌚ Dar el pecho a demanda, es decir, cuando lo pida y hasta que quiera. Los primeros días hay que asegurarse de que hace, al menos, 10-12 tomas al día.
- ⌚ Puede que mame de un pecho sólo cada vez si así se sacia; si mamara de los dos, en la siguiente toma ofrecer primero aquél que tomó en último lugar.
- ⌚ No hay que esperar a que llore intensamente para saber que tiene hambre. Cuando esté despierto y empiece a realizar movimientos de chupeteo o pequeños gruñidos es recomendable ofrecerle el pecho.
- ⌚ No es necesario pesar todos los días al bebé. Vuestra enfermera o pediatra os indicarán cómo controlar el peso y valorarán si la ganancia es normal.
- ⌚ Durante los primeros 6 meses de vida, el bebé no necesita ningún otro alimento ni líquido (incluida el agua). Posteriormente la enfermera o pediatra os informará de la alimentación complementaria.
- ⌚ No se deben ofrecer chupetes ni tetinas en las primeras semanas de vida, hasta que la lactancia esté bien instaurada, para que el bebé no se confunda con el pezón y succione mal.
- ⌚ Es normal que el niño se despierte varias veces por la noche, ya que necesita mamar con frecuencia. Darle un biberón nocturno no ayudará a que duerma "más seguido".
- ⌚ Es recomendable dormir cerca del bebé, incluso en la misma cama, de esta manera es más práctico y más descansado la lactancia por la noche.
- ⌚ No hay un tiempo máximo para dar el pecho. La OMS recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, y acompañada de otros alimentos hasta al menos los 2 años.

¿Cómo amamanto a mi bebé?

1. Encontrar una postura cómoda

				
Bebé acostado frente a ti. Muy práctica por la noche.	Acostado del revés.	Bebé sentado sobre ti.	Bebé en posición balón de rugby.	Bebé en tu regazo, de cara a ti, en contacto su ombligo con el tuyo.

2. Observar que el bebé se enganche bien al pecho



3. Comprobar que el bebé está tomando bien:

- ⌚ Sientes como traga
- ⌚ Las mejillas están llenas o redondeadas
- ⌚ A veces fluye la leche por la comisura labial.
- ⌚ Después de la toma se queda saciado y tranquilo

Otras recomendaciones con la lactancia

- ⌚ Es muy recomendable mantener el contacto físico con vuestro hijo el mayor tiempo posible, no sólo cuando mame. El calor humano reporta muchos beneficios.
- ⌚ Conviene que la mamá coma bien y variado, y que beba mucho líquido.
- ⌚ Es preferible no fumar ni beber alcohol. En caso de hacerlo que sea la menor cantidad posible y justo después de la toma. No exponer al niño al humo del tabaco.
- ⌚ Respecto a la higiene y cuidados de la mama, con la ducha diaria es suficiente, secando bien areolas y pezones. No se deben aplicar cremas por sistema, si lo necesitas díselo a tu matrona para que te asesore.
- ⌚ Mantener un estilo de vida saludable.
- ⌚ Si la mamá se tiene que incorporar al trabajo antes de los 6 meses lo mejor es mantener la lactancia materna exclusiva, mediante la extracción de leche y una correcta conservación para que se la administre su cuidador.
- ⌚ Si la baja laboral es de 16 semanas, la mamá tiene derecho a emplear una hora de lactancia diaria durante 9 ó 12 meses o a acumular las horas para sumar días.

¿Qué problemas podemos encontrar con la lactancia? ¿Cómo abordarlos?

Problema	Cómo identificarlo	Solución
Ingurgitación dolorosa en la subida de leche	Pecho aumentados de tamaño, más duros y calientes.	Vaciar el pecho: ponerse al bebé a mamar con frecuencia o si es necesario extracción.
Grietas y dolor de pezones	Heridas o lesiones que aparecen en el pezón y que hacen que la toma resulte muy dolorosa.	Corregir el enganche del bebé al pecho cambiando de postura o el agarre.
Mastitis	Fiebre, dolor, tumefacción y enrojecimiento del pecho.	Vaciar el pecho con tomas frecuentes. A veces precisa de antibiótico bajo prescripción médica.
Escasez de leche	Picos de crecimiento en los que el bebé necesita más leche y demanda con más frecuencia.	Ofrecer el pecho más a menudo para que el aumento de estímulo haga que aumente la fabricación de leche.

Cuando os encontréis con estos u otros problemas durante la lactancia y la crianza podéis consultar siempre a vuestro médico de familia, enfermera, matrona, enfermera de pediatría o pediatra para que os ayude a resolverlos.

Salvo algunas excepciones la enfermedad materna no contraindica la lactancia. La mayoría de los medicamentos son compatibles con la lactancia y si no, casi siempre hay alguna alternativa.