

salud pública



## Consejos para la Lactancia Materna



Castilla-La Mancha

# LA LACTANCIA MATERNA



**Castilla-La Mancha**

Edita: Consejería de Sanidad.

Dirección General de Salud Pública y Participación

Coordinadores de la edición: Rosa M<sup>ª</sup> Modesto González

Arturo Caballero Carmona

Diseño, maquetación e impresión: AGSM

D.L.: AB-201-2006

# INTRODUCCIÓN

## INTRODUCCIÓN

La lactancia materna es el mejor alimento que puedes dar a tu hijo/a hasta los dos años de edad. A partir de los seis meses, la lactancia se complementa con la introducción de otros alimentos.

### **¿POR QUÉ ES EL MEJOR ALIMENTO?.**

Existen numerosas razones, muchas de ellas ya las conocerás:

- Aporta a tu bebé todos los nutrientes que necesita desde el primer momento y en la medida justa, adaptándose a sus necesidades según crece, tanto en cantidad como en calidad.
- Contiene anticuerpos o "defensas" que le protegerán contra algunas enfermedades, ya que el sistema inmune del bebé no está todavía lo suficientemente desarrollado.
- Los/as niños/as alimentados al pecho tienen menor riesgo de muerte súbita y de padecer diabetes, alergias y otras enfermedades.
- Además de alimento, proporcionas a tu hijo/a cariño, afecto y contacto físico. De este modo, se sentirá más seguro/a y protegido/a. La lactancia natural estimula la comunicación madre – hijo/a.
- Es más cómodo, puedes dárselo en cualquier momento y lugar.



Por supuesto, también tiene beneficios para ti:

- Favorece la retracción uterina (el útero vuelve a su tamaño normal).
- Te ayuda a adelgazar. Para producir la leche, tu organismo consume las grasas acumuladas durante el embarazo en el abdomen y en los muslos, tan difíciles de eliminar.
- Previene la depresión post-parto, debido a las hormonas que se segregan, mejorando tu estado de ánimo.
- Está relacionada con una menor incidencia de algunos tumores y menor riesgo de osteoporosis y fractura de cadera.



## CÓMO SE PRODUCE LA LECHE

Al comenzar a succionar se estimulan las terminaciones nerviosas del pezón, que mandan un mensaje al cerebro de la madre indicando que el lactante necesita recibir alimento. El cerebro responde ordenando la producción de dos hormonas, la prolactina y la oxitocina. La prolactina hace que se comience a formar la leche en los alvéolos de la mama y la oxitocina hace que la leche fluya de los alvéolos hacia el pezón. La leche producida se va almacenando en los senos lactíferos.

Cuando el bebé succiona correctamente, rodeando con los labios el pezón y gran parte de la areola, con la lengua exprime los senos lactíferos situados bajo la areola para obtener la leche materna.



# EL CALOSTRO

## CUANDO INICIAR LA LACTANCIA MATERNA EL CALOSTRO

Es recomendable iniciar la lactancia materna en la primera media hora tras el parto, cuando el bebé está más alerta y su reflejo de succión es más notable. Además, le darás el calor, seguridad y protección que el bebé busca y necesita.

Algunos bebés no quieren mamar inmediatamente tras el parto. En estos casos, procura tenerle a tu lado y ofrécele el pecho a menudo.

Dale de mamar día y noche y así aumentarás la producción de leche.



## EL CALOSTRO

El calostro es la primera leche que se produce tras el parto. Está perfectamente adaptada a las necesidades alimenticias del recién nacido en sus primeros días de vida. Es amarillento, espeso y contiene gran cantidad de proteínas y anticuerpos para proteger al bebé contra posibles infecciones.

Hacia el cuarto día tras el parto aparece la “subida de la leche”. Notarás que se produce mayor cantidad de leche, que además es más rica en azúcares y grasas. Esta es la llamada leche “de transición”. Posteriormente, entre el 10º y 15º día tras el parto, aparece la leche madura, con una composición que se mantendrá hasta el final de la lactancia.



# COMO AMAMANTAR

## COMO AMAMANTAR A TU BEBÉ

Es muy importante que la posición del bebé al pecho sea correcta. De esto depende en gran medida el éxito de la lactancia, se evitarán grietas y lesiones en los pezones y el bebé succionará de forma que la producción de leche sea la adecuada.

### COMO COLOCAR AL BEBÉ

Sea cual sea la postura que elijas para amamantar, el bebé debe estar lo más cerca posible de ti (pegando su estómago contra el tuyo), con la cabeza, cuello y espalda en línea recta y su nariz a la altura del pezón, de manera que no tenga que girar la cabeza para encontrar el pecho. Apoya la cabeza y los hombros del bebé sobre tu antebrazo y no en la flexura del codo, ya que eso haría que el bebé tirase del pezón hacia un lado, dañándolo. También puedes sujetar al bebé por los hombros con la mano libre, sosteniendo su cabeza con los dedos. Procura que el brazo del bebé no te estorbe, haz que te rodee con él, como si te estuviera abrazando.



Debes acercar tu bebé al pecho (y no el pecho a la boca del bebé). Espera a que tenga la boca bien abierta antes de llevarle hacia el pecho. Puedes estimularle haciendo rozar el pezón contra sus labios o mejilla.

Al mamar, el bebé ha de abrir bien la boca, con el labio inferior doblado hacia abajo y abarcando el pezón y gran parte de la areola.



bien



mal

Si las mejillas del lactante están hundidas hacia adentro o la succión produce dolor a la madre, el bebé no está correctamente colocado al pecho. Separa al bebé del pecho metiendo tu dedo por la comisura de su boquita, y vuelve a intentarlo.

## TU POSTURA

- A la hora de dar el pecho es importante que te encuentres cómoda y relajada.
- Ten a mano todo lo que puedas necesitar durante la toma (agua, cojines o almohadas, toallas...).
- Si vas a dar de mamar sentada, debes tener la espalda recta y bien apoyada contra el respaldo de la silla o sillón. No te recuestes hacia atrás. Usa cojines o almohadones si es preciso.
- Para que te resulte más cómodo sostener al bebé, apoya el brazo con el que le sujetas sobre una almohada y pon los pies sobre alguna banqueta para que tus rodillas queden a la altura del regazo.
- Si estás en la cama, tumbate sobre el lado del que vaya a mamar el bebé y apoya tu cabeza y el brazo sobre el que estás acostada en la almohada.



# CADA CUANTO AMAMANTAR

## ¿CADA CUANTO TIEMPO HAY QUE DAR DE MAMAR AL RECIÉN NACIDO?

Cada lactante es diferente. Algunos maman regularmente a lo largo de todo el día y otros toman más a menudo por la mañana y por la tarde duermen una siesta larga. Debes darle de mamar cada vez que te lo pida, pues es el único que sabe cuando tiene hambre.

No te preocupes si no aguanta 2 o 3 horas entre tomas, es normal. Dale de mamar de día y de noche cada vez que te lo pida y olvídate de horarios.

Todos los bebés pasan por etapas, generalmente coincidiendo con un periodo de crecimiento, en las que necesitan mamar más frecuentemente. En estas etapas notarás que te pide más a menudo. De esta forma, hace que aumente tu producción de leche y así puedes cubrir sus nuevas necesidades.



# CUANTO TIEMPO

## ¿CUANTO TIEMPO DEBE ESTAR EN CADA PECHO?

Cuando el bebé haya vaciado la mama o satisfecho su apetito se soltará por sí solo. Ofrécele después el otro pecho, aunque no siempre lo querrá.

No cuentes el tiempo, porque cada niño/a es diferente. Los hay más "tragones" que vacían el pecho en sólo unos minutos y otros, más tranquilos, que necesitan tiempo para hacerlo.

La leche cambia a medida que avanza la toma. Así, la producida al principio es más acuosa y sirve para aliviar la sed. A mitad de la toma, la leche es más espesa y blanca (es como el plato fuerte) y al final se hace más cremosa y rica en grasas (es como el postre) siendo la que hace que el lactante engorde y quede totalmente satisfecho. Si le retiras del pecho antes de haber tomado esta parte final, llorará de hambre al poco tiempo.

Hay que dejar mamar al bebé el tiempo que necesite para que quede totalmente saciado.

# BIBERONES Y CHUPETES

## EVITA LOS BIBERONES Y LOS CHUPETES

Con la lactancia materna no son precisos los suplementos de ningún tipo (ni agua, ni zumos, ni infusiones, nada de nada) pero, si fueran necesarios, es mejor utilizar un vaso, una cucharilla, una jeringuilla o un cuentagotas. Evita también el uso de chupetes durante las primeras semanas de vida, hasta que la lactancia esté bien establecida.

Si se ofrece a un recién nacido un biberón, aprenderá a chupar de la tetina (rígida y grande) y cuando le pongas al pecho le costará agarrarse, tendrá menos hambre y mamará menos. La estimulación del pezón será entonces insuficiente para producir la leche que necesita y poco a poco disminuirá la cantidad producida.

Cuando se ha acostumbrado al biberón, al succionar solo del pezón el lactante no puede exprimir los senos lactíferos situados bajo la areola y, por tanto, no tendrá leche suficiente.

Cuando no recibe leche suficiente, el bebé rechaza el pecho porque no queda satisfecho.

Al no colocarse al pecho correctamente el bebé puede dañar el pezón, apareciendo grietas, dolor al amamantar y otras molestias para la madre.



# PRODUCCIÓN DE LECHE

## ¿CÓMO AUMENTAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE?

Lo único que se necesita para que la cantidad de leche de tus mamas aumente es que el bebé mame con más frecuencia. La estimulación del pezón hace que se segregue prolactina y ésta a su vez hace que se produzca la leche.

Es posible que hayas oído decir a alguna madre que “no tenía suficiente leche” o que “se quedó sin leche”. Probablemente lo que ocurrió es que el bebé no mamaba con la suficiente frecuencia (recuerda que es normal que el bebé reclame el pecho antes de 3 horas e incluso antes de 2 horas entre toma y toma), se le dio algún tipo de suplemento con biberón o la succión del bebé no era la adecuada por algún otro problema (mala postura del bebé al pecho, por ejemplo).



# TOMAS NOCTURNAS

## LA IMPORTANCIA DE LAS TOMAS NOCTURNAS

Las tomas nocturnas contribuyen a aumentar la producción de prolactina. Si hay más cantidad de prolactina, la producción de leche es mayor.

Durante los primeros meses, el bebé necesita tomar alimento tanto de día como de noche, de tal modo que por la noche toma aproximadamente la mitad de toda la ingesta de leche en un día. Si se despierta y tiene hambre, dale de mamar. No le obligues a hacer un descanso nocturno, cuando haya madurado lo suficiente lo hará por sí solo.

Puedes ponerle en la cama contigo, es mucho más cómodo darle el pecho tumbada. No necesita que le cambies el pañal si se queda dormido después de mamar.



# TOMAR BIEN EL PECHO

## ¿COMO SABER SI ESTÁ TOMANDO BIEN EL PECHO?

Tu bebé estará tomando bien el pecho si:

- Moja el pañal entre 5 a 6 veces en un día y presenta una deposición o más en 24 horas (si es menor de 2 meses).
- El aumento de peso es el adecuado.
- Recupera el peso del nacimiento dentro de las 3 primeras semanas de vida (generalmente antes).
- Presenta un buen aspecto, se le ve saludable y alegre.

La producción de leche será adecuada siempre y cuando tu bebé mame sin horarios, pues no hay mejor estímulo para producir leche que la succión del bebé y que la madre se sienta feliz amamantando a su hijo/a de forma natural.



# PROBLEMAS Y DUDAS

## PROBLEMAS Y DUDAS MÁS FRECUENTES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

### LOS CÓLICOS O "GASES"

Los niños/as alimentados al pecho tienen menos cólicos y normalmente expulsan más fácilmente los gases al colocarlos en posición erguida. Si tiene dificultades para eliminar los gases, prueba con las siguientes medidas:

- Puedes ponerle sobre tu hombro y darle un suave masaje en la espalda.
- Camina con el niño cargándolo de barriga sobre tu brazo.
- Coloca un paño de agua tibia sobre el abdomen.
- Dale masajes circulares en la tripa con la mano, en el sentido de las agujas del reloj.



## **NO GANA EL PESO SUFICIENTE**

Dale de mamar más a menudo, no dejes transcurrir más de 2 o 3 horas entre toma y toma. Si es muy dormilón, despiértale delicadamente para ofrecerle el pecho. Cuantas más veces mame más leche tomará y, por tanto, más peso ganará.

No le des chupete, le puede quitar el apetito.

Evita que la temperatura ambiente sea demasiado alta, ya que el bebé puede quedarse adormilado, disminuyendo el reflejo de succión.

## **SI SE QUEDA CON HAMBRE**

Si mamá hace treinta minutos y está llorando ¿es posible que tenga hambre de nuevo? Ponle al pecho y, si toma, es que efectivamente tenía hambre.

Procura que vacíe el pecho por completo, ya sabes que la leche del final de la toma es la más rica en grasas y, por tanto, la que le satisface más. No mires el reloj, se soltará por sí solo cuando ya no quiera más.

Si se queda hambriento con frecuencia, comprueba que la postura del bebé al pecho es la correcta. Si succiona mal, es posible que no reciba leche adecuadamente.



## EL CUIDADO DE LOS PEZONES

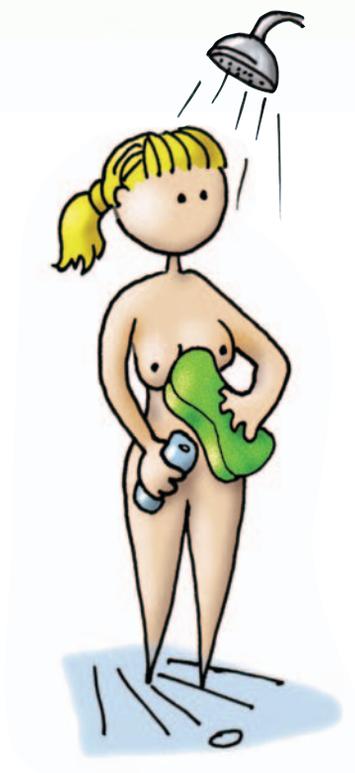
No debes lavar los pezones antes y después de cada toma. El uso de jabones puede ocasionar molestias y dolor en el pezón. Para el aseo es suficiente con la ducha diaria. Es importante que te laves las manos antes de cada toma.

Nunca debes tirar del pezón para que el bebé lo suelte. Mejor introduce el dedo meñique por la comisura de los labios del lactante.

## LAS GRIETAS DEL PEZÓN

Generalmente se deben a una mala postura del bebé al pecho, que hace que tire del pezón y produzca lesiones en la piel. Si el bebé está correctamente colocado al pecho, no daña el pezón. También favorecen su aparición los lavados excesivos.

Para favorecer la curación de las grietas, deja secar los pezones al aire libre tras la toma. También puedes dejar secar sobre el pezón unas gotas de tu propia leche. Las pomadas sólo se usarán bajo prescripción médica.



## INGURGITACIÓN MAMARIA

Se produce por el aumento del flujo sanguíneo en la mama para la producción láctea y por la acumulación excesiva de leche. Para aliviarla, debes vaciar correctamente la mama y para ello nadie mejor que tu bebé. Antes de las tomas puedes aplicar calor seco localmente sobre el pecho o darte un baño en agua caliente.

Si al bebé le cuesta agarrarse al pecho, date un masaje suave en la mama (de forma circular con la mano o con un peine, desde la parte superior del pecho hasta el pezón) para exprimir un poco de leche antes de dar el pecho al bebé. Tras la toma es conveniente aplicar un apósito frío sobre la mama para reducir la congestión venosa y las molestias.

Asegúrate de que el bebé está bien colocado al pecho y dale de mamar más frecuentemente. Mientras lo hace, puedes presionar suavemente el área dura y dolorosa.



## **MASTITIS**

Con este nombre se denomina a la inflamación de la mama, que a veces se acompaña de infección. La mama está enrojecida, dolorosa y es frecuente la aparición de fiebre y malestar general.

Será el médico quien la trate y es posible que te pida un poco de leche para analizarla y saber si existe infección.

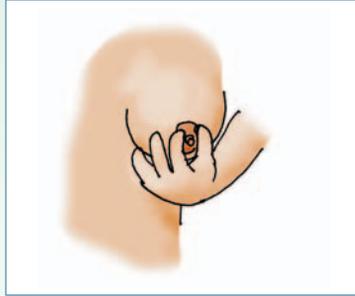
## **EL TAMAÑO DE LOS PECHOS Y LOS PEZONES**

No está relacionado con la capacidad para la lactancia materna. Puedes amamantar perfectamente aunque tengas los pezones planos o invertidos, aunque al principio necesitarás más paciencia y dedicación para conseguirlo.

Recuerda que el bebé no succiona sólo del pezón, sino que tiene que abarcar con la boca gran parte de la areola mamaria.

En caso de pezones planos o invertidos, puedes probar con algunos de estos consejos:

- Usa escudos protectores media hora antes de cada toma. También se llaman portapezones, copas lácteas, ventosas lácteas o cazoletas mamarias. No debes confundirlos con las pezoneras.



- Puedes estimular los pezones antes de amamantar friccionando con los dedos índice y pulgar durante unos minutos. Después, aplica frío localmente.



- Cuando vayas a colocar al bebé al pecho, coge la mama con el dedo pulgar en la parte superior y el resto por debajo y detrás de la areola. Tira de la mama hacia atrás para que salga el pezón.
- Colocando un pulgar a cada lado del pezón, presiona con firmeza el tejido del seno y al mismo tiempo intenta sacar el pezón hacia fuera. Repite el ejercicio 5 veces al día, cambiando la posición de los dedos.

## GEMELOS

Los pechos de la madre pueden producir suficiente leche para alimentar a los dos hermanos.

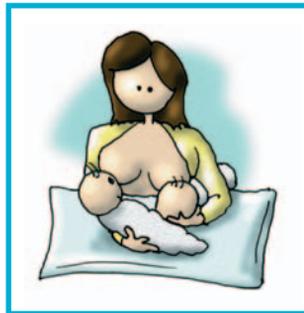
Siempre que puedas, trata de amamantar a ambos a la vez. A continuación te recomendamos algunas posiciones:



Posición lateral



Posición cruzada



Posición mixta

## LA VUELTA AL TRABAJO

Cuando vuelvas al trabajo y para que tu hijo/a siga tomando leche materna, puedes conservarla tras extraerla manualmente o con un sacaleches. Practica unos días antes de volver al trabajo, pues al principio es normal que no salga nada o muy poco.

Con las manos limpias, coloca en forma de "C" los dedos pulgar, índice y corazón, con dos dedos alrededor de la areola. Presiona los senos lactíferos con las yemas de los dedos y empuja hacia dentro rítmicamente. Siguiendo el borde de la areola, coloca los dedos en otro sitio de la misma y repite los movimientos: empujar y presionar....

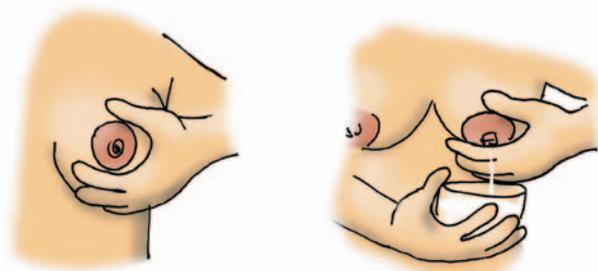
Para no desperdiciarla, debes guardar la leche en dosis correspondientes a tomas individuales, en recipientes pequeños y limpios. Anota la fecha en cada frasco.

Como la leche contiene anticuerpos, resiste muy bien a los microbios (mejor que la leche de biberón). Si la vas a extraer en el trabajo y no tienes nevera, debes saber que se conserva unas 10 horas al aire libre, tapada y en lugar fresco (no más de 22°C). En el frigorífico aguanta hasta dos días.

Aunque es mejor dar a tu hijo/a la leche que extrajiste el día anterior, puedes congelarla inmediatamente después de sacarla si no piensas usarla antes de dos días y utilizarla para "emergencias". La leche congelada puede aguantar varias semanas o meses. Una vez descongelada, aguanta 24 horas en la nevera. No vuelvas a congelarla de nuevo.

La leche se descongela bajo un chorro de agua fría y, poco a poco, subiendo la temperatura del agua. También se puede calentar al baño María, pero no dejes que hierva. No es aconsejable utilizar el microondas (ni para descongelar ni para calentarla).

Es conveniente dar al niño/a la leche en vaso, con cuchara o con jeringuilla (sin aguja, por supuesto) y no con biberón, para que no olvide cómo succionar del pecho.



## RECUERDA

# RECUERDA

- NO SIGAS UN HORARIO RÍGIDO PARA AMAMANTAR AL BEBÉ. PUEDE MAMAR CADA VEZ QUE TE LO PIDA, AUNQUE HAYA PASADO POCO TIEMPO. LOS BEBÉS NO SABEN LA HORA.
- LOS BEBÉS ALIMENTADOS AL PECHO SUELEN RECHAZAR EL CHUPETE. NO TE EMPEÑES EN DÁRSELO.
- LA MEJOR MANERA DE EVITAR LAS GRIETAS Y LESIONES DEL PEZÓN Y DE LA MAMA ES COLOCAR CORRECTAMENTE AL BEBÉ AL PECHO:
  - BOCA BIEN ABIERTA.
  - ABARCAR EL PEZÓN Y LA MAYOR PARTE DE LA AREOLA.
  - MEJILLAS LLENAS Y NO HUNDIDAS HACIA ADENTRO.
  - SI SIENTES DOLOR, CAMBIA DE POSTURA Y VUELVE A EMPEZAR.



- ACTUALMENTE SE RECOMIENDA DAR EXCLUSIVAMENTE EL PECHO HASTA LOS SEIS MESES. A PARTIR DE ESTA EDAD SE DEBEN INTRODUCIR OTROS ALIMENTOS EN LA DIETA Y CONTINUAR CON EL PECHO HASTA CUMPLIR UNO O DOS AÑOS.



