

LACTANCIA MATERNA



La Leche materna, brinda protección al recién nacido contra ciertas infecciones, diarreas, gripes, alergias; es el alimento ideal pues es pura, fresca, limpia, contiene la cantidad de proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales y el equilibrio de nutrientes que se adaptan a las necesidades cambiantes.

También es el alimento adecuado para el estomago del bebé por eso padece menos cólicos, constipación, diarreas, contiene agua suficiente para satisfacer la sed del bebe, y esta siempre a una temperatura adecuada.

Provee elementos esenciales específicos para el sistema nervioso central en proceso de crecimiento en los primeros dos años de vida.

Previene e inmuniza contra infecciones del oído medio.

Hay menos posibilidades de muerte súbita en los lactantes.

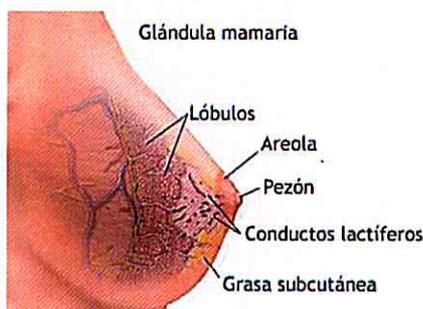
Produce un mejor desarrollo del área psicomotriz, emocional y social, otorgando las bases para el desarrollo de una personalidad más segura e independiente.

Los bebés amamantados tienen menor incidencia de problemas dentales y de mala oclusión, menor incidencia de eccemas, y menor posibilidad de experimentar maltrato infantil o abandono.

Para las madres que amamantan los beneficios son varios:

- Favorece el restablecimiento del vinculo madre-hijo interrumpido durante el nacimiento, el bebé se siente más seguro y querido.
- Menor riesgo de producir anemias.
- Menor riesgo de padecer cáncer ginecológico.
- Rápida recuperación física.
- Menor depresión post parto.
- Ayuda a estilizar la silueta.
- Refuerza la autoestima.

• COMO SE PRODUCE LA LECHE HUMANA



La leche humana es producida por células especiales (alveolos), localizadas en todo el pecho. Es transportada a través de una red de conductos hacia colectores situados debajo de la areola.

Luego del nacimiento, ya sea por parto normal o cesárea, se producen cambios hormonales que estimulan la bajada de leche, para favorecer este proceso, el bebé debe ser colocado al pecho, ya que

la madre libera hormonas que dan lugar a la producción y expulsión de la leche de los alvéolos hacia conductos y colectores; lo único que ayuda es la succión del bebé.

Al momento de amamantar, es primordial que la madre evite la ansiedad, el dolor o el miedo pueden inhibir este reflejo de eyección de la Leche. Debe estar tranquila, relajada y en una posición cómoda.

Los pezones necesitan **Aire, Leche, Agua, Sol**.

Se recomienda durante el embarazo y luego del nacimiento, utilizar para la higiene de los pezones, solo **agua**; evitar el cepillado o frotado de los pezones que es innecesario y suele lastimarlos. El jabón o alcohol quitan la grasa propia de la piel del pezón que lo protege y lo agrieta con más facilidad. Su **leche** es lubricante, emoliente, humectante, desinfectante y epitelizante, por eso es la mejor emulsión natural para el pezón.

Es de ayuda **airear** los pezones de 15 a 20 minutos por día. Si estos fueran planos, retráctiles o umbilicados, se recomienda el uso de escudos o casquillos que sirven para formarlos y airearlos. El **sol** fortalece la piel de los pezones, se recomienda tomar con moderación 15 minutos diarios.

Luego del nacimiento la madre produce los primeros días, calostro, una leche amarillenta de gran valor nutritivo y anti-infeccioso. Al principio no es abundante pero es todo lo que el bebé requiere para su alimentación. Se produce la bajada de leche alrededor de tercer día o incluso más adelante, observándose que la leche es más abundante y los pechos están más tensos.

Hay que señalar que en las primeras mamadas, es lógico que surjan inconvenientes, ya que es un aprendizaje para ambos. Esto no debe preocupar.

La producción y el flujo de la leche no se ven afectados por el nacimiento por cesárea, no varía un parto vaginal a una cesárea.



• AMAMANTAMIENTO

Existen distintas posiciones para el Amamantamiento, lo recomendable es que la madre elija la que le parezca más adecuada y la que le permita una mayor relajación. De todas maneras, debe ir alternando las posiciones ya que esto ayuda a prevenir las grietas del pezón y también genera un mejor vaciado de los conductos y colectores de todo el pecho.

1. **POSICIÓN ACOSTADA:** Recostada de lado, con el bebe enfrentado al pecho bien cerca suyo. La madre puede estar más cómoda todavía si coloca una almohada para apoyar su espalda. Suele ser la más cómoda al principio.



Si se elige estar sentada, es mejor que la madre utilice una silla con apoya brazos y almohadones para estar más cómoda.



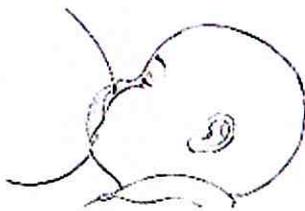
2. **POSICIÓN SENTADA INVERSA:** Se consigue colocando las piernas del bebé hacia la espalda de la madre. Esta posición es recomendable cuando el niño tiene dificultades para mamar de un lado y no de otro.

Cualquiera sea la posición utilizada, se debe tener en cuenta, que el bebé esté cómodo y bien sujeto, y su panza apoyada contra el cuerpo de la madre.

3. **POSICIÓN CLÁSICA O DE ACUNAMIENTO:** Sostener al bebé con un brazo y con la mano libre el pecho, el pulgar por encima de la areola y los otros dedos por debajo. Puede ser de utilidad, al principio, mantener sostenido el pecho durante la mamada y no sólo al inicio.



Una vez que el bebé está bien colocado para amamantar, tome la mama por debajo con su mano libre y comience a rozar con el pezón el labio del bebé. El abrirá levemente su boca y adelantará los labios, su lengua estará ahuecada en el piso de la boca y con los bordes contra las encías; levante la mama con su mano apuntando al paladar duro e inmediatamente atraiga al bebé hacia la mama. Él cerrará su boca cubriendo la areola con sus labios evertidos y con su mentón apoyado firmemente en la mama lejos del pezón. Esto permite una succión eficaz, mayor extracción de leche y evita que se lastime e irrite el pezón, y prevenir el dolor.



✓ Enganche correcto



✗ Enganche erróneo



• RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA

El bebé debe ser alimentado cada vez que tiene hambre y no con los horarios preestablecidos. Los intervalos de tiempo entre una mamada y otra al comienzo pueden ser muy irregulares

El bebé puede dormir varias horas seguidas tras una mamada o llorar de hambre a la hora de haberse alimentado. Es bueno que durante los primeros días hasta que baje la leche, la madre ponga su bebé al pecho todas las veces que sea posible; cuando lo vea despierto le acerque el pezón a la mejilla: si tiene hambre responderá con el "reflejo de succión o búsqueda". Cuando la madre ofrezca el pecho, el bebé empezará a succionar, si no lo hace es porque está dormido o no tiene hambre.

Lo recomendable es que el bebé sea alimentado por lo menos seis veces por día.

En cada mamada se debe ir alternando el pecho. El bebé debe succionar con tranquilidad sin controlar el tiempo que tarda.

Si el bebé está colocado en una buena posición no lastimara el pezón. Si usted nota que la succión es más débil o que larga espontáneamente el pezón, se le puede ofrecer el otro pecho. No debe preocuparse si succionó de un solo lado.

Para retirarlo del pecho y evitar que el pezón se lastime, la mamá debe colocar un dedo en la comisura de los labios para separar las mandíbulas.



Siempre se deberá ayudarlo a que expulse el aire que hubiere tragado, tanto en el descanso entre un pecho y otro como al finalizar. Esto se puede hacer con el bebé apoyado contra el hombro, recostado boca abajo o sentado; palmear o masajear la espalda suavemente mientras se lo sostenga.

Durante los primeros 15 días, es beneficioso, no ofrecerle el chupete, hasta que haya aprendido a succionar adecuadamente. El chupete exige otro tipo de succión que a veces los confunde y entorpece el comienzo de la lactancia.

Si el bebé quiere succionar es conveniente ponerle más seguido al pecho. Si después de unas semanas, una vez que se encaminó la lactancia, el bebé esta engordando y aún así evidencia necesidad de succionar, se le puede ofrecer un chupete para dormirse. Es preferible que este sea chico, de pieza única y de siliconas.

• DOLOR Y TENSIÓN EN PEZONES

Las primeras succiones pueden ser dolorosas, ya que los conductos del pezón se encuentran secos y el bebé provoca vacío.

Las molestias y el dolor pueden prevenirse extrayendo unas gotas de leche antes de amamantar. Aún así, muchas mamás experimentarían dolor a lo largo de toda la mamada.

Tener en cuenta:

- Alimentar al bebé con más frecuencia, para que comience a mamar antes de sentir mucha hambre. Empezar por el menos lastimado y cuando baja la leche cambiar al otro pecho.
- Verificar la posición del bebé respecto del cuerpo de la madre. Los vientres deben estar bien juntos y la boca enfrentada al pecho. Observar si está succionando correctamente con la boca bien abierta y labios evertidos según consta en el gráfico.
- Es conveniente esparcir sobre el pezón una gota de leche luego de cada toma y dejar que se quede al aire.
- Usar escudos aireadores si los pezones están irritados.
- Si es posible exponer los pechos al sol directo dos o tres veces al día durante cinco y diez minutos.
- Extraer manualmente o utilizando saca leche, hasta que los pechos estén blandos, luego de la mamada para evitar que quede mucha leche retenida.

Se pueden seguir las mismas indicaciones, en el caso en que se formen grietas (pequeñitas lastimaduras en el pezón), y se debe controlar su evolución con su médico. Muchas veces pueden llegar a sangrar, esto no impide seguir alimentando al bebé, si tolera el dolor y no hay infección.

Luego del nacimiento, al tercer día, la mamá puede sentir una congestión en el pecho que dura dos o tres días, malestar e incluso dolor y hasta un poco de fiebre; está relacionado con la bajada de la leche cuando se pueden sentir los pechos tensos, calientes doloridos. Una vez pasada la congestión, el pecho volverá a estar blando.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

-Antes de cada toma:

- a) Aplicar calor local ya sea con toallas húmedas alrededor del pecho, dejar correr el agua de la ducha sobre el mismo o usar bolsa de agua caliente.
- b) Masajear los pechos en dirección opuesta, si es que están muy duros.
- c) Extraer unas gotas de leche con el fin de favorecer la formación del pezón y ablandar la areola, ya que, cuando el pecho está muy tenso, el bebé tiene dificultad para prenderse bien.

- Durante la toma:

- a) Masajear circularmente las zonas que se perciban más duras.
- b) Si el bebé terminó de mamar y se sienten todavía los pechos con durezas o muy tenso, extraer la leche hasta sentirlos más aliviados. Es preferible evitar los sacaleches y realizar la extracción de forma manual. Es muy importante revisar los pechos después de cada mamada.
- c) Consultar con el obstetra ante cualquier duda al respecto, o acerca de las posibilidades de algún analgésico si el malestar es muy intenso.

Tener en cuenta que para ayudar a aliviar el malestar, evitar el dolor y una mastitis, se aconseja si es posible una mayor frecuencia de mamadas (cada dos horas si es posible) y en diferentes posiciones para vaciar mejor todos los conductos.

• CUIDADOS DE LA MAMÁ DURANTE LA LACTANCIA

La mama debe tener en cuenta, el descanso y la alimentación. Descansar es muy importante para favorecer un buen suministro de leche. Es necesario que aproveche los momentos en que el bebé duerme o está tranquilo. El reflejo que produce la bajada de leche se corta cuando, la madre está tensa, ansiosa, preocupada, dolorida, o cuando aspiró tabaco o ingirió alcohol o cafeína en exceso.

El puerperio es un momento muy especial, la mujer suele estar muy sensible, puede dormir poco; y su bebé, al cual estar aprendiendo a conocer, le demanda atención personal durante todo el día. Por eso, requiere tranquilidad, intimidad y apoyo de su entorno para poder dedicarse a su bebé y poder desligarse de otras tareas habituales.

Con respecto a la alimentación, mientras dure la lactancia, el organismo materno necesitará un parte extra de energía (consumo de 500 calorías adicionales aproximadamente), puede comer de todo. No aumentará de peso si ingiere alimento adecuados en calidad y cantidad. Debe beber el líquido necesario para calmar la sed, la cual suele ser mayor durante ese período. Tenga agua o algún jugo al lado cuando va a amamantar, que es el momento en que viene la sed cuando baja la leche.

Alimentarse con una dieta variada, rica en vegetales crudos o cocidos, legumbres, fibras, frutas, carnes, huevos, leche y derivados. No abusar de pan, pastas, postres, dulces, manteca y grasas en general. Sal con moderación, salvo criterios médicos en casos especiales.

Debe evitar excesos en el consumo de té, café, mate o gaseosas. Se sabe que en la leche materna aparece una pequeña cantidad de cafeína. Deben controlarse también las bebidas alcohólicas.