

LACTANCIA MATERNA 1

La leche humana es el alimento de elección durante los 6 primeros meses de la vida para todos los bebés, incluidos los prematuros y enfermos, ya que contiene todos los nutrientes que necesita un lactante. La decisión última en relación con el modo de alimentar al bebé la debe de tomar la madre y el médico, ya que existen algunas contraindicaciones para la lactancia como madres VIH positivas, abuso de sustancias, que el bebé padezca galactosemia, etc...

Beneficios que aporta la leche materna:

- Se crea un **vínculo afectivo madre-hijo**, fortalece la autoestima de la madre y es la forma más higiénica y natural de alimentar al bebé.
- En términos de **salud**: la leche materna contiene anticuerpos que ayudan a proteger al lactante de enfermedades frecuentes y a largo plazo contribuye a mantener una buena salud durante toda la vida. También beneficia a la madre, ya que retrasa el regreso de la regla (aunque no es un método anticonceptivo), reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer y ayuda a la madre a recuperarse más rápidamente.

"Subida" de la leche materna y calostro materno:

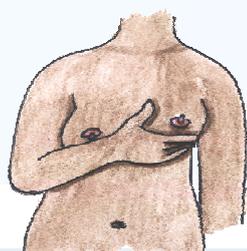
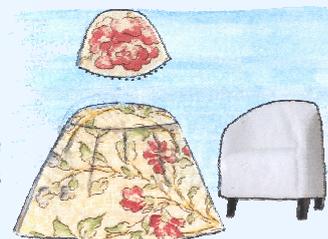
- En los dos o tres primeros días después del parto lo que la madre segrega se llama **calostro**, que aunque es una pequeña cantidad, **es el alimento más rico y necesario para el recién nacido** durante esos días.
- A partir de los tres días, se produce un aumento de la producción de la leche conocido como **"subida" de la leche materna**, pudiendo notar o no un aumento, tensión y congestión de la mama; la succión frecuente por parte del bebé, hará que las molestias desaparezcan y la producción láctea aumente progresivamente.

CONSEJOS PARA LA LACTANCIA:

Los recién nacidos necesitan mamar frecuentemente, debe hacerse "**a demanda**", es decir, con la frecuencia que quiera el lactante, tanto de día como de noche. No deben limitarse la duración de las tomas, en general se recomienda que dure más de 10 minutos, hasta que el bebé suelte espontáneamente el pecho.

Recomendaciones:

- En primer lugar la palabra clave es **paciencia y estar convencida de querer hacerlo, el ambiente debe ser tranquilo y la postura la más cómoda tanto para la madre como para el bebé.**
- **El bebé debe estar pegado a la madre y encarado hacia ella**, como se muestra en la figura, evitando que se vea obligado a girar la cabeza. La madre puede ayudarse colocando almohadas debajo de sus brazos, cuello o espalda, o debajo del bebé.



- **La madre debe sostener su pecho con el pulgar arriba y los cuatro dedos debajo e introducir el pezón y parte de la areola mamaria en la boca del bebé, como muestra la figura.**

Siguiente

LACTANCIA MATERNA 2

- **La lengua del bebé debe quedar debajo del pezón**, y siempre teniendo cuidado de que pueda respirar por la nariz (la madre debe oír como el bebé traga la leche).
- La madre debe **lavarse los pezones diariamente con agua tibia y secar al aire**.
- **No usar jabón ni cremas** que puedan contener alcohol y reseca la piel.
- **Se darán los dos pechos sucesivamente**, empezar siempre por el último de la toma anterior, poner al bebé de 10 a 15 minutos en cada pecho.



Existe la posibilidad de poder **conservar la leche materna** para su uso posterior, sin que afecte a su composición, teniendo en cuenta algunas pautas de conservación, por ejemplo, se puede refrigerar entre 0 y 4 ° C durante 5-8 días.

¿Qué alimentos debe tomar la madre?

- La mejor dieta para una mujer que está lactando es una **dieta bien equilibrada, con un incremento de unas 500 calorías, y con calcio en abundancia**. Esto quiere decir, comer frutas y verduras, cereales y pan integrales, carnes, y pescado.
- Diariamente se deben ingerir unos **1200 mg de calcio** lo que equivale a 5 vasos diarios de leche o en sus correspondientes equivalencias en derivados como el yogurt o el queso. El aporte de líquidos también debe ser mayor.



¿Qué es lo que debe evitar?

- **No fumar**, el tabaco puede hacer que la madre produzca menos leche y que las sustancias químicas presentes lleguen a la leche materna, con el consiguiente perjuicio en la salud del lactante.
- **No tomar alcohol y evitar la cafeína**.
- **No tome ningún medicamento sin antes consultar con su médico**, ya que hasta los que puede comprar sin receta médica pueden llegar a la leche y perjudicar al bebé, y algunos pueden aumentar o disminuir la cantidad de leche.



CONSULTE CON SU MÉDICO si tiene:

- **Dolor y/o grietas en el pezón** que dificulten dar la leche al bebé.
- **Enrojecimiento, sensación de calor y/o de dolor** de la mama, acompañados de **malestar y/o fiebre**.
- **Falta de producción de leche materna**.
- Si nota la **boca del bebé rosada y con manchas blancas**.