

TODO SOBRE LA LACTANCIA MATERNA: BENEFICIOS Y CONSEJOS

10 pasos para una
feliz lactancia natural
en la maternidad



GENERALITAT
VALENCIANA

CONSELLERIA DE SANIDAD UNIVERSAL
Y SALUD PÚBLICA



Hospital
de Manises

www.hospitalmanises.es

La OMS-UNICEF en su iniciativa IHAN (Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia) recomienda seguir los 10 pasos para conseguir la lactancia materna exitosa:

-
- 1 Disponer de una normativa escrita de lactancia que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal.
 - 2 Capacitar a todo el personal para que pueda poner en práctica la normativa.
 - 3 Informar a todas las embarazadas acerca de los beneficios y manejo de la lactancia. Además de formación sobre los aspectos más relevantes de la lactancia que facilite el mejor inicio de la lactancia tras el parto.
 - 4 Ayudar a las madres a iniciar la lactancia en la media hora siguiente al parto.
 - 5 Mostrar a las madres cómo amamantar y cómo mantener la lactancia incluso si tienen que separarse de sus hijos.
 - 6 No dar a los recién nacidos otro alimento o bebida que no sea leche materna, a no ser que esté medicamente indicado.
 - 7 Practicar el alojamiento conjunto permitiendo que las madres y los recién nacidos permanezcan juntos las 24 horas del día.
 - 8 Alentar a las madres a amamantar a demanda.
 - 9 No dar a los niños alimentados al pecho biberones, tetinas o chupetes.
 - 10 Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital (y ofrecer a la madre los recursos de apoyo a la lactancia que existan en su área).
-

VENTAJAS DE LA LECHE MATERNA

La leche de madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida. Proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo. La leche materna se adapta a las necesidades del bebé y por eso es diferente según el momento, combinando en la misma mujer según los meses de lactancia.

El calostro: es la leche de los primeros días. Contiene gran cantidad de proteínas y vitaminas y muchas inmunoglobulinas, defensas que protegen al recién nacido de muchas infecciones. El calostro es suficiente para alimentar al recién nacido durante los primeros días.

La leche madura: a partir de la primera semana de vida. La composición de la leche varía a lo largo de la misma tetada. Al principio contiene más proteínas, agua y lactosa y al final más grasas.

Bebé

- Le proporciona defensas contra infecciones y protección contra futuras enfermedades.
 - Protege al niño de alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, obesidad, diabetes juvenil y deficiencia de micronutrientes.
 - Es una fórmula que se adapta a las necesidades del bebé, en cuanto a cantidad y composición.
 - No necesita añadir ningún suplemento alimentario, es una alimentación completa hasta los 6 meses.
 - Favorece el adecuado crecimiento físico e intelectual y desarrollo del niño.
-



Madre

- Disminuye la hemorragia postparto, la anemia y la mortalidad materna.
- Favorece la recuperación postparto, ayudando al útero a volver a su forma natural.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mamas y ovarios.
- Protege contra la osteoporosis.
- Esta lactancia fortalece el vínculo emocional entre madre e hij@.
- Favorece la pérdida de peso, ganado durante el embarazo con más facilidad.

Comodidad y ahorro

- Está siempre a punto.
 - Es gratuita.
 - El envase es estéril y la temperatura de la leche adecuada.
 - Ahorro en esterilizaciones, biberones, tetinas, agua, leche artificial, tiempo y energía. Es ecológica.
 - No permite equivocaciones en las proporciones.
-

CÓMO TENER ÉXITO

Aunque dar de mamar es un acto muy gratificante para la madre, al principio pueden surgir algunos problemas que, casi siempre, tienen solución.

Es recomendable poner al recién nacido en contacto piel con piel al nacimiento. Se recomienda que la primera toma la realice en la primera media hora tras el nacimiento. Esto contribuye a establecer un buen reflejo de succión en el bebé, lo que favorece la subida de la leche.

El contacto piel con piel tras el nacimiento favorece el primer enganche del bebé y las primeras succiones son importantes para el éxito de la lactancia.

La succión del bebé estimula la producción de hormonas que hace que el pecho fabrique más leche. Si le pone poco al pecho o le quita el hambre con la ayuda de leche artificial correrá el riesgo de producir menos leche y aumentará el riesgo de desarrollar en el futuro alergia a las proteínas de la leche de vaca.

La lactancia debe ser a demanda, ofrezca el pecho a su hijo cuando se lo pida. Los primeros días es normal que mame con frecuencia, se recomienda hacer al menos 8 tomas. Con el paso de los días, su hijo irá adquiriendo un ritmo en las tomas.

CUIDADOS DEL PECHO

CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

Higiene

- Las mamas se deben lavar en la ducha diaria normal.
- Evitar el uso de cremas y lociones.
- Usar sujetador que sujete pero que no apriete.

CUIDADOS DURANTE LA LACTANCIA

- Evitar el uso de jabones, lociones o cremas.
 - No es necesario lavar los pezones antes de amamantar.
 - Colocar correctamente al niño en el pecho con el pezón y aréola dentro de su boca, ya que así se evita el dolor y las grietas.
 - Para el cuidado de los pezones sólo se requiere extraer unas gotas de la misma leche después de mamar y cubrir con ésta el pezón y la aréola, dejando secar.
-

RECOMENDACIONES PARA LA LACTANCIA

La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés. Su composición proporciona al niño la cantidad de nutrientes necesarios en cada etapa.

- Colóquese lo más cómoda y relajada posible, con la espalda recta y apoyada. No es necesario lavar el pecho antes de la toma.
- Masajee el pecho antes de cada toma con movimientos circulares apretando hacia las costillas.
- Coloque al bebé enfrente del pezón “tripita con tripita”; sujete el pecho formando una “C” con los dedos índice y pulgar de su mano. El pezón orientado hacia la nariz del bebé. La boca del bebé debe estar bien abierta abarcando pezón y areola de manera que los labios queden hacia fuera y la nariz y la barbilla pegados al pecho. De esa manera el bebé puede respirar perfectamente.
- Recuerde que la lactancia debe ser “a demanda”. Es normal que los primeros días el bebé reclame las tomas con frecuencia. La succión del bebé es el mejor estímulo para que se produzca la subida de la leche.
- Signos precoces de hambre: el chupeteo, cabeceo, sacar la lengua, llevarse las manos a la boca. Éste es el momento ideal para ponerlo a mamar. No es conveniente esperar a que llore, ya que el llanto es un signo tardío de hambre y no será fácil que se agarre al pecho hasta que se haya tranquilizado.
- Deje que el bebé mame tranquilo de un pecho. Debe vaciar el pecho antes de pasar al otro, para que así pueda tomar la leche rica en grasa.

Signos de buena succión:

- Al inicio la succión es rápida y superficial.
 - Después de alrededor de un minuto, cambia a succiones lentas y profundas, con pausas intermedias.
 - La lengua del bebé está debajo de la areola.
 - Se observa un movimiento en el punto de la articulación de la mandíbula.
 - Las mejillas no se hundeen, sino que se ven redondas y llenas.
-

POSICIONES PARA AMAMANTAR

Pruebe a cambiar de postura para amamantar, así ayudará a prevenir las grietas y ayudará a que el bebé vacíe el pecho por completo.

ACUNADO

La mamá estará sentada en la cama o sillón, la cabeza del bebé estará apoyada en el antebrazo de la madre.



ACUNADO CRUZADO

La cabeza del pequeño estará apoyada en la mano de la madre.



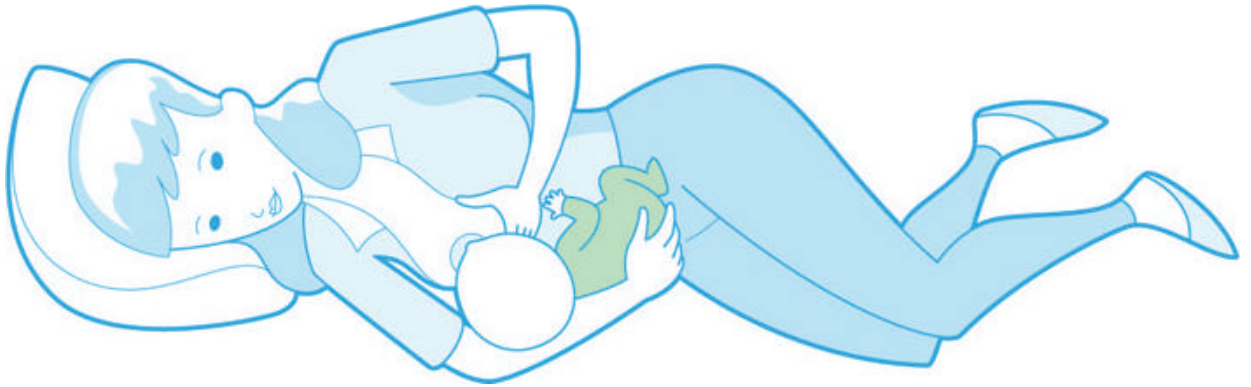
BALÓN DE RUGBY

La mamá estará sentada en la cama o sillón con una almohada en la espalda y otra debajo del brazo. El bebé estará colocado “hacia atrás”, de esta manera se alivia el dolor en el pezón y se vacía la zona externa del pecho.



ACOSTADO

La madre y el bebé estarán tumbados de lado, bien enfrentados. Esta postura es muy útil en los primeros días tras el parto o por la noche en casa.



EXTRACCIÓN DE LECHE

TÉCNICA MECÁNICA

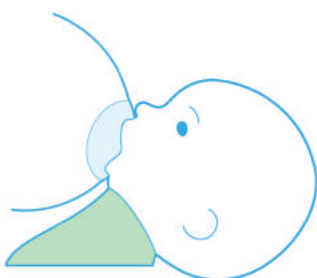
Puede extraerse la leche con los sacaleches manuales o eléctricos.



TÉCNICA MARMET: EXTRACCIÓN MANUAL

- Lavarse las manos adecuadamente.
- Drenando las reservas de leche:

1. Colocar el pulgar (encima del pezón) y los dos primeros dedos (debajo del pezón) a aproximadamente 1" a 1-1/2"/ 2,5 a 4 cm del pezón, aunque no necesariamente en los bordes exteriores de la aréola. Usar esta medida como guía, dado que los senos y aréolas varían de tamaño de una mujer a otra. Asegurarse de que la mano forme la letra "C" y las yemas de los dedos estén a las 6 y a las 12 en punto, en línea con el pezón. Que los dedos queden colocados de modo que las reservas de leche yazcan debajo de ellos. Evitar tomar el seno en todo el hueco de la mano.



2. Empujar directamente contra la pared del pecho. Evitar separar los dedos. Para senos grandes, primero levantar y luego empujar contra la pared del pecho.

3. Apretar hacia adelante con el pulgar y los demás dedos al mismo tiempo. Este movimiento de apretar comprime y vacía las reservas de leche sin dañar el tejido sensible de los senos. Que la posición del pulgar y las uñas en el apretón final quede según se muestra en la ilustración.

4. Repetir rítmicamente para drenar completamente las reservas.

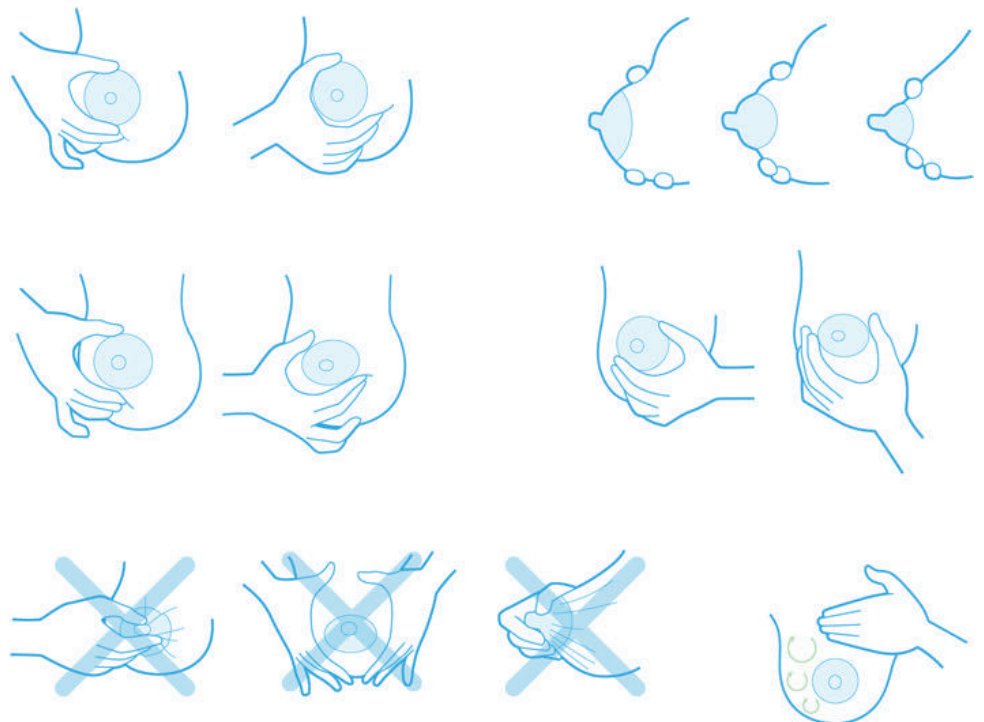
Colocar, empujar, apretar,...

Colocar, empujar, apretar,...

5. Rotar el pulgar y los dedos para eliminar otras reservas, usando las dos manos en cada pecho.



MASAJE SUAVE



- 1.** Masajear las células y conductos productores de leche presionando el seno firmemente con las yemas de los dedos contra la pared del pecho, empezando por arriba. Mover los dedos circularmente, concentrándose en una zona por vez por unos cuantos segundos, antes de moverse a otra zona. Hacer el movimiento en espiral alrededor del seno hacia la aréola a medida que masajeas. El movimiento es similar al usado en exámenes de senos.
 - 2.** Acariciar el área del seno desde arriba hacia el pezón, usando un contacto ligero de cosquilleo. Continuar con este movimiento ya que estimulará al reflejo de expulsión de leche.
 - 3.** Sacudir el seno e inclinar el cuerpo hacia adelante para que la gravedad ayude a la expulsión de la leche.
-

POSIBLES DIFICULTADES

GRIETAS

Se producen porque el bebé no se engancha bien al pecho. Para prevenirlas y aliviar el dolor:

- Asegúrese de que la postura es correcta. La boca del bebé debe estar bien abierta abarcando pezón y areola.
- Para retirar el bebé del pecho: introduzca el dedo meñique dentro de la boca del bebé para poder así romper el vacío y retirarle sin problemas.
- Puede aplicar unas gotitas de su leche después de cada toma y dejar secar al aire. Después, aplicar pomada de lanolina o caléndula.

Pruebe a cambiar de postura al amamantar.

INGURGITACIÓN MAMARIA

Se produce con la subida de la leche. En la primera semana tras el parto es frecuente que las mamas se ingurgiten, estén calientes y doloridas.

Para aliviar los síntomas recomendamos:

- Aplicar calor húmedo local antes de cada toma.
- Masajear los pechos.
- Al terminar la toma puede aplicar paños fríos.

MASTITIS

Se produce por infección de la mama.

Aparece fiebre y malestar.

- Vigile si el pecho se pone caliente, duro y enrojecido.
 - Consulte a su médico. Esta infección se trata con antibiótico.
-

ESCASA PRODUCCIÓN DE LECHE

Durante los primeros días se produce calostro.

- La succión del bebé hace que aumente la producción de leche.
- La lactancia materna debe quedar establecida en la primera semana de vida. Si no ocurre así, consulte con su pediatra.

Vigile la producción suficiente de orina y deposiciones para asegurarse que está tomando una adecuada cantidad de leche.

FASES DE CRECIMIENTO

Tras las primeras 4-6 semanas, el bebé puede aumentar la demanda de leche por una fase de crecimiento.

- Aumente la frecuencia de las tomas y así aumentará la producción de leche.
- Evite suplementos con fórmula artificial, su bebé puede que inicialmente quede satisfecho pero dificulta el innecesario crecimiento de producción de su leche.

CANTIDAD DE LECHE

Si en algún momento le parece que produce menos cantidad de leche, pruebe a aumentar la frecuencia de las tomas y así aumentará la producción de leche.



GENERALITAT
VALENCIANA

CONSELLERIA DE SANIDAD UNIVERSAL
Y SALUD PÚBLICA



Hospital
de Manises



www.hospitalmanises.es