

20 PREGUNTAS sobre la LACTANCIA MATERNA

	<u>Pág.</u>
¿Es mejor el pecho que el biberón para mi hijo? ¿Y para mí?	2
¿Cómo comprobar, antes de nacer el niño, si mis pezones son adecuados?	2
¿Cómo se produce mi leche?	3
¿Cuándo debo dar de mamar por primera vez a mi hijo?	3
¿Me va a doler? ¿Y si se me producen grietas en el pezón? La postura correcta para amamantar.	4
¿Qué debo hacer si mis pezones son planos?	4
¿En qué postura tengo que ponerme y cómo debe estar el niño?	5
¿Cada cuánto le tengo que dar de mamar?	5
¿Tengo suficiente leche?	6
¿Cómo puedo aumentar mi producción de leche?	7
¿Cuánto tiempo debe estar en cada pecho?	7
¿Cuándo me dejará dormir por la noche?	7
¿Hasta cuándo debo darle el pecho?	8
Tengo que volver al trabajo, ¿cómo alimento ahora a mi hijo?	8
¿Qué tengo que comer si le doy el pecho a mi hijo?	9
¿Cuándo debo introducir otros alimentos?	10
¿Engordaré si le doy el pecho durante muchos meses?	10
¿Puedo tomar medicamentos durante la lactancia?	11
Tengo mastitis, ¿puedo seguir dando el pecho?	11
¿Cómo desteto a mi hijo?	11

¿Es mejor el pecho que el biberón para mi hijo? ¿Y para mí?

La leche materna y el calostro (el líquido amarillento que segrega la mama los dos o tres primeros días) ayudan a proteger a tu hijo contra muchas enfermedades e infecciones. Los niños alimentados con pecho presentan un riesgo menor de catarrros, alergias, diabetes, diarrea, eccemas (dermatitis atópica), asma y otitis media. La digerirá fácilmente y no presentará alteraciones nutricionales, ya que es la leche propia de la especie humana.

El hecho de darle el pecho a tu hijo, hace que te sientas tan útil para él y tan protectora, que se estrecharán vuestros lazos afectivos de una manera muy especial. Él no sólo se siente alimentado sino querido y arropado por su madre, en contacto con el calor humano de su madre. Son niños afectivamente satisfechos, niños contentos y seguros de cubrir sus necesidades afectivas, por lo que posteriormente suelen estar seguros de sí mismos.

En cuanto a ti, te facilitará una mejor recuperación tras el parto previniendo hemorragias. Te ayudará a perder más fácilmente el peso que necesites perder después del embarazo, ya que al producir leche se consumen más calorías. Te protege contra la osteoporosis y disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer (ovario y mama). Desde el punto de vista económico es ideal. Pero lo más importante es la tranquilidad que vas a sentir al proporcionarle a tu hijo el alimento más adecuado y seguro para él.

¿Cómo comprobar, antes de nacer el niño, si mis pezones son adecuados?

Deseas darle el pecho a tu hijo y quieres saber si tus pezones van a ser adecuados para ello. Presiona sobre tu areola suave pero firmemente con los dedos pulgar e índice en la base del pezón, puede ocurrir que el pezón siga erecto, que se aplane o que se invierta. Si ocurre cualquiera de estas dos últimas alternativas, puedes colocarte una pequeña "pezonera" de plástico dentro del sujetador, durante las últimas semanas de embarazo, con ello conseguirás que el pezón vaya saliendo poco a poco. Otro método es que tu pareja te succione con frecuencia los pezones de manera que "emerjan" cada vez más.

Una vez que ya haya nacido el niño, si el pecho está tan lleno que el pezón sigue plano, vacíalo un poco con una mamadera, y si ni aún así consigues que el pezón salga, ponte agua fría o un poco de hielo sobre el mismo.

¿Cómo se produce mi leche?

Tu leche se produce por las células glandulares del pecho y se almacena en unos pequeños sacos llamados alvéolos. La leche se produce gracias a una hormona llamada prolactina y si tu hijo deja bien vacías tus mamas, la secreción de prolactina se mantendrá y producirás mucha leche. Estos alvéolos están rodeados de músculo y al succionar el niño se produce una hormona llamada oxitocina, que hace que se contraiga el músculo y fluya la leche. Al ejercer tu hijo presión sobre la areola con su lengua, saldrá la leche. Mientras más veces mame tu hijo, más hormona segregará y más leche producirás.

La "subida de la leche" varía mucho de una mujer a otra, en algunas puede salir "a chorro", mientras que en otras simplemente gotea, ambas situaciones son normales.

¿Cuándo debo dar de mamar por primera vez a mi hijo?

Después del parto sentirás un gran bienestar, porque has tenido a tu hijo, y en parte porque has producido gran cantidad de oxitocina. Se recomienda que lo pongas al pecho dentro de la primera media hora tras el parto, porque así el niño siente tu calor y le ofreces el calostro que quiera tomar en ese momento, pero también al mamar se va a seguir produciendo oxitocina y mantendrás esa sensación de bienestar. Posteriormente los niños se suelen quedar dormidos. En cuanto se despierte debes ponerlo a mamar y a partir de ese momento cada vez que el niño quiera, debes darle el pecho. No te preocupes si parece no sacar nada, en ese momento lo que se produce, como dijimos antes, es calostro, que es un líquido amarillento muy rico en proteínas y muy nutritivo. Pon al niño a mamar cada vez que lo pida, pues así la leche "subirá" antes y será más abundante. Acuérdate de que mientras más veces pongas a mamar al niño, más leche producirás.

Tu hijo no necesita chupetes y no conviene que le des nada en biberón, pues podrían producirle la llamada "confusión tetina-pezón". Es distinto succionar de una tetina que del pezón, al bebé le resulta más fácil y puede rechazar el pecho, además puede "aprender" a coger el pecho de forma incorrecta. Tu hijo no necesita que le ofrezcas agua, pero si quieres dársela, hazlo con una cucharita y no con biberón.

Las deposiciones de un bebé alimentado al pecho son amarillo-verdosas y líquidas. Suelen mojar de 6 a 8 pañales al día, si tu hijo mojara menos de 5 pañales al día, habla con tu pediatra o tu médico, pues igual te sugiere que le des de mamar con más frecuencia.

¿Me va a doler? ¿Y si se me producen grietas en el pezón? La postura correcta para amamantar

Es posible que los pezones estén un poco doloridos durante los primeros días después del parto, pero es distinto que moleste al principio de la mamada, que sería normal, a que la molestia persista durante toda la mamada, lo que significaría que el bebé está mal colocado o que existe algún tipo de problema. Para que tu hijo mame bien y no te duela, debes introducir toda o casi toda la areola mamaria en la boca del niño, de forma que la mayor presión la reciba la areola y no el pezón. Debes colocar el labio superior de tu hijo rozando el pezón, eso lo estimulará y le hará abrir la boca, cuando esté bien abierta acércalo al pecho de manera que coja una buena porción de la areola y no sólo el pezón. El labio inferior debe quedar vuelto hacia fuera y el pezón debe estar más cerca del labio superior que del inferior, para dejar sitio para que coloque la lengua por debajo. Si la postura es correcta y el niño coge el pecho por la areola y no tira del pezón, no se suelen producir grietas. Acuérdate de no lavarte el pecho después de dar de mamar, pues esos lavados continuos resecan mucho la piel y pueden facilitar la aparición de grietas. El pezón segrega su propia protección, una gota de tu leche y tener el pecho al aire, curaría cualquier grieta que se pudiera producir. No uses cremas para el pecho, solo necesitas tu higiene diaria habitual.

¿Mis pezones son planos qué debo hacer?

Generalmente durante el embarazo los pezones empiezan a sobresalir más y tu pareja los puede ir succionando con suavidad, con lo cual se van estirando las adherencias que aplanan el pezón. Tras el parto pon a tu hijo al pecho desde el principio, procura que se le introduzca en la boca una buena parte de tu areola, él mismo se encargará de irte formando el pezón y en un par de días lo tendrás formado, sobre todo si le das de mamar con frecuencia. Al ofrecerle el pecho con frecuencia conseguirás que los pechos estén más blandos, pues si estuvieran muy llenos le costaría al niño más trabajo mamar por sobresalir menos el pezón, así al mamar a menudo, conseguirás que tu pezón sobresalga más y además producirás cada vez más leche.

Si ni aún así lo consigues, con un poco de hielo puedes hacer que el pezón emerja, luego fricciónalos, haciendo un movimiento giratorio con los dedos índice y pulgar y después pon a tu hijo a mamar.

Cuando coloques a tu hijo, sujeta el pecho con el pulgar en la parte de arriba y los demás dedos debajo y por detrás de la areola y estira el tejido de tu pecho un poco hacia atrás. Así conseguirás que el pezón sobresalga aún más.

¿En qué postura tengo que ponerme y cómo debe estar el niño?

Antes de empezar a dar de mamar a tu hijo debes lavarte bien las manos. Luego siéntate en una habitación en la que estés cómoda y tranquila, apoya bien tu espalda y mantenla recta, de forma que no te duela.

Empezarás por el último pecho que le ofreciste la vez anterior, pues fue el que menos te vació. Para comenzar, ponte varios cojines sobre las piernas, coloca al niño sobre ellos frente a tu pecho y haz que sus piernas pasen por debajo de tu axila (la del mismo lado del pecho que le vayas a ofrecer). Aproxima el niño a tu pecho, con cuidado de no doblarle el cuello, pues eso le dificultaría tragar. Con esta postura consigues que la cabeza del niño mire hacia tu hombro de ese lado y así vaciarás la parte más externa de tu mama. Al vaciarla bien previenes la aparición de mastitis (infección del pecho).

Cuando te notes vacía esa parte de la mama, coloca al niño sobre tu regazo, con sus piernas sobre las tuyas y le diriges la cabeza hacia el centro de tu pecho, así vaciará el resto de esa misma mama. Cuando esté bien vacía, tarde el tiempo que tarde, lo pasas al otro pecho. Es importantísimo que la mama quede bien vacía, porque esa última parte de tu leche es la más nutritiva y la que más satisfecho va a dejar a tu hijo. Vaciando bien las mamas, tendrás además cada vez más leche.

Para que el niño empiece a mamar, una vez colocado en posición, rózale con tu pezón en el labio superior, eso hará que abra la boca y entonces le introduces el pezón y la mayor parte que puedas de la areola (la parte más oscura que rodea al pezón). Si no lo hace bien, introdúcele tu dedo meñique en un lado de su boca, ábresela y repite la operación hasta que coja una buena parte de la areola. Acuérdate de que el pezón debe estar más cerca del labio superior que del inferior, para permitir el paso de la lengua del niño, y de que el mentón (la barbilla) del niño debe tocar tu mama.

¿Cada cuánto le tengo que dar de mamar?

No se debe tener un horario rígido, pues cada niño es diferente y el mismo niño puede variar de un día para otro. Tu hijo debe mamar cuando quiera, al principio de la lactancia lo hará con más frecuencia, pues tendrá menos fuerzas y se dormirá antes, esto viene bien, porque así producirás cada vez más leche, adaptándote a las necesidades de tu hijo. Las tomas nocturnas son convenientes, sobre todo en el primer mes, pues así las mamas no te molestarán por estar demasiado llenas e irás aumentando tu producción de leche.

Si hubiera que despertarlo por llevar demasiado tiempo dormido (cuatro o cinco horas durante el día), déjalo solo con el pañal, siéntalo encima de tus piernas, sujetándole bien la cabeza y la espalda y pásale suavemente tus dedos sobre la columna vertebral, en el centro de la espalda y así se despertará suavemente. A la vez que haces lo anterior, háblale y mírale a los ojos para establecer contacto visual con él. Por la noche habitualmente no hace falta que lo despiertes.

La mayor parte de los problemas de la lactancia se solucionan dando de mamar con más frecuencia. Si haces eso durante dos o tres días, tu producción de leche aumentará para adaptarse a las necesidades de tu hijo. Hay periodos en los que tu hijo crecerá más rápido y te pedirá de mamar con más frecuencia, dale cuando pida y producirás la leche que tu hijo necesita.

Hacia los tres meses de edad tu hijo se acabará el pecho en poco tiempo, no pienses que no tienes leche, es que tu hijo es ya "experto" y la cantidad de leche que necesita la extrae en minutos, sigue dejando que mame hasta dejar los pechos bien vacíos y dándole de mamar cuando él quiera. En general, se puede decir que la mayor parte de los problemas de la lactancia se solucionan adaptándose a la pauta que te marque tu hijo.

¿Tengo suficiente leche?

En los primeros quince días de vida, lo normal es que tu hijo pierda algo de peso. No te preocupes, no es que tengas poca leche, es un proceso normal de todos los recién nacidos. Ponlo a mamar cada vez que quiera, con mucha frecuencia, como mínimo 6 ó 7 veces al día, y verás como cada vez produces más leche. Debes saber además que tu leche es tan buena como la de cualquier otra mujer, pues no hay leches malas, y debes beber cada vez que tengas sed, pues estás usando grandes cantidades de agua para producir tu leche.

Normalmente los primeros días tu hijo mojará 2 ó 3 pañales diarios. Al tercer o cuarto día, una vez que "suba" la leche, mojará un mínimo de 4 ó 5 pañales al día, si mojara menos pañales o lo encontraras que duerme tanto que mama muy pocas veces al día, debes consultar con tu médico, pues posiblemente tengas que aumentar el número de veces que le das el pecho. Los recién nacidos defecan 4 ó 5 veces al día, aunque a veces llegan a las 10 veces y otras hace caca 1 vez cada 2 días, todo eso está dentro de lo normal. Las deposiciones típicas de un niño que toma el pecho son amarillas o verdosas y líquidas. A partir de los 2 meses, normalmente defecan con menor frecuencia de lo que lo hacían anteriormente, eso solo significa que tu hijo lo está absorbiendo todo y no deja residuos, si ves que hace de vientre menos de una vez cada dos días,

coméntaselo a tu médico y aumenta el número de veces que le das el pecho.

¿Cómo puedo aumentar mi producción de leche?

Lo único que tienes que hacer, es aumentar el número de veces que das de mamar a tu hijo y dejarlo que mame todo el tiempo que sea necesario en cada pecho, hasta que estén bien vacíos. A los dos o tres días de hacer esto aumentará tu producción de leche. Mantén una dieta sana y equilibrada, y bebe todo el agua que necesites pero no bebas cerveza, pues tiene alcohol que pasaría a tu leche y al niño. Procura estar lo más tranquila y relajada posible y consíguete el apoyo de tu pareja, familia y amigos.

¡No le des ningún biberón, pues no lo necesita!

¿Cuánto tiempo debe estar en cada pecho?

En el primer pecho debe estar el tiempo necesario hasta vaciarlo (hasta que lo notes vacío y el niño lo suelte por no extraer ya nada de él), porque la leche del final es más rica en grasas y proteínas, y lo sacia y alimenta más. Si no toman esa parte final de la leche, suelen pedir de mamar antes. Además al vaciarse bien el pecho se estimula más la producción de leche.

Del segundo pecho que tome lo que quiera, cuando esté saciado lo soltará.

¿Cuándo me dejará dormir por la noche?

Durante las primeras semanas es normal que tengas que darle de mamar con frecuencia por la noche, pues tiene poca fuerza y necesita mamar muchas veces al día, porque de lo contrario no recibiría el alimento necesario. Además así tendrás cada vez más leche, pues como sabes, mientras más frecuentes sean las tomas, más leche vas a producir. De todas maneras, a medida que vaya pasando el tiempo y tu hijo vaya creciendo, cada vez las tomas nocturnas se irán espaciando más y serán menos frecuentes. Adáptate a tu hijo y descansa cuando él duerma, en lo posible dedícate sólo a alimentar a tu hijo y a descansar, pues es la mejor manera de asegurarle una nutrición adecuada. Que tus familiares y amigos, y desde luego tu pareja, compartan el resto de las tareas.

¿Hasta cuándo debo darle el pecho?

Durante los primeros 5 ó 6 meses darás el pecho exclusivamente, luego seguirás dando el pecho pero irás introduciendo alimentos diferentes de forma paulatina y escalonada, según la pauta que te marque tu médico o pediatra. La alimentación al pecho exclusiva garantiza un crecimiento perfecto hasta los 4 ó 6 meses, luego tu hijo seguirá necesitando tu leche, pero también esos otros alimentos a los que nos hemos referido, pues le conviene ya que le aportes otros nutrientes. Podrás continuar dando el pecho junto con otros alimentos, habitualmente detrás de los mismos, hasta el año o los dos años, si tu hijo y tú así lo decidís.

Tengo que volver al trabajo, ¿cómo alimento ahora a mi hijo?

Mientras más tarde vuelvas mejor, desde el punto de vista de tu hijo. Siempre podrías añadir las vacaciones a tu periodo de baja maternal, si te resultara posible.

Una vez que tu hijo tenga 5 ó 6 meses, si le estuvieras dando papillas además del pecho no habría ningún problema, tú le das el pecho antes de salir, alguien le da una papilla al mediodía o por la tarde si trabajas de tarde, y cuando vuelvas le das el pecho. Si necesitara otra toma, el cuidador le ofrecería un biberón de tu propia leche. Eso sí, deberías sacarte la leche en el trabajo con un sacaleches, tantas veces como fuera necesario para seguir produciendo una buena cantidad de leche. Si te llevas envases limpios de plástico, puedes guardar tu leche ahí, refrigerarla, y luego llevártela a casa y utilizarla para alguna toma que le tenga que dar el cuidador o para prepararle la papilla de cereales a tu hijo con tu propia leche.

La leche materna debe estar en el frigorífico, ahí se conserva bien durante 72 horas, en el congelador 6 meses y hasta un año si se congela a -20° C.

Si tienes que volver al trabajo antes de los 6 meses, que es lo habitual, debes comenzar a sacarte la leche sobre todo por la mañana que es cuando más leche tienes, desde dos semanas antes de volver a tu empleo, de manera que tengas un buen almacén de leche en tu congelador. Cuando empieces a trabajar le das de mamar antes de salir, durante tu jornada laboral tu pareja o un familiar le dará los biberones de tu leche que sean necesarios, procurando darle el último dos horas antes de tu vuelta a casa y no más tarde. Así, cuando vuelvas le das el pecho tú. Para descongelar tu leche debes pasarla del congelador al frigorífico la noche antes para que se descongele poco a poco, y cuando le vayan a dar la leche le calentarán el biberón en un recipiente con agua templada. ¡No

descongeles tu leche con el microondas, ni con agua muy caliente, pues tu leche podría perder propiedades importantes!

Además de lo anteriormente dicho, si hubiera alguna guardería próxima a tu lugar de trabajo, como tienes la posibilidad de disfrutar de una hora de lactancia, puedes llevar a tu hijo a ella y darle el pecho al menos una vez durante tu jornada laboral. El resto de las tomas se las daría el personal de la guardería, a expensas de las porciones congeladas de tu leche.

¿Qué tengo que comer si le doy el pecho a mi hijo?

Debes tomar una dieta variada, en la cantidad que te apetezca, pero no comas menos para intentar adelgazar, porque si perdieras más de 1/2 Kg. a la semana, tu producción de leche se podría reducir.

El hecho de darle el pecho a tu hijo ya va a hacer que pierdas el sobrepeso que puedas tener después del embarazo. Perderás grasa especialmente de la zona de las caderas.

Debes tomar una dieta que incluya:

- Hidratos de carbono: pan, cereales, legumbres, patatas...
- Proteínas animales y vegetales: carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres...
- Grasas: aceite, especialmente de oliva, lácteos...
- Vitaminas y minerales: verduras, frutas, lácteos...

Si en la familia existiera alergia a algún alimento, exclúyelo de tu dieta y consúltalo con tu médico.

Debes tomar tanto líquido como te apetezca, pero no cerveza ni nada que lleve alcohol, pues pasaría a tu leche. No debes tomar tampoco café ni excitantes, pues al pasar a tu leche notarás al niño más inquieto.

Intenta no fumar y aconséjale a tu pareja que tampoco lo haga, porque se ha demostrado que los hijos de padres fumadores tienen algunas enfermedades con más frecuencia que los de los no fumadores, por ejemplo: asma, otitis (infección del oído), etc. Si necesitarais ayuda para dejar de fumar, hablad con vuestro médico de familia, él os puede orientar sobre el método a seguir.

¿Cuándo debo introducir otros alimentos?

Alrededor de la mitad del primer año de la vida, entre los 4 y 6 meses, empezarás a darle a tu hijo otros alimentos además del pecho. Hasta ese momento tu leche le ha bastado para conseguir un buen grado de crecimiento. A partir de esta edad las funciones digestivas de tu hijo han madurado y acepta el comer con cuchara y empieza a aceptar otros sabores. Por ello vamos introduciendo pequeñas cantidades de fruta, cereales sin gluten (haciendo la papilla con tu propia leche, previamente extraída con sacaleches) o verduras. La mejor manera de sacarte la leche para poder luego hacerle la papilla de cereales, es comenzar a extraértela desde 2 ó 3 semanas antes de comenzar a ofrecerle esta papilla y congelar tu leche en pequeñas porciones. El mejor momento del día es la mañana, porque es cuando probablemente más leche vas a tener. Debes descongelarla poniéndola desde la noche anterior en el frigorífico y calentarla en un recipiente con agua templada, no caliente, para que tu leche no pierda propiedades.

Habitualmente después de introducir un alimento esperamos una semana ó 15 días antes de introducir el siguiente, por si surgiera alguna alergia o intolerancia. Esta alimentación "complemento" de la leche materna, aporta hierro y algunos nutrientes que el niño necesita a esa edad.

Tu hijo seguirá creciendo y madurando, llegará un día en que empezará a coger los alimentos con las manos, con 12 meses prácticamente comerá con vosotros, incluso usando a veces la cuchara, pero tú le seguirás dando el pecho por las mañanas, después de las comidas y cada vez que el niño te lo pida, hasta la edad en la que el niño y tú decidáis el destete. Si el destete lo realizas gradualmente, ofreciéndole al niño el pecho cada vez con menos frecuencia, se efectuará de una manera natural y satisfactoria para tu hijo y para ti.

¿Engordaré si le doy el pecho durante muchos meses?

Darle el pecho a tu hijo, no sólo no va a hacer que engordes, sino que al suponer un consumo importante de energía para ti, te va a ayudar normalmente a perder el sobrepeso habitual de después de la gestación. Toma una dieta equilibrada y verás como gracias a darle el pecho a tu hijo te vas a sentir muy bien física y psicológicamente.

¿Puedo tomar medicamentos durante la lactancia?

Lo ideal es que no tomes medicamentos, porque la mayor parte de ellos se excretan por la leche (pasan a la leche). Existen algunos que son "tolerables", por ejemplo el paracetamol, y otros "prohibidos". Si tuvieras que tomar alguna medicación, consúltalo antes.

Tengo mastitis, ¿puedo seguir dando el pecho?

La mastitis se previene vaciando bien los pechos y con una técnica correcta de amamantamiento. Por lo tanto si tienes mastitis, el hecho de seguir dando el pecho va a contribuir a tu curación. Consúltale a tu médico si los medicamentos que te han prescrito son compatibles con la lactancia materna y si es así, que es lo más habitual, sigue dando el pecho a tu hijo, en caso contrario, sácate con frecuencia y bien la leche para dejar las mamas vacías y que sigas produciendo una buena cantidad. En cuanto puedas, volverás a amamantar a tu hijo.

¿Cómo desteto a mi hijo?

El mejor sistema es el progresivo, porque es el natural. Cuando tu hijo ya tenga 1 ó 2 años, si tuvieras que dejar de darle el pecho, lo mejor es ofrecérselo cada vez con menor frecuencia. Así, poco a poco producirás menos leche hasta que se te agote espontáneamente.