

Ideas clave para una lactancia materna exitosa



- 1. Tener claro que deseas amamantar a tu bebé porque es lo mejor para él y para ti.** Infórmate de las ventajas de la leche materna y lo que el bebé y tú os perdeís al sustituirla por el biberón de fórmula.
- 2. Ofrecer el pecho al bebé nada más nacer.** Decimos "ofrecer" y no "dar" el pecho porque debe ser el bebé quien lo busque, lo huela y haga los intentos de cogerlo abriendo la boquita o lamiéndolo con la lengua. Este proceso, conocido como "baile amoroso" puede llevarle bastante tiempo y debemos respetarlo. Para ello es importante que la mamá y el bebé puedan estar tranquilos y en silencio.
- 3. Dar el pecho a demanda día y noche. Olvídate del reloj.** Esto quiere decir cuando detectamos que el bebé empieza a buscar a morderse los puñitos, a frotar su cara contra el pecho, lloriquear... no cuando ya llora desesperado de hambre. A demanda implica cuando el bebé quiera, y tanto como quiera. La Asociación Española de Pediatría (AEPED) dice "El número de tomas que el bebé hace cada día y el tiempo que invierte en cada una son muy variables de un bebé a otro y en un mismo bebé con el paso del tiempo. Por tanto, no deben establecerse reglas fijas. Es mejor ofrecer el pecho a demanda. Un niño pequeño puede desear mamar a los 15 min. de haber realizado una toma o al contrario, tardar más de 4 horas en pedir la siguiente (...). Tampoco es aconsejable limitar la duración de cada toma. el bebé es el único que sabe cuándo se ha quedado satisfecho y para ello es importante que haya podido mamar la leche del final de la toma." Si el bebé hace poco que ha mamado y vuelve a pedir piensa que no es que se haya "quedado con hambre" porque tu leche no alimenta o porque había tomado poco, sino porque "vuelve a tener hambre" ya que el proceso digestivo de la leche materna es muy rápido, unos 20-30 minutos, y se produce el vaciado total de

estómago en un hora y media aproximadamente. La leche de fórmula (biberón) tarda unas 3 horas porque es mucho más indigesta y además se toma más rápido (succionar el biberón es más fácil que el pezón). Durante la noche, se segrega la hormona prolactina, de forma que el bebé que mama de noche se está asegurando el suministro de leche para el día siguiente. Si el bebé duerme pegado al cuerpo de la madre, puede ir mamando de forma que la madre muchas veces ni llega a despertarse del todo y resulta más cómodo para los dos.

- 4. Es fundamental ofrecer al bebé recién nacido primero un pecho y cuando lo suelte por propia iniciativa ofrecer el otro ya que la composición de la leche durante la toma va variando,** la leche del principio tiene más contenido de agua para saciar la sed del bebé y la del final es más rica en grasas y proteínas. Si limitamos los minutos de cada pecho, puede no tomar la cantidad necesaria de leche final, pudiendo producir varios problemas: aumento de la frecuencia de tomas, reflujo gastroesofágico y falta de ganancia de peso.

- 5. En cuanto a la frecuencia de las tomas: no hay un patrón fijo.** Normalmente los primeros meses tardan más, porque mamar es muy cansado y además tienen que aprender. Conforme crecen adquieren mucha habilidad, tienen una succión muy productiva y maman más rápido. Aún así hay niños muy rápidos y otros que se lo toman con más calma. Muchos factores influyen: el cansancio, el aburrimiento, si está malito... pueden alterar la frecuencia de las tomas.

- 6. La postura de la madre y del bebé deben ser las correctas para evitar problemas: grietas, dolores de espalda, gases, falta de aumento de peso...** El bebé debe cogerse como si lo acunáramos de pie, (no como si fuésemos a darle un biberón) barriguita con barriguita, la cabecita apoyada en el antebrazo (no en el codo) y el mentón ligeramente levantado. La boquita muy abierta debe abarcar el pezón y gran parte de la areola (nunca sólo el pezón). El pezón debe apuntar hacia el paladar del bebé.

- 7. No dar al bebé ningún tipo de sustituto del pecho: ni chupete, ni tetina, ni biberón "ayudita"** antes de que la lactancia materna esté completamente

establecida (lo que suele ocurrir alrededor de los 2-3 meses), para evitar riesgo de confusión con la forma de succionar el pecho. Las pezoneras pueden facilitar el contagio de hongos, consulta antes de usarlas. Si se valora que el bebé no gana suficiente peso y es necesario "complementar" la lactancia materna, existen otras formas: jeringas de lactancia, vasitos especiales... Si el bebé llora, ponlo al pecho o en todo caso ofrécele tu propio dedo bien lavadito. Mientras el bebé mame el pecho producirá leche. Para evitar dudas, mejor no tener biberones ni chupetes en casa.

- 8. La lactancia no debe doler. Si te duele, consulta a tu grupo de Apoyo a la Lactancia más próximo.**

- 9. Existen las llamadas "crisis de crecimiento",** Son días durante los cuales el bebé que ya mamaba bastante rápido, vuelve a alargar la duración de las tomas o si mamaba con menos frecuencia, vuelve a mamar continuamente. Normalmente al cabo de ese tiempo se percibe que ha pegado un "estirón". (también ocurre cuando están incubando algo).

- 10. Dar leche materna en exclusiva (ni zumos, ni infusiones ni agua) hasta los 6 meses de vida.** Introducir otros alimentos cuando el bebé de 6 meses aproximadamente sea capaz de sentarse solo, muestre interés por los alimentos y haya desaparecido el reflejo de extrusión (sacar la lengua)

- 11. Sacarse la leche de forma manual (o con aparatos) no es fácil, es algo que requiere paciencia.** Si extraes poca no significa que no tengas leche, sino que te falta práctica o que ese saca-leches no es el adecuado para tí. Tranquila tu bebé saca mucha más de la que tu nunca podrías sacar. Él es experto en "succión".

- 12. Confía en tu cuerpo y en tu hijo. Si has podido gestarlo, puedes alimentarlo.**