



El pecho materno es lo ideal

Como alimento para tu bebé, nada más perfecto que tu propia leche. Es lo único que necesitará durante los primeros seis meses de vida, porque contiene todos los elementos nutritivos que el niño necesita en la proporción exacta y en la temperatura justa. Además, realizado con placer y en un ambiente tranquilo, el amamantamiento establece las bases para un crecimiento y desarrollo infantil adecuado. Sin duda, se trata de una instancia única y esencial, que te acerca a tu hijo en un marco de contactos, caricias y miradas.

Sin embargo, no todas las mujeres pueden amamantar fácilmente, al menos en un principio. Si el tema no te resulta sencillo, en lugar de desanimarte presta especial atención a cada paso y sugerencia que incluimos a continuación, y no dejes de consultar con el personal de salud cuando lo precisas. Debes saber que casi todas las dificultades en relación con la lactancia tienen solución.

Posiciones para dar de mamar



Para empezar, es necesario que conozcas tus reflejos naturales: la erección del pezón facilita la lactancia y la posibilidad de que el bebé se prenda y se alimente mejor.

- Busca una posición cómoda antes de ofrecer el pecho, pues tendrás que mantenerla todo el tiempo que el bebé quiera mamar. No hay esquemas rígidos en esto.
- Puedes amamantar en cualquier posición siempre y cuando quedes enfrentada “panza con panza” a tu bebé, sosteniéndolo con la boca a la altura del pezón.
- Sobre la cama: Recuéstate de costado y tiende al bebé a tu lado, frente a ti, de modo de que pueda alcanzar el pecho que está debajo. Sostén tu cabeza con la mano o apóyala sobre la almohada. Esta posición es buena si estás cansada o te cuesta soportar el peso del bebé por algún motivo como, por ejemplo, la cesárea. También puedes dar el pecho sentada en la cama, con almohadas a uno de tus costados, apoyando en ellas al bebé y enfrentándolo al pecho, con su cabeza hacia delante y su cuerpo hacia atrás.
- Sobre una silla: Siéntate con ambos pies sobre el suelo o sobre un banquito. Apoya tu espalda y tus brazos en almohadas y coloca una en la falda para levantar y sostener al bebé cuando sea necesario. Usa ambas manos para acercar tu hijo al pecho.
- Es importante cambiar las posiciones para vaciar mejor las mamas, prevenir la tensión de la leche en el seno y las grietas en el pezón.

Cómo sujetar al pequeño:



1. Sitúalo en el hueco que formas entre tus brazos y llévalo hasta el pecho. Enfrenta el pezón con la nariz del bebé. En cuanto huele la leche, abrirá la boca. Si le cuesta reaccionar, puedes tocarle suavemente la mejilla con tu dedo para que, en un acto reflejo, busque el pezón.

2. Tu bebé se prenderá de inmediato, pero si no lo hace, toma el pecho con tu mano y guía a tu niño hasta que su boca lo alcance. Debe introducir el pezón y casi toda la areola en su boca, para que el acoplamiento pecho-boca funcione.

3. Fíjate que los labios del bebé rodeen la areola. Dentro de la boca del niño, el pezón y la areola formarán un cono cuya punta llegará hasta el límite de su paladar duro, lo que hará que la extracción sea eficiente. Si chupa sólo el pezón, la extracción no será eficiente.

4. Al mamar, el bebé succiona el pezón con fuerza. Al terminar, puedes hacer que lo suelte metiendo el dedo meñique entre sus labios. Evita tironear, porque esto podría provocar irritaciones y perjudicar la lactancia.



Cómo producir un buen flujo de leche

La leche que el bebé toma al inicio calma su sed, porque es ligera y baja en materias grasas, pero tiene el 80% de las defensas que recibe el lactante; a esta primera leche sigue otra más rica en proteínas y grasas. El sentido de ésto es que el bebé pueda satisfacer en una sola toma de pecho todas sus necesidades alimentarias.

Para asegurar un buen flujo de leche, sigue estas indicaciones básicas:

- Lo fundamental es que el bebé succione el pecho; cuanto más chupe y la mama se vacíe, más cantidad de leche se producirá.
- Aliméntate adecuadamente. Es importante que estés sana y fuerte, pero la calidad de tu leche no depende de lo que tú comas. Si no comes adecuadamente los nutrientes para elaborar la leche saldrán de tus reservas.
- Síguele el ritmo a tu bebé y aliméntalo según su demanda, pues cuando él tiene hambre, tu cuerpo produce de inmediato lo que él precisa.
- Descansa lo suficiente entre toma y toma, para que tu organismo pueda reponerse.

No fumes ni permitas que fumen en tu casa. El humo del cigarrillo le hace daño a tu bebé.

¿Con qué frecuencia?

En las primeras semanas, prepárate para dar el pecho con mucha frecuencia, pues el recién nacido llega a comer entre 8 y 12 veces en 24 horas. Verás tu vida absorbida por la lactancia, pero la recompensa es grande: tu bebé estará satisfecho, dormirá con facilidad, será más sano y de a poco empezará a comer con menos frecuencia y más eficiencia. Como consejo, evita imponer una rutina rígida, porque esto generará tensión entre los dos y acabará afectando tu capacidad de amamantar.

La idea de que el bebé debe mamar cada 3 horas y durante 10 minutos de cada pecho, perdió vigencia. Hoy se sabe que se debe dar de mamar a demanda: cada vez que lo pida y por el tiempo que lo necesite. Este método garantiza la producción de leche, por parte de la madre, y la correcta alimentación, por parte del bebé. Ten presente que no todos los bebés tienen el mismo ritmo para mamar, unos necesitan más tiempo y otros menos.

¿Por cuánto tiempo?

Cada dupla madre/hijo tiene su propia dinámica de amamantamiento, por eso no hay reglas fijas en cuanto a la duración de las mamadas. Pero es importante que el bebé mame alternativamente de ambos pechos. El 80% del alimento lo consume en los primeros minutos, y en los que siguen chupa la última leche, la que tiene más grasa y lo va a engordar más. El dar primero de un lado y la vez siguiente primero del otro ayuda a mantener la producción de leche. Si tu bebé prefiere un pecho a otro —algo bastante común—, conviene que lo pongas primero en el que menos desea. Por lo general, el bebé se separa solo del pezón una vez satisfecho. Pero si se queda dormido, tendrás que introducir tu dedo meñique entre el ángulo de su boca y el pezón, para desprenderlo.





Las ventajas indiscutibles de amamantar

Para el bebé:

- Se vincula muy estrecha, íntima y afectivamente con su mamá.
- Se trata de una alimentación siempre disponible, esterilizada y en la temperatura indicada.
- La leche es el equilibrio perfecto de proteínas, hidratos de carbono, grasas, sal, minerales, vitaminas, hierro, defensas (anticuerpos e inmunoglobulinas) y células vivas que impiden que el niño se enferme.
- Es un alimento de fácil digestión para el bebé.
- Protege contra las infecciones, tanto respiratorias como digestivas y, en muchos casos, también contra las alergias.
- Incentiva el desarrollo motor y sensorial más precoz.

Para la madre:

- Se vincula muy estrecha, íntima y afectivamente con su hijo.
- Disminuye la anemia posparto.
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama y de ovarios en la edad genital activa (antes de la menopausia).
- Ayuda a eliminar las grasas acumuladas en el cuerpo de la mujer durante el embarazo.
- Implica ahorro de tiempo, porque la leche materna está siempre pronta y en la temperatura adecuada.
- Implica ahorro económico, en contraste con el consumo de fórmulas y el uso de equipo para la alimentación artificial.
- Permite ahorrar en gastos médicos por menos visitas a doctores y hospitales, pues quienes son amamantados se enferman menos.
- Disminuye la cantidad de ausencias de la madre al trabajo, porque el bebé amamantado es un bebé sano.

Cómo saber si el niño está bien amamantado:

- Lo escucharás tragar.
- Se mostrará satisfecho.
- Dormirá tranquilo.
- Aumentará de peso.
- Mojará al menos 6 pañales por día.
- Sus deposiciones serán amarillas, fluidas y frecuentes.
- Tus pechos y pezones estarán sanos.

¿Pero si rechaza el pecho?

Si pasa una vez sola, no es problema: seguramente significa que en ese determinado momento el bebé no quiere comer. Pero si el rechazo es reiterado, entonces tendrás que averiguar con el pediatra si se trata del inicio de algún problema.

¿Y si vomita?

¿Se alimenta igual cuando vomita? Depende. Si vomita un poco en el lapso de una hora aproximadamente después de comer, seguramente significa que comió demasiado o muy apurado. Si aumenta de peso, los vómitos son la consecuencia de un exceso de alimento o de un ritmo apurado al comer, pero si baja de peso, seguramente se está alimentando mal. Y si vomita grandes cantidades o en forma reiterada, lo conveniente es consultar con el pediatra.

Cuando es lento

Algunos bebés son lentos para comer. A veces se debe a un exceso de abrigo. Si tu hijo es lento y el problema se mantiene, consulta al pediatra. Ten en cuenta que un bebé que chupa durante mucho tiempo, no necesariamente se está alimentando, podría hacerlo sólo por el placer de succionar.

El peso del bebé

El bebé debe estar totalmente desnudo para que la medición de su peso sirva. El aumento de peso del bebé que amamanta puede ser algo variable, pero en general aumentan entre 18 y 20 gramos por día en los primeros meses. Si el pediatra tiene dudas sobre cómo se está alimentando tu bebé, probablemente lo pese en 48 o 72 horas. No lo peses inmediatamente antes y después de alimentarlo. El aumento de peso del bebé amamantado se debe medir en lapsos de 2 o 3 semanas, ya que el incremento se produce de manera despareja.

¿Dudas sobre si tu leche es suficiente?

La idea de que te has quedado sin leche o que tu leche no alcanza es falsa. No hay que confundir una crisis transitoria de lactancia —como la que ocurre cuando madre e hijo regresan a la casa después del parto o alrededor de los 3 meses— con la idea de que la leche se acabó o no alcanza para satisfacer a tu bebé. De lo que se trata es de un desfase entre tu producción de leche y el crecimiento del niño. Si esto ocurre, durante una semana es probable que el bebé quiera mamar más seguido, pero luego empezará a mamar con la misma frecuencia que antes. Y ten presente: a amamantar se aprende.



Lo que debes saber sobre la lactancia:

Toda mujer está preparada para amamantar. Sólo en situaciones muy excepcionales, no lo está, pero es el médico quien debe indicarlo. Ni una gripe común, ni un resfrío son impedimentos.

En relación con el calostro, que es la primera secreción que sale de la mama luego del nacimiento, no olvides que por más insignificante que parezca, corresponde exactamente a lo que el bebé necesita. Y es lo mejor que el bebé puede recibir en esa etapa. La mayor cantidad de defensas que forma, viene con el calostro.

Premisas como “mi leche no sirve, no es buena, no engorda al bebé, es aguada”, son falsas. Todas las leches son buenas; no hay madre que no tenga leche buena para alimentar a su hijo.

El tamaño de los pechos no incide en la producción de leche. Los pechos pequeños tienen la misma capacidad de producir leche que los grandes.

Ten siempre presente que tu producción de leche depende de la frecuencia e intensidad con que tu hijo mame: cuanto más mame, más leche tendrás.

El consumo de líquido no aumenta la producción de leche. Es bueno que la madre que amamanta tome tanto líquido como su sed se lo pida, pero esto nada tiene que ver con producir más leche. La única manera de aumentar la cantidad de leche es aumentar la estimulación de la mama: a mayor estimulación, mayor producción.

Dar de mamar no estropea los pechos. El embarazo puede cambiar su forma y tamaño, pero amamantar no los estropea.

Normalmente dar el pecho no duele. Si sientes dolor, algo no se está realizando adecuadamente, por lo que debes consultar al pediatra.

Las grietas del pezón se producen por un mal acople entre la boca del bebé, el pezón y la areola. El mejor tratamiento es la propia leche materna y el logro de un buen acople.

Si estás ansiosa o preocupada, la producción de leche puede disminuir. El estado de ánimo de la madre incide en la lactancia.

Evita en lo posible mirar televisión, escuchar la radio o hacer cualquier otra cosa durante el amamantamiento. Si hay otros hijos en la familia, explícales que el bebé necesita tranquilidad mientras mamá lo alimenta y que podrán jugar con su hermanito cuando éste acabe de mamar.





El padre

La participación del padre en las primeras etapas de la lactancia es muy importante.

- Puede estimular y dar seguridad a la madre en relación con su capacidad de amamantar.
- Su presencia y cariño estimulan el vínculo afectivo entre madre, padre e hijo.
- Su paciencia y comprensión son más que necesarias, pues es poco probable que la madre pueda realizar los quehaceres de la casa que habitualmente realiza.
- El padre puede dar la leche extraída de la madre, mientras ella trabaja, o en algún otro momento. Si lo hace, conviene que se desabroche la camisa para que el bebé tenga contacto con su piel.

Sobre la alimentación de la mamá y el consumo de sustancias:

Es importante que te alimentes bien, tanto en cantidad como en variedad de alimentos, y que no abuses de tus hábitos en relación con bebidas gaseosas, café y mate, por ejemplo. Pero ten presente que, salvo el alcohol, lo que comas o tomes no hace mal al bebé, porque no pasa directamente a él. Lo ideal es hacer una dieta sana y natural, que incluya frutas, verduras, carne, pollo, leche y jugos de frutas; todo natural. No es aconsejable comer muchos picantes ni condimentos. No debes fumar ni, por supuesto, consumir drogas o alcohol.

Si te enfermas...

No interrumpas la lactancia, si se trata de algo sin gravedad, como un resfrío. Que tu pareja o alguien colabore contigo llevando el bebé a tu cama. Otra opción en estos casos es extraerte la leche y dejar que tu pareja alimente al niño. Y si tuvieras que tomar una medicación, dile a tu médico que estás amamantando. Aunque son pocos los medicamentos que dañan al niño, debes tratar de evitarlos.

Cómo evitar la irritación en los pezones:

1. Verifica que el bebé esté bien prendido.
2. Evita siempre tirar de él para apartarlo.
3. Trata de utilizar sostén de algodón, de manera tal de que la piel de los pezones se pueda ventilar. Si no consigues sostenes, utiliza una camiseta que quede justa pero no apriete, y acomoda las mamas en ella.
4. Al final de cada toma, deja que los pezones se sequen naturalmente y extrae algunas gotas de tu leche para pasar sobre ellos.
5. Si se agrietan, corrobora que el bebé se prenda bien, es decir, que tome el pezón y gran parte de la areola.

Y si no pudiste evitar la irritación: alimenta a tu hijo antes de que desespere de hambre, porque así tratará con más suavidad tus pechos. E intenta que la leche empiece a fluir antes de amamantar, extrayendo un poco a mano.

Congestión mamaria y mastitis:

Si aparecen nódulos en la mama, significa que algún conducto está bloqueado. En este caso, mientras el bebé se alimenta, masajéallos suavemente para que puedan ir desapareciendo.

Cuida siempre que las mamas no estén muy congestivas, porque la congestión es el paso previo a la mastitis. Si luego de dar de mamar todavía están muy llenas, sácate un poco de leche para aliviar la tensión, y hazlo cada vez que sientas los pechos muy llenos. Si te aparece una mancha roja y dolorosa, es probable que se trate de mastitis. Más evidente aún si tienes fiebre. En este caso debes consultar al médico.

Para aliviar la mastitis:

1. Mantén el amamantamiento.
2. Masajea suavemente los abultamientos del pecho mientras tu bebé mama.
3. Los paños tibios ayudarán a la salida de la leche, igual que el baño de ducha dirigido al lugar congestivo.
4. Es importante calmar el dolor.



Lactancia y trabajo fuera de casa

Si debes volver al trabajo o tienes que pasar tiempo fuera de tu casa, puedes extraerte la leche manualmente o con aparatos. De este modo, mientras estás fuera, otra persona podrá dar al bebé en vaso, con jeringa o cucharita, esa leche que te extrajiste.

Cómo extraer leche de los pechos:

No te desanimes si necesitas un tiempo para aprender.

1. Masajea los pechos desde las costillas hacia la areola, abarcando de a poco el pecho entero.
2. Pon tus dedos pulgar e índice como si fueran una “C” entre la areola y la piel. Sin deslizar los dedos, aprieta con un movimiento hacia atrás y luego hacia delante, hasta que comience a salir leche por el pezón. Una vez que deja de salir, rotarás el lugar donde apoyar tus dedos —alrededor de la línea entre la areola y la piel común de la mama—, para extraer más.
3. Recoge la leche en un recipiente bien lavado para luego guardarla en la heladera.
4. Se puede colectar la leche de 24 horas y luego pasarla al *freezer* con una etiqueta del día que se extrajo, para ir utilizando las más antiguas primero y las más recientes después.

¿Cuánto dura la leche extraída?

- 8 a 12 horas a temperatura ambiente no mayor de 25° C.
- de 3 a 5 días en la heladera, en su área interior (no en la puerta)
- 15 días en el congelador
- 6 meses en el *freezer*

La extracción de la leche durante la jornada laboral es imprescindible para mantener la producción. Recuerda que cuanto más chupa el bebé o más se vacía la mama, más producción habrá. La extracción de la leche permite la estimulación de la secreción de la hormona prolactina y, por ello, el mantenimiento de la producción láctea. Los servicios de salud orientan sobre cómo realizar la extracción.

Si tienes mellizos...

Podrás amamantar a tus dos bebés sin ningún problema, pues tu producción se adaptará a la succión de ambos. Aunque lo ideal es que mamen a la vez, para ahorrarte tiempo, al principio tendrás que dedicarles tiempo por separado, pero te servirá para conocerlos en forma más individual. Por otra parte, como la lactancia se controla según la demanda y los pechos suelen producir tanta leche como los bebés requieren, si uno es más rápido que su hermano, amamanta primero al más lento, pues el bebé más fuerte estimulará la salida de más leche.

Chupete y mamadera

El uso de chupete y la mamadera en los primeros meses de vida interfiere con la lactancia, porque la posición de la boca del bebé al succionar el chupete es distinta a la posición de tomar pecho. Pero si no tienes más remedio que recurrir a la mamadera, presta mucha atención a la higiene.

