



GUÍA USUARIAS

LACTANCIA MATERNA

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN DE MATERNIDAD (PUERPERIO). HOSPITAL LA FE

Beneficios de la Lactancia materna.

- La **leche materna** es el **alimento más natural** para el bebé, es el “patrón de Oro”. Según este principio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Española de Pediatría (AEP) recomiendan una lactancia materna exclusiva **durante los seis primeros meses de vida** y de manera complementaria hasta los dos años o más.
- Aporta al bebé parte de la **inmunidad** de la madre, contribuyendo a su **maduración gastrointestinal**, mejorando su inmunidad general y previniendo numerosas enfermedades infecciosas propias de la infancia
- Reduce la posibilidad de que la madre desarrolle **cáncer de mama u ovario**
- Establece un **vínculo mayor** entre madre e hijo
- Su **coste económico** dista mucho de las fórmulas artificiales



Recomendaciones sobre Lactancia Materna

- **Desde la primera succión**, con la salida de la primera leche (calostro u “oro líquido”) que es amarillenta, viscosa y espesa, la leche se va modificando a medida que el bebé va creciendo, de forma que se adapta a todas sus necesidades, tanto nutricionales como inmunológicas. **El bebé no va a necesitar nada más, ni siquiera agua o suero.**
- Esa leche de las primeras horas es **rica en anticuerpos** (es la “primera vacuna”), factores de crecimiento y ayuda a que expulse las primeras heces (meconio), de aspecto oscuro y pegajoso. Esta leche de inicio (calostro) se produce en cantidad reducida, adaptándose al tamaño del estómago del recién nacido; así, **a medida que pasan los días, la leche varía tanto en cantidad como en composición**, aumentando las grasas y los azúcares.
- Es importante que sepamos que durante todo el periodo de lactancia la leche cambia incluso a lo largo de una misma toma, para hacer más fácil el inicio de la misma. Así, al principio es más acuosa y al final más grasa para satisfacer las necesidades hídricas del bebé. Por esto es tan **importante dejar que los bebés terminen** sin retirarlos, ni limitar su tiempo. Hay que ofrecerle a cada bebé su tiempo.



Recomendaciones para una Lactancia Materna eficaz.

Para **conseguir una lactancia materna eficaz**, es recomendable seguir las siguientes pautas:

1. Elegir un **lugar adecuado**, en el que la madre se encuentre cómoda, tranquila y que no le moleste el entorno.
2. Buscar una **postura apropiada**: espalda recta, pies apoyados en el suelo y, si es posible, una almohada o un cojín para reposar el brazo.
3. **Estimular el pecho** con masajes circulares.
4. Coger al bebé de forma que su espalda y su cabeza estén alineados para **facilitarle la succión-deglución**.
5. **Comprobar que el recién nacido abre bien la boca** (como si fuera un pez) y puede abarcar todo el pezón y lo máximo posible de areola.
6. **No tener prisa**, pues cada niño necesita su tiempo para alimentarse.
7. La lactancia materna no entiende de horarios, hay que **ofrecerla a demanda**, tanto de día como de noche. Se recomiendan entre 10 y 12 tomas diarias no dejando pasar más de tres horas entre tomas. Pues no solo tiene que alimentarse, sino también hidratarse (el 90% del contenido de la leche es agua).
8. En todas las tomas se le deben **ofrecer los dos pechos; como** generalmente del segundo toman menos, en la toma siguiente se debe comenzar por este.
9. Y, por supuesto **disfrutar de cada segundo de lactancia**, porque son momentos únicos e irrepetibles que solo tienen el privilegio de experimentar las mujeres que son madres.

Ante cualquier duda, acuda a la matrona de su centro de salud.



¿Cuáles son los problemas más frecuentes y cómo debería afrontarlos?

Dar de mamar no siempre es fácil tú y el bebé podéis necesitar un periodo de adaptación. Hay dificultades que pueden requerir la intervención de profesionales con experiencia en lactancia.

Es importante que desde el comienzo te asegures de tener todo el apoyo y ayuda necesarios en caso de que se presente algún problema. El apoyo madre a madre que ofrecen los grupos de apoyo puede serte de mucha utilidad.

Las complicaciones más frecuentes, como la ingurgitación mamaria, el dolor, las grietas en los pezones y las mastitis, suelen ser consecuencia de problemas con la técnica de la lactancia.

INGURGITACIÓN MAMARIA.

La ingurgitación mamaria puede aparecer a los dos o tres días del parto en ambos pechos, que se ponen tensos, hinchados y calientes. Suele generar mucha preocupación, porque los pechos están hinchados y doloridos, el bebé tiene dificultad para agarrarse y la madre se siente impotente al intentar vaciar el pecho sin conseguirlo. En realidad, la ingurgitación no se debe a un cúmulo de leche, sino a la congestión de la glándula mamaria, es decir, a la inflamación debida a la dilatación vascular producida en la glándula que se está preparando para la lactancia.

Puedes prevenirla ofreciendo el pecho con frecuencia durante los primeros días.

Si tuvieras una ingurgitación es importante relajarse antes de la toma. Para ello, puedes darte un baño o una ducha caliente, recibir un masaje agradable en hombros o espalda, oír música, etc.

Unos minutos antes de poner al bebé al pecho realiza contacto piel con piel con tu bebé y aplica calor local para favorecer la salida de la leche. Es importante que aumentes la frecuencia de las tomas.



DOLOR.

Los primeros días es normal sentir una molestia en los pezones durante la toma, ya que el embarazo produce un aumento de la sensibilidad en los pezones que suele desaparecer poco después del parto. Sin embargo, un dolor intenso o persistente no puede considerarse normal y suele indicar que existe algún problema. Lo más frecuente es que el dolor se deba a una compresión del pezón. Como consecuencia pueden aparecer grietas y además se dificulta el vaciado de la mama con riesgo de complicaciones como mastitis, disminución de la producción de leche, escasa ganancia de peso etc. Si padeces dolor durante la toma o las molestias de los primeros días no desaparecen, conviene que lo consultes para identificar la causa y evitar el dolor y las posibles complicaciones.

GRIETAS EN EL PEZÓN.

Las grietas suelen ser el resultado de un problema de agarre que ocasiona un traumatismo en el pezón. Son dolorosas y suelen acompañarse de otros síntomas como tomas largas y frecuentes, bebés que no quedan relajados tras la toma, que se duermen en el pecho y no lo sueltan espontáneamente y que, en algunos casos, no ganan suficiente peso.

Si tienes grietas es importante que consultes con un profesional experto en lactancia para que identifique la causa y la trate. Te ayudará a mejorar el agarre del bebé, optimizando la postura realizando un agarre dirigido, lo que suele proporcionar un alivio inmediato e importante.

Ten en cuenta que durante la lactancia las pequeñas glándulas que están en la areola proporcionan hidratación al pezón, por lo que no es recomendable que te laves los pezones antes y después de las tomas para evitar retirar esta protección natural. La ducha es suficiente para una higiene adecuada.



MASTITIS

Si notas dolor y enrojecimiento en alguna parte del pecho, acompañado o no de fiebre y malestar general, puedes estar desarrollando una mastitis. Debes saber que la mastitis no siempre es infecciosa y que puede ser simplemente la consecuencia de una inflamación de una zona de la mama por un vaciado incompleto. Por eso ante la sospecha de una mastitis es muy importante continuar con la lactancia aumentando la frecuencia de las tomas, o si esto te produce demasiado dolor, vaciando el pecho con sacaleches. Conviene que te asegures de que el pecho afectado se vacía adecuadamente, recurriendo al sacaleches o a la extracción manual si lo crees necesario.

Debes consultar con la matrona de tu centro de salud.