

Lactancia materna



Beneficios de la lactancia materna

Beneficios de la lactancia para el bebé

La leche materna contiene todo lo que el niño necesita durante los seis primeros meses de vida, favoreciendo su crecimiento, maduración y salud. Muchos de los componentes de la misma se encargan de protegerle mientras su sistema inmunitario completa su desarrollo, protegiéndole de enfermedades como catarros, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, infecciones de orina, etcétera; además de enfermedades futuras como asma, alergia, obesidad, o diabetes, y favoreciendo el intelecto.

Beneficios de la lactancia para la madre

La lactancia materna acelera la recuperación, ya que la madre pierde el peso ganado durante el embarazo más rápidamente y es más difícil que padezca anemia tras el parto. También tienen menos riesgo de hipertensión y depresión posparto. La osteoporosis y los cánceres de mama y de ovario son menos frecuentes en aquellas mujeres que amamantaron a sus hijos.

Cuándo, cómo y cuánto dar el pecho

Posiciones para dar el pecho

La mayoría de los problemas con la lactancia materna se deben a una mala posición, a un mal agarre o a una combinación de ambos. Una técnica correcta evita la aparición de grietas en el pezón.

El bebé, para una succión adecuada del pecho, necesita crear una tetina con este, la cual está formada aproximadamente por un tercio de pezón y dos tercios de tejido mamario. La madre y el niño deberán estar cómodos y muy juntos, preferiblemente con todo el cuerpo del niño en contacto con el de la madre.

El agarre se facilita colocando al bebé girado hacia la madre, con su cabeza y cuerpo en línea recta, sin tener el cuello torcido, con la cara mirando hacia el pecho y la nariz frente al pezón.

Una vez que el bebé está bien colocado, la madre puede estimular al bebé para que abra la boca rozando sus labios con el pezón y, a continuación, desplazar al bebé suavemente hacia el pecho.

Si el niño está bien agarrado, su labio inferior quedará muy por debajo del pezón y buena parte de la areola dentro de su boca, la cual estará muy abierta.



Duración y frecuencia de las tomas

El tiempo necesario para completar cada toma de leche materna es diferente para cada bebé y para cada madre. Tanto el número de tomas que el niño realiza al día, como el tiempo que invierte en cada una es muy variable, por tanto, no hay que establecer reglas fijas. Es mejor ofrecer el pecho a demanda.

Además, la composición de la leche no es la misma al principio de la toma que al final. La del principio es más aguada, aunque contiene la mayor parte de proteínas y azúcares, mientras que la leche del final es menos abundante, pero el contenido en grasas y vitaminas es mayor.

Se recomienda permitir al niño que acabe con un pecho antes de comenzar con el otro, ya que es importante que se vacíen completa y alternativamente cada uno de ellos. Así se evita el acumulo de leche que puede dar complicaciones, además de facilitar que el cuerpo de la madre se adapte a la producción de leche en función de las necesidades de su hijo.

Cuándo debería incorporar alimentos sólidos a la dieta de mi bebé?

El médico de tu bebé seguramente te dirá que puedes empezar a darle alimentos sólidos cuando tu niño tenga 6 meses y dé señales de que está listo para comerlos. Hasta entonces, la leche materna aporta todas las calorías y el valor nutritivo que tu bebé necesita y que su cuerpo puede absorber. Su sistema digestivo no está preparado para los alimentos sólidos hasta aproximadamente los 6 meses de edad. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP por sus siglas en inglés) recomienda que se alimente a los bebés exclusivamente con leche materna durante al menos seis meses.

Recomendaciones para madres lactantes

Si te has decidido a darle el pecho a tu bebé, aquí tienes algunas recomendaciones y consejos que te serán útiles como madre lactante:

La madre que está en período de lactancia no necesita variar sus hábitos de comida o bebida. Debe mantener una dieta sana y equilibrada como de costumbre. Es posible que experimente más sed durante este período, así que mantente bien hidratada.

La única higiene que se recomienda para mantener el pecho materno aseado es la que se realiza con la ducha diaria. Después de cada toma será suficiente con secar los pechos.

Resulta beneficioso para la madre no realizar trabajos duros ni estresantes para no interferir en la lactancia. Son elementos esenciales durante este período la ayuda, el apoyo y la comprensión del padre y otros familiares.

Cuando la madre no pueda alimentar al bebé mediante la lactancia es aconsejable que se aprenda a extraer la leche. Puede hacerse de forma manual o mediante un sacaleches. Se debe consultar al pediatra, matrona, enfermeras de pediatría o experta en lactancia. Según la Asociación Española de Pediatría (AEP) la leche materna puede conservarse en el frigorífico hasta cinco días y congelada entre tres y seis meses, en función de la temperatura.



Del seno a al vasito

"El uso del biberón y de los chupos no sólo **puede dañar el proceso de lactancia materna**, sino que además posibilita la adquisición de enfermedades infecciones por gérmenes o afecciones digestivas por la dosis de la leche. Aunque se tengan las mejores intenciones, estos no parecen ser los mejores regalos, pues **umentan las probabilidades de que los niños adquieran ciertas enfermedades e infecciones**

Es de conocimiento que aquellas madres que trabajan deben buscar alternativas para alimentar a su bebé aún sin estar en casa. Por eso la idea es que el bebé pase del seno al vasito sin necesidad de probar los biberones.

"Es una situación que requiere de mucha paciencia, pero es la mejor manera de evitarle inconvenientes de salud al bebé; al principio el niño será como un gatito hará como si lamiera la leche, pero poco a poco irá aprendiendo a tomar,



se le puede dar el vasitos pequeños o copas de trago al principio.

Pero no se trata de empezar a dar la leche de tarro, sino de refrigerar aquella que el niño no consume en las horas en que su mamá no está a su lado, para luego dársela cuando la necesite.

Conservación de leche materna

Lave muy bien sus manos antes de iniciar el proceso de extracción.

Envase en recipientes de vidrio bien lavados y enjuagados.

Almacene entre 50 y 100 mililitros por envase, etiquetando los recipientes con fecha, para ir gastando primero la más antigua.

La leche recién extraída dura de 6 a 8 horas a temperatura ambiente, de 3 a 5 días al interior del refrigerador (no en la puerta), 15 días en congelador de una puerta y hasta 3 meses en congelador de 2 puertas.

Para descongelar la leche, se recomienda pasarla del congelador al refrigerador por lo menos 6 horas antes.

Para calentar la leche descongelada, se debe poner el envase para el chorro de agua caliente, directamente o en baño de María. No use horno microondas ni la deje hervir porque altera sus propiedades.

Si el niño no consume toda la leche descongelada, deseche el resto.