

Lactancia materna. Consejos generales y alimentación materna

El periodo de Lactancia Materna se inicia casi inmediatamente después del nacimiento del bebé y se puede alargar hasta que la madre lo desee.

Después del parto, es aconsejable iniciar la lactancia materna durante la primera hora de vida, cuando el bebé está despierto, favoreciendo así el aprendizaje de la succión y estimulando la subida de la leche.

La O.M.S. recomienda mantener la lactancia materna hasta los 6 meses de vida del bebé como mínimo, ya que la leche materna aporta al bebé todos los nutrientes que necesita en sus primeros meses de vida.

A partir de los 6 meses de vida (o de los cuatro meses, en caso necesario) se debe ir complementando la lactancia materna, incorporando progresivamente las frutas, cereales, verduras, carnes, etc, siguiendo las recomendaciones del pediatra.

▪ La Lactancia Materna proporciona grandes ventajas para la madre y para el bebé:

- ✓ Es el mejor alimento para el recién nacido, porque aporta los nutrientes que necesita, en las cantidades necesarias y además lo protege contra infecciones, alergias y otras enfermedades crónicas.
- ✓ Tiene efecto protector frente al síndrome de la muerte súbita del lactante.
- ✓ Favorece el vínculo afectivo entre la madre y el bebé.
- ✓ Mejora la recuperación de la madre después del parto y ayuda a eliminar grasas y a recobrar la silueta habitual.
- ✓ Disminuye, en la madre, el riesgo de tener anemia, osteoporosis y cáncer de mama o de ovario.

▪ Frecuencia de las tomas

Para asegurar una buena producción de leche, es importante que el bebé estimule las glándulas mamarias, **succionando periódicamente ambos pechos**.

En el momento que la madre detecta la subida de leche (entre el segundo y cuarto día de vida), es aconsejable que se vacíe al menos un pecho en cada toma tras la subida de la leche, de esta forma la producción de leche aumenta y el bebé se alimenta mejor, ya que toma **la leche que sale al final, que es más rica en grasas**. Del mismo modo, es importante ir alternando la succión en ambos pechos, para estimular los dos por igual.

Es importante **poner al bebé al pecho a demanda**.

La duración de la toma dependerá de la fuerza de succión del bebé, de la cantidad de la leche que tenga la madre, de las pausas durante la succión...

Se aconseja, los primeros días de vida, no dejar pasar más de cuatro horas. El resto de indicaciones dependerán de la evolución del niño y sus necesidades.

■ Posición correcta

Existen diferentes posiciones para amamantar al bebé: sentada, estirada, posición del "balón de rugby"... Cada madre puede elegir la que le resulte más cómoda, siendo útil ir cambiando las posturas para facilitar el vaciado total de los pechos.

Es importante acercar bien al bebé al pecho, de forma que no le cuelgue la cabeza y que no estire el pezón. Se debe colocar **barriga con barriga**, la cabeza del bebé debe estar recta, su boca delante del pezón y la mandíbula inferior tocando el pecho.



El pecho se debe sujetar desde debajo, con las manos en **forma de "C"** (pulgar por encima y resto de dedos por debajo del pecho), procurando que el bebé succione el pezón y gran parte de la areola.

Una mala posición puede favorecer la pérdida de peso del bebé y una disminución en la producción de la leche, así como la aparición de grietas o heridas en el pezón.



El bebé está mamando correctamente cuando:

- ✓ Se observa el movimiento de su mandíbula hasta las sienas y orejas.
- ✓ Durante la succión la boca del bebé debe estar bien abierta y con los labios hacia afuera.

■ Cuidados del pezón

Las grietas en el pezón se pueden deber a:

- ✓ El bebé succiona con una *posición incorrecta*
- ✓ El bebé succiona con mucha fuerza o durante mucho tiempo.

Es normal notar una molestia al inicio de la succión, pero no se debe notar dolor durante toda la toma. Si aparece dolor, se debe retirar al bebé, introduciendo un dedo en la comisura de los labios, para deshacer el vacío, y volver a colocarlo en la posición correcta.

*Si aparecen **grietas o heridas** en el pezón:*

- Es útil aplicar unas gotas de la propia leche materna sobre el pezón después de cada toma, dejando secar el pezón al aire, evitando la humedad. A continuación se pueden utilizar cremas de LANOLINA 100% (sin corticoides), que ayudan a hidratar y regenerar la piel afectada.
- Revalorar la posición del bebé al mamar. Recomendamos cambiar de posición, de esta forma el bebé cambia la zona sobre la que succiona.
- Evitar el uso de discos de lactancia, que ocluyen el pezón e impiden la ventilación. Es preferible optar por colectores de leche transpirables (de venta en farmacias).

■ **Congestión en el pecho**

- Aplicar calor local antes de las tomas, así como realizar masajes circulares **en dirección al pezón**, para ablandarlo y facilitar la salida de la leche
- Es útil realizar ligeras presiones intermitentes con las yemas de los dedos alrededor del pezón, durante unos minutos antes de la toma. De esta forma se reduce la tensión en la zona del pezón y el bebé puede agarrarse mejor.

■ **CONSEJOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LA MADRE:**

- ✓ Es importante seguir una alimentación equilibrada, con una dieta variada y completa.
- ✓ Se aconseja aumentar el aporte de líquidos (agua, zumos, caldos, infusiones, etc.
- ✓ Se puede comer de todo con moderación
- ✓ Se aconseja evitar el ALCOHOL y los EXCITANTES (cafeína, teína, etc...), así como el TABACO, que pueden afectar al bienestar del bebé y producirle irritabilidad.
- ✓ Consultar con el médico antes de tomar cualquier MEDICACIÓN. Puede serle útil consultarlo en la web www.e-lactancia.org

■ **ALIMENTOS RECOMENDABLES PARA LA MADRE:**

- ✓ **Frutos secos**, especialmente las **ALMENDRAS**: son ricos en **calcio, magnesio y fibra**.
- ✓ **PESCADO AZUL** pequeño (boquerones, sardinas, anchoas, arenque, caballa, trucha, dorada...): son ricos en **ácidos grasos Omega-3** (importante para el buen desarrollo del Sistema Nervioso del bebé).
- ✓ **IMPORTANTE**: evitar el consumo excesivo de pescado azul grande (cazón, emperador o atún rojo) por su elevado contenido en mercurio, que puede pasar a la leche materna y resultar tóxico para el organismo.
- ✓ **LEVADURA DE CERVEZA**: es rica en **zinc** (contribuye al buen desarrollo y crecimiento del bebé y ayuda a evitar trastornos cutáneos). Se puede tomar en comprimidos (mejor si se complementa con germen de trigo), o bien se puede optar por la cerveza SIN ALCOHOL tipo 0,0%. También aportan este mineral las pipas de calabaza, la carne magra (ternera o cordero), la leche, el queso curado, las legumbres, el pan y los cereales integrales.

- ✓ Alimentos ricos en **CALCIO** (es fundamental para el desarrollo óseo y dental de niño, y para evitar que la madre pierda sus reservas): leche y derivados, quesos curados, pescado con espinas, berro, brécol y tofu de soja.
- ✓ Alimentos ricos en **FIBRA** (importante para mantener un buen funcionamiento del sistema digestivo): AVENA, albaricoques secos, ciruelas pasas, manzana, pera, legumbres, espinacas, lechuga y zanahoria.
- ✓ Alimentos ricos en **HIERRO** (intervienen en la formación de los glóbulos rojos, la oxigenación de los tejidos y el desarrollo psicomotor, psicosocial y cognitivo del bebé, y previene retardos del desarrollo neurológico. En la madre es fundamental para evitar la aparición de anemia): carnes rojas (especialmente potro), berberechos, mejillones y sardinas.
- ✓ Alimentos ricos en **MAGNESIO** (germen de trigo, cereales integrales, frutos secos, pipas de girasol, acelgas, tofu y salsa de soja).
- ✓ Alimentos ricos en **VITAMINA C** (fundamental para la formación del colágeno, proteína principal en los tendones, tejidos conjuntivo y óseo, la piel y los vasos sanguíneos, entre otros. Además, aumenta la resistencia a infecciones e interviene en procesos de cicatrización): naranja, limón, pomelo, fresas, kiwi, mango, verduras de hoja verde, perejil, pimiento y tomate.



RECUERDA...

- Todas las leches son buenas y todas las madres pueden dar el pecho.
- Si la lactancia es “a demanda” y el bebé se agarra bien al pecho, la madre produce la cantidad de leche necesaria en cada momento.
- Ante cualquier duda, tienes a tu lado a los/las profesionales de la salud que te ayudarán y asesorarán para que puedas disfrutar de la experiencia de amamantar a tu bebé.
- Cuando vuelvas al trabajo, puedes continuar dando de mamar a tu bebé.
- Existen grupos de lactancia con madres expertas para apoyo y consulta

WEBS DE INTERÉS:

- www.alb lactancia materna.org
- www.grupslactancia.org
- www.mamaslactancia.org
- www.e-lactancia.org



- app lactancia materna de la Asociación Española de pediatría



- **LactApp** App gratuita



Puede encontrar más información sobre lactancia materna en nuestra página web: