



LACTANCIA

Feliz

Introducción

¡Felicidades! Ha nacido tu bebé y junto con él, tú como mamá. Inicias una aventura maravillosa, llena de retos, satisfacciones y descubrimientos que constituirán los primeros pasos de una relación en la que el amor y el cuidado serán los mejores ingredientes para su futuro.

El primer acto de amor hacia tu hijo será la lactancia. Amamantar es un proceso natural, pero es igualmente natural que te genere inquietudes. Recuerda que tener dudas resulta normal cuando nos enfrentamos a lo desconocido: mantén una actitud positiva, todo se aprende.

Esta guía busca acompañarte, resolviendo tus dudas y brindándote consejos prácticos para que la lactancia resulte un proceso feliz, tanto para ti como para tu bebé.



CAPÍTULO 1

¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN TU CUERPO? 4

CAPÍTULO 2

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE
AMAMANTAR A TU BEBÉ? 8

CAPÍTULO 3

EL PROCESO DE LA LACTANCIA 12

CAPÍTULO 4

PENSANDO EN TU BEBÉ 18

CAPÍTULO 5

EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN
DE LA LECHE MATERNA 22

*CUIDADOS Y NUTRICIÓN DE LA MAMÁ 27

CAPÍTULO 1

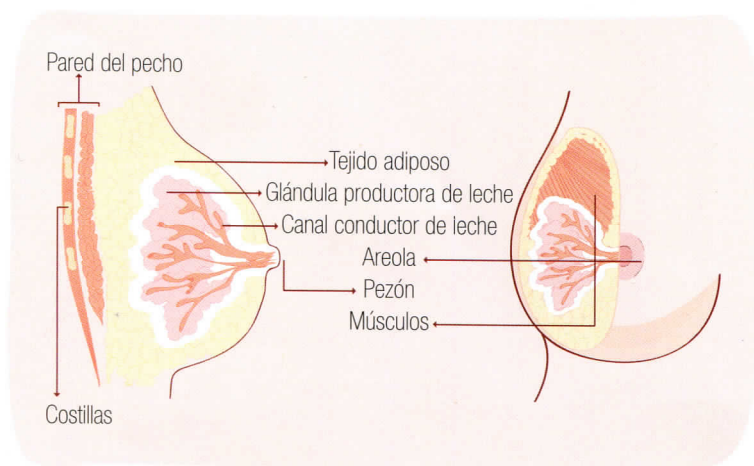
QUÉ ESTÁ
PASANDO EN
tu cuerpo



DURANTE EL EMBARAZO

AUMENTA EL TAMAÑO DE LOS SENOS

Los senos se preparan para la lactancia a lo largo del embarazo. Habrás observado que su tamaño aumenta y que a veces hay una ligera sensibilidad en el área. Ello se debe a las hormonas que permiten que las glándulas mamarias puedan producir leche: la progesterona es la responsable del incremento del tamaño de los alvéolos y lóbulos en los que se produce la leche materna. El estrógeno genera el crecimiento y la ramificación de los ductos que van hasta el pezón, por donde finalmente saldrá la leche.



El tamaño de los senos no tiene nada que ver con tu capacidad para amamantar al bebé: las mujeres de senos pequeños no tienen ningún impedimento fisiológico para hacerlo.



LA LACTANCIA Y EL VÍNCULO MATERNO

La relación que estableces con tu bebé se construye piel con piel, a través del tacto y las caricias, con las miradas y las palabras que, desde las primeras horas de nacido, le diriges en medio de la gran felicidad que sientes al tenerlo entre tus brazos.

Amamantar a tu bebé te permite, paso a paso, formar ese vínculo que los unirá toda la vida. Mientras lo alimentas le transmites tu amor y le cuentas quién eres: él reconocerá el sonido de tu voz y tu olor y sabrá que entre tus brazos todo está bien.

Y mientras todo esto sucede, tu leche le proveerá los nutrientes fundamentales para su crecimiento y desarrollo, aportándole también toda una serie de anticuerpos y elementos esenciales para su salud presente y futura.

LA LECHE MATERNA: EL MEJOR REGALO PARA TU BEBÉ

BENEFICIOS EMOCIONALES

- * El bebé no solo toma leche de tu seno, sino que al abrazarlo durante el amamantamiento está recibiendo estimulación táctil, visual, olfativa y oral.
- * La lactancia estrecha el vínculo afectivo entre la mamá y el hijo, lo cual contribuye a su equilibrio emocional y a que adquiera seguridad en sí mismo.
- * La cercanía entre la mamá y el bebé fomenta el desarrollo emocional autónomo del niño, haciéndolo más independiente en el futuro.

APORTES NUTRICIONALES DE LA LECHE MATERNA

Tu leche contiene todos los nutrientes que tu hijo necesita durante sus primeros seis meses de vida. Le aporta grasas ricas en ácidos grasos poliinsaturados (DHA y AA), carbohidratos que le brindan energía, proteínas de la mejor calidad biológica, minerales, vitaminas y agua; además de otras sustancias que favorecen la digestión y absorción de los nutrientes.

CAMBIOS EN AREOLAS Y PEZONES

Igualmente, es común que la areola que rodea al pezón aumente su diámetro, tome un color más oscuro y que se hagan más visibles las glándulas de Montgomery, son como unas pequeñas protuberancias que segregan una sustancia ligeramente aceitosa que tienen por función proteger y lubricar la piel durante la lactancia. El pezón, por su parte, se vuelve más prominente y oscuro.

A PARTIR DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ

Después del parto entran en acción otras hormonas: una se encarga de la producción de la leche y se activa cuando la boca del bebé estimula el pezón; otra desencadena el reflejo de eyección o expulsión de la leche; se da sin estímulo físico: basta que la mamá oiga llorar al bebé, piense en alimentarlo o que simplemente lo vea. Existe también una proteína que se encuentra en la misma leche y es la responsable de la cantidad que se produce, lo cual a su vez está relacionado con la frecuencia con la que el niño succione.

Ocasionalmente, algunas mujeres pueden notar una salida espontánea de calostro —la llamada “primera leche” que es un líquido amarillento rico en nutrientes para el bebé— en algún momento del embarazo. Esto es perfectamente normal y no debe causar alarma.



CAPÍTULO 2

POR QUÉ ES TAN
IMPORTANTE
AMAMANTAR A TU

Bebé

BENEFICIOS PARA TU BEBÉ



La leche materna fortalece el sistema inmunológico contra afecciones comunes en la infancia, como las gastrointestinales y respiratorias.



Tiene efectos, más allá del periodo de la lactancia, para proteger a tu hijo contra padecimientos como hipertensión, diabetes, colesterol alto y obesidad, entre otros.



La leche materna contiene ácidos grasos que son esenciales para el desarrollo cognitivo.



La lactancia ayuda a un correcto posicionamiento de la lengua, al buen desarrollo de la musculatura de la boca y promueve que el paladar del bebé adquiera la forma correcta.

BENEFICIOS PARA TI TAMBIÉN

* Ayuda a disminuir complicaciones después del parto

Amamantar ayuda a que tu recuperación después del parto sea más rápida ya que disminuye la hemorragia que le sigue y favorece que, mediante la secreción de oxitocina que se libera cada vez que amamantas, el útero vuelva a su posición normal.

* Pérdida de peso

Producir leche requiere 500 calorías al día, lo que te ayuda a perder el peso que ganaste durante el embarazo sin necesidad de hacer dieta.

* Protección contra el cáncer

Numerosos estudios demuestran que las mujeres que han amamantado tienen menos posibilidades de desarrollar cáncer de ovario, de seno y cervical debido a que producen menos hormonas relacionadas con este tipo de padecimientos.

* Alimento práctico y económico

La leche materna resulta muy práctica ya que siempre está disponible, a la temperatura ideal y en perfectas condiciones de higiene. Además, te ahorra dinero al no tener un gasto adicional para alimentar a tu bebé.

CAPÍTULO 3

EL PROCESO DE LA

Lactancia



CUÁNDO COMENZAR

Los médicos recomiendan empezar a amamantar al bebé al poco tiempo de nacido (antes de los cuarenta minutos).

QUÉ DEBES APRENDER PARA AMAMANTAR A TU BEBÉ:

Para tener una lactancia exitosa, lo más importante es ofrecerle el seno correctamente para que pueda succionar de forma adecuada. Aunque se trata de un proceso natural es bueno que tengas en cuenta lo siguiente:

EL AGARRE BOCA / PEZÓN - AREOLA

- * Acostado entre tus brazos, acerca su cara a tu seno descubierto. Él comenzará a mover la cabeza, buscándolo: ayúdalo sosteniéndole el cuello y la cabeza de tal forma que su nariz quede frente al pezón y su mentón roce apenas tu seno.
- * Utiliza tu mano libre y, con los dedos, levanta tu seno por debajo. Reserva el pulgar y/o el índice para estirarlo varios centímetros por encima de la areola.
- * Apunta el pezón hacia el labio inferior del bebé y acarícialo con este para que abra la boca.
- * Cuando lo haga, empujalo suavemente hacia el seno de tal forma que el pezón y buena parte de la areola entren bien adentro en la boca. Si el bebé solo se prende del pezón no tomará la cantidad de leche que necesita, además tus pezones saldrán lastimados y te provocará dolor.
- * Si notas que el bebé tiene dificultades para respirar tranquilamente es porque el seno está demasiado pegado: usa tus dedos para hacer un espacio entre su nariz y tu seno.
- * Para retirar al bebé debes deslizar antes un dedo por la comisura de la boca para interrumpir la succión y lograr que se suelte. Si lo desprendes mientras succiona puede lastimarte el pezón.





Recuerda que la lactancia es un proceso que se va consolidando paso a paso. El bebé nace con un reflejo natural para encontrar el seno y succionar, y tú deseas amamantarlo, ambos están en un periodo de aprendizaje y, como todo aprendizaje, lleva su tiempo. Mantén el ánimo y el entusiasmo: verás que en unos días tanto tú como tu bebé estarán muy coordinados.

FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LAS TOMAS

Algunos médicos recomiendan amamantar al bebé a libre demanda, es decir, cada vez que sienta la necesidad de alimentarse, ya sea durante el día o la noche. Sin embargo, el esquema de alimentación más usual, durante las primeras semanas de vida, es de cada dos o tres horas. No te preocupes si no come en estos tiempos, pues es posible que no tenga hambre. La alimentación a libre demanda garantiza que el bebé no sienta hambre, permite que se nutra, gane peso y estrecha el vínculo entre mamá e hijo. Además, estimula una mayor producción de leche. El bebé puede tardar hasta 20 minutos en vaciar el seno (aunque el tiempo varía de un bebé a otro). Lo ideal es dejarlo hasta que él solo se desprenda del pezón. Después de una pausa corta ofrécele el otro seno (aprovecha este periodo de tiempo para que el bebé saque los gases).

ETAPAS DE LA TOMA

Las tomas deben alternarse entre seno y seno para que el bebé reciba los nutrientes necesarios, tus senos se vacíen correctamente y vuelvan a producir leche, evitando que se congestionen. Por ello, apunta qué seno usaste en la última toma y ofrécele el otro durante la toma siguiente.

LAS ETAPAS DE LA LECHE

* El calostro es la “primera leche” que producen los senos:

Es un líquido amarillento rico en proteínas, vitaminas y anticuerpos que se produce durante los dos o tres primeros días después del nacimiento.

* **Tu leche no es siempre la misma:**

Su composición cambia desde los primeros días hasta el establecimiento de la lactancia y también, a partir de entonces, conforme transcurre el tiempo de la toma.

* **“La bajada de la leche”:**

Se le denomina así al momento en que se empieza a producir leche madura —dos o tres días después del parto—, porque la mamá experimenta una serie de sensaciones (hormigueo, pesadez en los senos y/o mayor sensibilidad) mientras amamanta. Mientras el bebé succiona, se producen las hormonas que estimulan la producción de leche.

DURANTE LA TOMA

* **La leche cambia durante la toma:**

La concentración de grasas en la leche aumenta mientras transcurre la toma: la leche del final puede tener hasta cinco veces más lípidos que la del inicio. Por eso se recomienda completar una toma con un solo seno y continuar la siguiente con el otro.

* **Para saber si el bebé está succionando adecuadamente:**

Observa cómo succiona: debe pasar de succiones cortas e irregulares a succiones largas y rítmicas. Igualmente, escucha y observa su garganta para ver si está pasándose la leche; si no traga, no está comiendo y deberás verificar la posición de la areola y el pezón dentro de su boca.

LA HIGIENE Y EL CUIDADO DE LOS SENOS

- * Lávate las manos y las uñas con agua y jabón antes de tocarte los senos y amamantar al bebé.
- * Después de amamantar, coloca un poco de tu leche sobre los pezones y déjalos secar al aire.
- * A la hora de bañarte no uses jabón sobre los senos ya que pueden eliminar los aceites naturales que mantienen humectados a los pezones y las areolas. Nunca utilices alcohol.

UN PROCESO TRANQUILO

El momento de amamantar a tu bebé debe ser tranquilo y placentero. Busca un lugar, ya sea una silla rígida con brazos, tu cama, una mecedora o una poltrona. Coloca cojines y/o almohadas que te den soporte en brazos y espalda (hay unos cojines con forma de herradura que resultan muy útiles) y una posición cómoda para ambos.

POSICIONES PARA AMAMANTAR:

POSICIÓN DE CUNA

Sostén al bebé horizontalmente entre tus brazos de modo que su vientre esté en contacto con tu cuerpo y la cabeza quede en el ángulo interno que forma tu codo, con la boca frente a tu pezón.



POSICIÓN CRUZADA

Debes sostener al bebé horizontalmente con el brazo contrario al del seno con que lo vas a alimentar y poner su boca frente al pezón. Es similar a la posición de cuna, pero utilizando el brazo contrario.



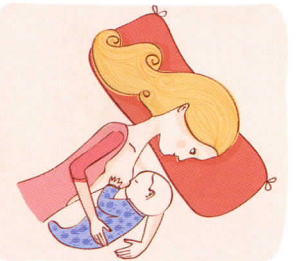
POSICIÓN DE BALÓN

Está inspirada en la forma en que los jugadores de fútbol americano sostienen el balón mientras corren. Carga al bebé bajo tu brazo con los pies hacia tu espalda. Sentada, coloca varias almohadas a tu costado para que sirvan de apoyo a tu codo y al cuerpo del bebé. Acuéstalo sobre tu brazo (mientras tu brazo está apoyado sobre las almohadas) y sostén la cabeza con la palma de tu mano para mantenerla al nivel de tu seno.



POSICIÓN RECOSTADA DE LADO

Acostada sobre tu cama, descansa la cabeza sobre la almohada y ponte de lado; coloca uno de tus brazos por debajo de la almohada. Acuesta al bebé junto a ti, de tal forma que la boca quede frente a tu pezón; si es necesario, pon una almohada debajo de él o contra la espalda.



CAPÍTULO 4

PENSANDO EN TU

Bebé



EL MOMENTO DE ALIMENTARLO

LOS HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

Como ya mencionamos con anterioridad lo ideal es amamantar al bebé a libre demanda, ya que él desarrolla su propio horario de alimentación. Si tienes dudas, consulta con el pediatra para establecer un horario adecuado a las necesidades y el peso de tu bebé; generalmente lo normal es un esquema en el cual se alimente cada dos o cuatro horas.

EL PESO DEL BEBÉ

Amamantar a demanda significa también no forzar al niño a comer si no quiere, y tampoco despertarlo para alimentarlo. Las únicas excepciones a esto son: después de la segunda semana de vida, cuando el bebé esté perdiendo peso o no gane el adecuado para su edad.

En estos casos deberás alimentarlo como mínimo cada dos a tres horas, y si es necesario, despertarlo suavemente. Para ello, retírale las cobijas, cámbiale el pañal, hazle un masaje o cosquillitas ligeras por la espalda, abdomen, brazos y piernas mientras le hablas. Después, tómallo entre tus brazos y acércale el pezón a la boca; si sigue muy adormilado, pasa tus dedos por los labios para que los abra.

Aunque no les pasa a todos, muchos bebés pierden peso durante los primeros días después del nacimiento. Debido a ello es muy importante que asistas a los controles con el pediatra, el primero de ellos a los tres o cinco días después del parto y nuevamente a las dos o tres semanas. De acuerdo con las tablas de peso y talla, el médico podrá determinar la situación y hacer las recomendaciones pertinentes.

Pon atención a los pañales. La cantidad de pañales que el bebé utiliza (orina y deposiciones) es un buen indicador para saber si se está alimentando bien. Apunta cuántos usa al día para llevar un registro. Las cantidades aproximadas a partir del segundo día de nacido son:

DÍA 2	Moja dos pañales	Tres deposiciones
DÍA 3	Moja cinco pañales	Tres deposiciones
DÍA 4 EN ADELANTE	Moja seis o más pañales	Tres deposiciones

Hacia las seis semanas de edad las deposiciones se vuelven menos frecuentes pero más abundantes.

QUÉ HACER CUANDO ESTÁ MOLESTO

El llanto constituye la forma de comunicación del bebé y aunque es natural, no llora por llorar. Puede hacerlo porque tiene hambre, frío o sueño, porque quiere compañía o necesita cambio de pañal. Aprende a observarlo y descarta los posibles motivos de su llanto: revisa si está mojado, si le molesta alguna marquilla de la ropa, si no puede conciliar el sueño.

Sucede que a veces el bebé sigue llorando y ello puede resultar desconcertante y estresante para los papás. Aquí, algunos tips para aplicar cuando el bebé está molesto:

- * Trata de calmarlo acunándolo contra tu pecho y hablándole suavemente.
- * Envuélvelo en una manta firmemente y cárgalo, eso lo tranquiliza generalmente.
- * Si aún no se calma, déjalo en la cuna y tómate un descanso de unos minutos. Si hay alguien más contigo, pídele su apoyo para que atienda al bebé mientras tanto.



No esperes a que llore para alimentarlo, pero no lo alimentes cada vez que llore.

CAPÍTULO 5

EXTRACCIÓN
Y CONSERVACIÓN
DE LA LECHE

Materna

- * Comienza apretando suavemente con la punta de los dedos desde la parte superior del pecho hacia la areola. Luego masajea el seno usando ambas manos.
- * Coloca la mano de tal forma que el pulgar quede unos centímetros arriba de la areola y el resto de los dedos unos centímetros por debajo de esta. Después ejerce presión hacia las paredes del seno y luego comprime el pecho entre el pulgar y los otros dedos hacia la pared torácica y hacia afuera, sin deslizar los dedos sobre la piel. Repitiendo estos movimientos rítmicamente, la leche deberá salir.
- * Recuerda que no debes estirar, aplastar ni frotar el pecho y que el proceso deberá ser cómodo. Una sesión de extracción manual puede durar entre 20 y 30 minutos y se recomienda alternar los pechos cada cinco o diez minutos.

-Al sacarte la leche observarás que esta fluye en diferentes ritmos y cantidades: puede empezar de a poco y luego aumentar el flujo, o al contrario.

-Al terminar la extracción, ya sea manual o con extractor, recuerda untar un poco de tu propia leche sobre el pezón y la areola para humectar y proteger tu piel.



EXTRACCIÓN CON EXTRACTOR:

Si no te acomodas con la extracción manual puedes recurrir a un extractor. Hay muchos modelos en el mercado, manuales y eléctricos. Los manuales son económicos, fáciles de conseguir y de usar, pues solo debes accionar una palanca a tu propio ritmo. También resultan más cómodos ya que la leche cae dentro de un recipiente que simplemente tienes que cerrar y guardar.

Recuerda que es muy importante esterilizar todas las piezas del extractor.

Cómo almacenar y conservar la leche:

- * Almacena la leche directamente en bolsas plásticas resellables.
- * Marca la fecha y la hora de extracción en una cinta adhesiva y pégala a la bolsa, para que inicies a usar desde la leche más antigua, hasta la más reciente.

A TEMPERATURA AMBIENTE	Utilizarla antes de 4 horas	Mantenerla en un lugar seco alejado de la luz solar
EN LA NEVERA	Se conserva hasta por 24 horas	Mantenerla en los estantes de la nevera
EN EL CONGELADOR	Se conserva hasta por 3 meses	No olvides marcarla

Cómo suministrarle la leche extraída al bebé:

Los expertos recomiendan no usar biberón para darle la leche al bebé ya que esto genera "confusión de pezones", pues la lengua del bebé toma distintas posiciones cuando succiona el pezón que cuando succiona la mamila. Esta confusión puede dañar la lactancia. Por ello, es mejor ofrecerle la leche a cucharadas, en una taza pequeña o en un vasito especial para bebés. Simplemente, sienta al bebé en tus piernas y acerca la taza a sus labios, levemente inclinada, sin vaciar su contenido en su boca. Deja que él la tome solo.



-Para usar la leche refrigerada o congelada, deja la bolsa que la contiene en un recipiente con agua tibia (es importante que el agua no cubra la totalidad de la misma) hasta que tome la temperatura ambiente.

-Nunca utilices el microondas

-Después de descongelarla o utilizarla desecha la leche extraída que sobra: no debes guardarla para más adelante.

DE REGRESO AL TRABAJO:

Si ha llegado el momento de regresar al trabajo, puedes extraerte la leche y dejar organizadas las tomas, con los frascos marcados en su orden, para que la persona que cuide a tu bebé en casa o en la guardería se la brinde en el horario determinado por tu pediatra. Si debes extraerte la leche en el trabajo, busca un lugar privado, limpio y cómodo para realizarlo. Llena el frasco o biberón, ciérralo bien y mantenlo en una nevera de icopor con bolsas refrigerantes congeladas, una botella con agua congelada o hielos. Apenas regreses a casa, busca el momento de estar con tu bebé: ¡ambos necesitan del contacto y el calor mutuo! Procura hidratarte muy bien y mantener la succión la mayor cantidad de veces durante el día para estimular la producción de leche.



CÓMO EXTRAER Y CONSERVAR LA LECHE MATERNA

La mamá puede tener necesidad de extraerse la leche por diversos motivos:

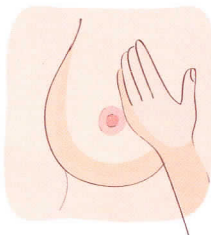
- * Cuando siente los senos demasiado cargados a pesar de que el bebé se haya alimentado normalmente.
- * Cuando se presentan obstrucciones o mastitis.
- * Para alimentar a su bebé prematuro.
- * Para mantener la lactancia cuando no le es posible amamantar al bebé por encontrarse tomando alguna medicina por corto tiempo.
- * Por una separación de horas o porque la mamá ha regresado al trabajo.

CÓMO EXTRAER LA LECHE:

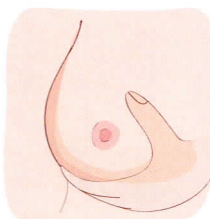
La leche materna puede extraerse de forma manual o con la ayuda de un extractor, ya sea manual o eléctrico.

Antes de extraerte la leche, lávate bien las manos, relájate y efectúa un suave masaje sobre el seno (recuerda que pensar en el bebé ayuda a liberar la oxitocina que estimula la eyección de la leche).

Masajea desde la parte superior hacia la areola



Coloca la mano alrededor de la areola



Presiona y comprime el pecho



Extrae la leche





CUIDADOS Y
NUTRICIÓN DE LA

Mamá

CUIDADOS PARA LA MAMÁ

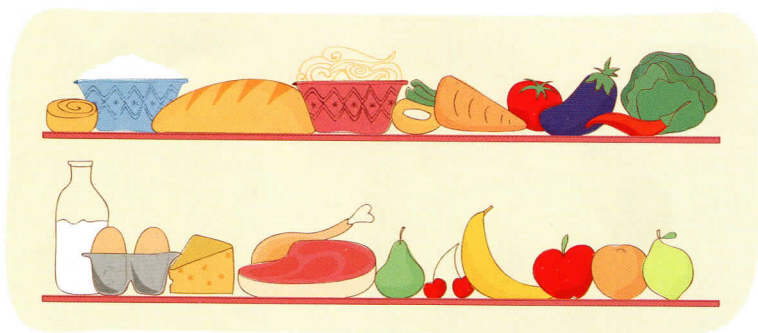
Esta etapa es crucial para tu bebé, pero también para ti. Si te encuentras bien física y emocionalmente, el proceso te resultará más tranquilo y sereno. Para que esto sea así, debes prestar especial cuidado a tu bienestar, entendiéndolo como un todo que incluye el cuidarte —mediante una dieta balanceada, ejercicio y descanso— y conocer y poner en práctica las herramientas que pueden aliviarte. En este capítulo te decimos cómo alcanzar un mayor bienestar durante esta importante etapa de tu vida y la de tu bebé.

NUTRICIÓN Y EJERCICIO

NUTRICIÓN:

Cómo alimentarte durante la lactancia

Antiguamente se decía que durante el embarazo y la lactancia la mamá debía "comer por dos". Hoy sabemos que lo que hay que hacer es alimentarse adecuadamente, cumpliendo las leyes de la alimentación completa, que aporte todos los nutrientes al organismo, desde las proteínas hasta las vitaminas y minerales; una alimentación equilibrada que tenga la proporción de grasas y carbohidratos adecuada para tu estado. Sin embargo, la lactancia es un periodo especial y como tal debes reforzar la ingesta de ciertos nutrientes y calorías porque tu cuerpo está demandando más que en circunstancias normales.



- * **Proteínas:** Lo ideal es que consumas alrededor de 20 gramos adicionales de proteínas diariamente (carnes rojas y blancas, pescados, lácteos y huevo). Las proteínas inciden directamente sobre la calidad de tu leche.
- * **Calorías:** Tu energía la obtienes por medio de las calorías de los alimentos que consumes, y ahora tu metabolismo requiere mayor cantidad de calorías para ajustarse y producir leche. Inclínate por fuentes de calorías sanas, como las frutas frescas y/o los cereales integrales. Aléjate de las calorías vacías de los dulces y azúcares refinados, así como de las grasas saturadas.
- * **Minerales:** Durante esta etapa necesitas reforzar la ingesta de calcio, que encuentras en los lácteos (probablemente tu médico te indique tomar algún suplemento) y de hierro. Este mineral se encuentra en altas concentraciones en el hígado de res, los vegetales de hojas verdes, en las legumbres y en cereales enteros como trigo, arroz y avena.
- * **Agua:** Recuerda consumir agua para garantizar la producción de leche y una buena hidratación.
- * **Debes evitar:**
 - El cigarrillo. Es malo para ti, para el bebé y además puede alterar la cantidad y calidad de tu leche.
 - La cafeína. Trata de no consumir café, té negro y gaseosas que la contengan.
 - El alcohol. Porque un porcentaje de este ingresa en el torrente sanguíneo del bebé a través de tu leche y su organismo no puede metabolizar el alcohol.
 - Las grasas saturadas. Limita el consumo de estas; no te hacen bien a ti ni al bebé.

La leche materna está compuesta entre 85 y 90 % de agua, por lo que debes mantenerte hidratada tomando agua, infusiones, jugos naturales, sopas, etc. Es buena idea tener una botella de agua a tu lado y tomar por lo menos un litro al día. No consumas bebidas hipercalóricas como agua de panela o bebidas de malta, ya que no aumentan la secreción de leche y sí tu peso.



EJERCICIO

* Una mamá activa

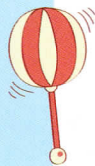
El ejercicio te hará sentir bien: con mayor energía, más optimista y de mejor humor ya que estimula la producción de endorfinas. Además, lograrás que poco a poco tu cuerpo vuelva a estar en forma al fortalecer tus músculos y huesos, devolvarte la flexibilidad y a estimular la oxigenación y la circulación.

El ejercicio también te ayudará a mejorar los dolores de espalda frecuentes durante esta etapa, a corregir la postura y a dormir mejor para obtener la energía que necesitas.

* ¿Qué puedes hacer?

Caminar es una excelente opción para ejercitarte y relajarte. La natación también te brinda relajación mientras te ejercitas. Recuerda que las rutinas deben ser ligeras ya que te estás recuperando del parto: por ello, toma en cuenta los consejos de tu médico y de un preparador físico. Pregúntales cuándo es el momento adecuado para incrementar la intensidad de tu rutina de ejercicios.

La maternidad es una experiencia irrepetible. La falta de sueño, el estrés y las hormonas pueden producirte cierta tristeza o desánimo que irá pasando durante las primeras semanas. Pero si tu tristeza no mejora puede convertirse en depresión —te encuentras ansiosa, desesperanzada, irritable, con demasiado sueño o con insomnio, etc.—, lo mejor será consultar a tu médico.



CUIDADOS ESPECIALES: LOS SENOS

* Molestias transitorias

Los senos son un área particularmente sensible durante esta etapa: mientras se acostumbran a las nuevas condiciones impuestas por la succión y la humedad casi constante a la que son expuestos, pueden producirse algunas molestias que irán desapareciendo con el tiempo. Aquí te decimos cuáles son y cómo aliviarlas.

* **Senos duros e hinchados**

Los senos se sienten así cuando están congestionados y la manera de aliviarlos es amamantando. Antes de alimentar al bebé, masajéalos suavemente y extrae algo de leche ya sea de forma manual o usando el extractor. Ello evitará también que el bebé succione demasiado fuerte para obtener la leche y pueda lastimarte.

Antes de la toma puedes aplicarte compresas tibias y después, compresas frías para aliviar el dolor.

Si estás lejos del bebé y sientes los senos congestionados y adoloridos, igual, sácate la leche y consérvala de la forma en que vimos en el capítulo anterior.

* **Pezones agrietados**

Puede resultar muy doloroso y en algunas ocasiones puede presentarse un leve sangrado. No te asustes. Esta situación está relacionada con un mal agarre de la zona del pezón y la areola por parte de la boca del bebé. Asegúrate de que la posición de amamantamiento sea la correcta y de que su boca cubra la mayor parte de la areola y no solo el pezón.

Aunque parezca increíble, la manera de curar esta condición es amamantando, si dejas de hacerlo tus senos se congestionarán y el problema será mayor. Para aliviar el dolor posterior, pon unas gotas de leche sobre la zona, coloca compresas de agua fría y deja secar los senos al aire.

Si tus pezones están muy maltratados, puedes utilizar pezoneras o tetinas (protectores plásticos especiales) que permiten que el bebé lacte sin que su boca esté en contacto directo con tu seno. Debes esterilizarlas antes de usarlas y mantener una higiene óptima en su manejo. Si notas que el dolor y/o el sangrado no ceden, consulta a tu médico para descartar infecciones y aconsejarte el tratamiento adecuado.

* **Ductos taponados**

A veces los ductos que conducen la leche se obstruyen por un "tapón" compuesto por grasas saturadas y este se manifiesta como un edema unos centímetros arriba del pezón. Puede solucionarse aplicando compresas de agua tibia o caliente y después efectuar un masaje para deshacerlo. Si se presenta fiebre, consulta a tu médico.

CONDICIONES ESPECIALES

* **Mastitis**

Es una infección bacteriana de los lóbulos del seno. Generalmente se presenta por motivo de una obstrucción recurrente o no solucionada. Además del dolor, enrojecimiento y calor en los senos, se presentan fiebre y cuadros gripales (malestar general, dolor de cabeza,

dolores en las articulaciones). Puede manifestarse en cualquier momento de la lactancia, pero es más común en los primeros días. Si la fiebre aparece, consulta a tu médico de inmediato: te recomendará extraerte la leche frecuentemente y si es necesario, algún antibiótico.

* **Pezones planos o invertidos**

Los pezones planos o invertidos no son impedimento para la lactancia, pero debido a su fisonomía particular pueden producirse dolor y lesiones en ellos durante el amamantamiento. Esto se evita realizando masajes durante el embarazo que permiten "sacar" el pezón. Al momento de empezar a amamantar al bebé es muy importante aprender la posición correcta. Si este es tu caso, la enfermera te ayudará a encontrar la posición adecuada para favorecer el buen agarre del bebé desde la areola.

CONSEJOS PRÁCTICOS

* **Brasier o sostén**

Los brasieres para la lactancia son muy prácticos y cómodos. Deben brindarte apoyo y soporte, pero nunca apretar tanto como para dejarte marcas en los senos y la espalda. Los de algodón son los más recomendables porque permiten que tu piel respire.

* **Goteo**

El goteo de la leche es normal pero incómodo. Para evitar que tu ropa se manche, puedes utilizar los protectores de algodón desechables que se colocan entre el seno y el brasier, justo por encima del área del pezón.

Estamos seguros de que esta guía te será de utilidad no solo durante el inicio de la lactancia, sino a lo largo de los primeros meses de vida de tu bebé. Con las dudas resueltas, la información pertinente y, sobre todo, con confianza en ti misma y amor por tu bebé lograrás establecer una lactancia feliz. Con el paso de los días verás cómo esta resulta cada vez más sencilla y apreciarás los resultados: notarás que tu bebé gana peso y poco a poco realiza avances fundamentales para su desarrollo. Todo ello a través de la nutrición que le brindas por medio de tu leche y del contacto físico y la cercanía de la que goza cuando lo estás alimentando.

FUENTES

- * González, Carlos. *Manual práctico de la lactancia materna*, 2ª ed., ACPAM, Barcelona, 2002.
 - * Ochoa Parra, Gloria. *Manual para la extracción, conservación, transporte y suministro de la leche materna*, Ministerio de la Protección Social, Colombia, 2010.
 - * *Guía de Lactancia Materna*. Dirección General de Salud Pública y Participación. Consejería de Salud y Consumo, Gobierno de las Illes Balears, 2009.
 - * AA.VV. *Lactancia materna: guía para profesionales*. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, Monografías de la A.E.P. No. 5, Madrid, 2004.
 - * *La lactancia materna: Información para amamantar*. Gobierno de la Rioja, 2007.
 - * *La alimentación del lactante y del niño pequeño*. Capítulo modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Washington, 2010.
-
- * <http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/aprendiendo-amamantar/>
 - * <http://www.lacted.com/lactanciamaterna.html>
 - * <http://embarazoybebes.net/leche-materna/>
 - * <http://weblog.mendoza.edu.ar/salud/archives/010537.html>
 - * <http://maternidadinstintiva.activoforo.com/t1182-glandula-mamaria-fisiologia-secreccion-y-evacuacion>
 - * <http://infogen.org.mx/Infogen1/servlet/CtrlVerArt?clvart=9292>
 - * <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/es/index9.html>
 - * <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/breastfeeding.html>
 - * <http://www.cdc.gov/breastfeeding/>
 - * http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/index.htm
 - * <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

"La leche materna es el mejor alimento para el niño durante los primeros 4 a 6 meses de vida, para lograr todos los beneficios nutricionales, afectivos e inmunológicos del lactante menor. La introducción de biberones, teteros o cualquier otra forma de alimentación en niños antes del tiempo requerido, tiene efectos negativos sobre la calidad y cantidad de la lactancia materna".

Campaña Educativa.



30011918