Guía de Lactancia materna

Hospital El Pilar

Grupo quirónsalud

LACTANCIA MATERNA

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y complementaria hasta los dos años o hasta que madre y bebé quieran, siendo el primer año de vida el alimento principal.

Se recomienda iniciar la lactancia materna lo antes posible, en sala de partos o en las primeras dos horas de vida siempre que las condiciones de la madre y del recién nacido lo permitan. En este periodo, es el momento en que el recién nacido, por lo general, está más despierto y cuenta con un reflejo o instinto de succión vigoroso; posteriormente, entra en un estado de sueño más profundo que puede prolongarse 10 horas o más y puede resultar más complicado el agarre y succión sostenidos. Este primer contacto, que debe ser idealmente piel con piel, favorece el vínculo emocional con el recién nacido y favorece la lactancia materna.

Los recién nacidos sanos no necesitan otro alimento ni líquido más que la leche materna. Es esperable que el bebé llore frecuentemente y quiera estar cerca del pecho continuamente; cogerlo en brazos y realizar piel con piel, hará que se sienta más tranquilo y seguro y no solo no lo malacostumbra, sino que además facilita la lactancia materna y el vínculo emocional.

Excepcionalmente, existen ciertas circunstancias médicas que requieren suplementación de la lactancia materna. Idealmente, los suplementos serán de leche materna extraída siempre que sea posible; en caso de no disponerse, se utilizará fórmula artificial.

Cada familia debe escoger de manera libre la forma de alimentar a su bebé. En el hospital, recibiréis el apoyo y consejo de los profesionales sanitarios para tomar la mejor decisión en cada caso, y asesoramiento una vez ya tomada.

LACTANCIA MATERNA . Preguntas y respuestas

Durante el embarazo e incluso cuando vuestro bebé ya haya nacido, es muy posible que os surjan dudas sobre la lactancia materna. A continuación trataremos de responder las preguntas más frecuentes al respecto:

¿Por qué optar por la lactancia materna?

La leche materna es el alimento hecho a medida para tu bebé durante los primeros meses de vida. Es un alimento completo y aporta todos los nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse.

La lactancia materna tiene efectos positivos demostrados sobre la salud del recién nacido:

- Reduce la incidencia y/o la gravedad de múltiples infecciones: gastroenteritis, infecciones de vías respiratorias, otitis, bacteriemias, meningitis, infecciones urinarias, entre otras.
- Tiene un efecto protector contra el síndrome de muerte súbita, diabetes, enfermedades crónicas intestinales, linfoma y otras enfermedades inmunológicas y alérgicas.

La lactancia materna también actúa de manera beneficiosa sobre el organismo de la madre:

- Disminuye el riesgo de hemorragia posparto.
- Favorece la contracción uterina.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario antes de la menopausia.
- En algunas mamás ayuda a recuperar el peso previo al embarazo de modo más rápido.

¿Podré dar el pecho?

La mayoría de las madres que lo deseen pueden dar el pecho. Los primeros días no son fáciles, tanto para el bebé como para los progenitores, aunque pasado el periodo inicial de adaptación y aprendizaje, todo es más sencillo. Durante la estancia hospitalaria los profesionales sanitarios os acompañaremos y apoyaremos siempre que lo necesitéis.

A su vez, existen ciertas condiciones médicas o farmacológicas que pueden condicionar dificultades para establecer la lactancia materna o incluso contraindicarla. En caso de encontraros en alguna de estas circunstancias, os asesoraremos de las posibles opciones.

¿Tengo suficiente leche? ¿Es buena?

La mayor parte de mamás con un buen soporte y estímulo son capaces de tener la suficiente leche para que su bebé se alimente correctamente.

Si bien esto es cierto, en determinadas ocasiones no hay suficiente leche para cubrir las necesidades del bebé. Aun así, la que se consiga siempre será buena.

Más adelante podréis informaros sobre los signos de escasa ingesta de leche en el bebé.

¿Cuánto tiempo debe durar la toma? ¿Cuánto tiempo tiene que pasar entre toma y toma?

La lactancia materna es a demanda, es decir el bebé debe mamar siempre que lo reclame y el tiempo que quiera. El recién nacido no tiene horario, y cada bebé es diferente. Lo más frecuente es que poco a poco vaya estableciendo su hábito particular; para facilitar esta adaptación es recomendable que el bebé pase el mayor tiempo posible con la mamá, empezando durante la estancia en el hospital y que eso continúe tras el alta. El colecho con seguridad puede resultar una buena opción para facilitar el descanso de la mamá y la lactancia materna.

El principal estímulo para la producción de leche es la succión y el vaciado del pecho, por ello, cuantas más veces mame el bebé, más cantidad de leche se producirá. Los primeros días es aconsejable no pasar periodos sin amamantar superiores a 3 horas para acelerar la recuperación de peso tras la pérdida fisiológica que sucede y facilitar un buen establecimiento de la lactancia materna. Aunque hay bebés muy tranquilos (pocos) que duermen profundamente y no piden comer, lo más habitual es que reclamen antes de las 3 horas.

La composición de la leche varía a lo largo de la toma. De hecho, la concentración de grasa en la leche es más alta al final de la toma. Es importante dejar que el bebé haga la toma según sus necesidades y no cambiar tras un tiempo determinado. El bebé soltará el pecho cuando haya tomado lo que necesita. Si tras soltar el pecho, muestra signos de querer más, en ese momento se puede ofrecer el otro pecho. Se debe iniciar la toma a pechos alternos, si has terminado la toma con el izquierdo, empieza la siguiente con el derecho y así sucesivamente.

La duración de las tomas es variable y no debemos limitarla. Los primeros días puede necesitar más tiempo en cada pecho, aunque las tomas deberían ser de un mínimo de 5-10 minutos. Sería adecuado que mamara un mínimo de 8-12 veces al día (en 24h) y que realizara varias micciones y deposiciones cada día. Una vez establecida la lactancia, la duración de la toma puede ser diferente de una toma a la otra y de un bebé a otro, por lo general, duran entre 10-50 minutos. Hay que recordar que habrá periodos durante toda la lactancia donde habrá un aumento de la demanda del bebé, ya sea en número de tomas al día como en su duración (hay periodos muy marcados, como la segunda noche de vida, a los 15 días de vida, sobre las 6-7 semanas de vida y a los 3 meses).

El reclamo del bebé empieza con sutileza (olfateo, succión de los puños…). El llanto llega después de reclamar sin ser atendido, y puede dificultar el agarre al pecho, por eso es importante ofrecer el pecho enseguida que sospechamos que el bebé reclama.

¿Puedo usar chupetes o tetinas?

Sería recomendable durante las primeras semanas, sobre todo los primeros días, evitar el uso de chupetes y/o tetinas. La succión no nutritiva que hace al utilizarlos supone que quede saciado y más adormilado; esto disminuye el tiempo de agarre del bebé al pecho, que tan importante es en la producción de leche. Además, disminuye las señales tempranas de hambre del bebé y puede condicionar que le acabemos ofreciendo el pecho cuando ya está llorando, dificultando el agarre.

¿Cómo sé que come suficiente? ¿Cuándo me tengo que preocupar?

Una vez superados los primeros días, el bebé demuestra que come suficiente mojando 5 o más pañales en 24 horas.

También debe realizar deposiciones máximo cada 24-48 horas, aunque los primeros días es habitual que las hagan en todas las tomas. Las heces iniciales son líquidas y presentan grumos, e irán adquiriendo progresivamente más consistencia. El color puede variar del amarillo claro al verde en algunas ocasiones.

En los controles por el pediatra debe aumentar un promedio de 120-150 gramos por semana, aunque puede ser muy variable de semana a semana, por lo que no debemos alarmarnos si una semana aumenta menos (siempre que esté comiendo y orinando bien), ya que lo más habitual es que la semana siguiente compense con un aumento mayor de peso. Por ello no hay que dar valor a un control aislado de peso, sino a la curva global a través de las semanas. Es importante pesar al niño sin ropa y siempre en la misma báscula.

¿Cómo debo colocar al bebé para darle el pecho?

Para amamantar al bebé es importante encontrar una posición cómoda tanto para la mamá como para el bebé.

La mayoría de los problemas de lactancia se deben a problemas en la técnica de lactancia, bien por una posición inadecuada, un agarre incorrecto o una combinación de ambos.

La postura correcta del bebé consiste en oreja-hombro-cadera del bebé alineados con el cuerpo del bebé apoyado sobre el de la mamá. La nariz y el mentón deben tocar el pecho y parte de la areola debe de estar dentro de la boca, algo más visible por la parte superior que por la inferior. El pezón debe salir de la boca elongado.

Ofrece el pecho al bebé de manera que el pezón quede a nivel de su nariz o labio superior. Así, al cogerse realizará una pequeña hiperextensión del cuello que facilitará la deglución.

No se recomienda separar con el dedo el pecho de la nariz del niño ni realizar “pinza”. Cogerse el pecho con la mano en forma de C o U puede facilitar el momento del agarre.

Existen diversas posturas para el agarre del bebé: posición de crianza biológica, sentada, acostada, invertida o balón, etc. Algunas de ellas pueden ayudarte en ciertas circunstancias.

Sabremos que el bebé mama correctamente si sus mejillas no forman hoyuelos al succionar y si oímos ruidos de deglución (no chasquidos ni ruidos de chupetones).

La succión del bebé no debe ser dolorosa, o lo es sólo al inicio de la toma para luego ir mejorando. Si el dolor aumenta con cada succión, suele indicar que está mal colocado.

¿Vamos a necesitar extraer leche materna? ¿Cómo puedo extraerla?

Por lo general, no vas a necesitar nada más que a ti misma y a tu bebé.

Existen situaciones médicas concretas que pueden requerir de la utilización de una estimulación extra y precoz de tu producción de leche. En estos casos es conveniente realizar una extracción manual para obtener calostro/leche ya sea con el objetivo de administrar la leche al recién nacido porque lo requiera, para aumentar la producción o en casos de ingurgitación mamaria porque esté indicado para la mama. Para extraer leche, los primeros días la técnica ideal es la extracción manual.

Extracción manual

La extracción manual no es difícil de realizar, pero requiere que conozcas en qué consiste. Se realiza mediante la técnica de Marmet que consta de dos fases: la primera, una **fase de estimulación** que sirve para preparar el pecho para la extracción. Para ello, puedes realizar movimientos circulares en el mismo punto de la mama sin desplazamiento e ir cambiando el punto; después, frotar sin presionar (similar a acariciar la piel) y por último, inclinada hacia delante, sacudir el pecho.

En una segunda fase, **la fase de extracción de leche,** debes 1) colocar el pulgar a dos dedos por encima del pezón y el índice a dos dedos por debajo del pezón, con el resto de dedos inmediatamente por debajo, formando una C con la mano; una vez en posición, 2) apretar el pecho hacia las costillas, sin mover los dedos del sitio y 3) muñir en dirección al pezón, comprimiendo los dedos índice y pulgar y sin desplazamiento de los dedos. Debes repetir estos tres pasos de forma rítmica.

Sacaleches

En algunos casos, podréis complementar la extracción manual con la utilización de un sacaleches. Os recomendamos que tengáis el sacaleches desde el nacimiento del bebé en aquellos casos en que la mamá padezca una diabetes de difícil control, vuestro bebé nazca prematuramente (menos de 37 semanas de gestación) o en aquellos casos en los que el bebé tenga un bajo peso para su edad gestacional. Existen otras circunstancias en las que puede ser de utilidad pero os lo comentaremos de manera individualizada. Si deseáis adquirir un sacaleches os recomendamos que sea eléctrico.

Durante el ingreso, si lo deseáis, os daremos asesoramiento sobre el proceso de extracción y conservación de la leche así como de las formas de administración al bebé.

¿Cómo me debo cuidar como mamá que lacta?

La dieta que debe seguir una mujer lactante no es muy diferente a la dieta saludable de cualquier etapa de la vida. De todas formas, hay alimentos a moderar (infusiones y cafeína) y sustancias no permitidas (como son las bebidas alcohólicas).

La mamá lactante debe beber según su sed sin olvidarse eso sí de beber agua, por lo tanto, beber al menos 1,5-2L al día será recomendable.

Aunque no se cumple en todos los casos, algunas madres que amamantan recuperan más rápido y mejor la figura, sobre todo si la lactancia materna dura más de 6 meses. Se recomienda mantener hábitos generales de vida saludable y establecerlos lo antes posible.

¿Y si tengo mucha producción de leche?

Existe el Banco de Leche Materna que es el encargado de gestionar la recogida, el análisis, el mantenimiento y distribución de la leche de aquellas mamás que se convierten en donantes. Esta leche donada se destina a alimentar a bebés nacidos prematuramente o con otros problemas, por ejemplo, del corazón o del sistema digestivo; esta leche se ha convertido en un tratamiento esencial en su proceso de crecimiento y es un bien escaso y necesario.

Lo más habitual es que esta pregunta te surja ya en casa, una vez establecida la lactancia materna con tu bebé. Puedes obtener más información en la página web oficial:

https://www.bancsang.net/donants/banc-llet-materna
Aun así, en caso de desearlo, pídenos más información durante tu estancia en el hospital.

¿Cuándo debo consultar al pediatra?

Fuera de las visitas recomendadas para el control del niño sano, deberías consultar al pediatra en los primeros días-semanas si el bebé:

- No aumenta 100-150 gramos por semana y/o pierde peso.
- Moja menos de 4-5 pañales al día.
- Rechaza el alimento durante varias tomas consecutivas.
- Realiza menos de 1 deposición cada 24-48 horas, seca y/o muy escasa (a pesar de que realizar 3 o 4 deposiciones abundantes por semana, puede ser normal a partir de los 2-3 primeros meses).
- Si está menos activo, con ojos hundidos, muy irritable o con mal color.
- Su piel coge progresivamente un tono más amarillo (ictericia).

En el Hospital El Pilar podemos ayudarte en Consultas externas:

- Consulta de lactancia materna.

Si necesitas ayuda personalizada puedes pedir cita en la Consulta de lactancia materna en la que nuestros pediatras te ayudarán en cualquier dificultad que pueda aparecer en este proceso para que tú y tu bebé podáis disfrutar de la lactancia materna de la mejora manera.

Consulta de lactancia materna
Situación: **Alfonso XII 43, 08006 Barcelona**
Teléfono: **932 386 535 / 900 301 013**
E-mail: **pediatria.cpilar@quironsalud.es**

TIPS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

1. Es importante iniciar la lactancia lo antes posible, en la sala de partos o en la primera hora de vida. Es el momento en que el recién nacido está más despierto, con un reflejo o instinto de succión vigoroso. Este primer contacto, idealmente piel con piel, favorece el vínculo emocional con el recién nacido, su aprendizaje para la lactancia y estimula la subida de leche.

2. Los recién nacidos sanos no necesitan otro alimento ni aporte de líquidos más que la leche materna. Los suplementos de leche artificial sólo deben darse en situaciones especiales.

3. Es beneficioso dar el pecho sea cual sea la duración de la lactancia. La OMS recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y mínimo hasta los 2 años (o hasta que madre y bebé decidan) siendo la lactancia materna durante el primer año de edad el alimento principal.

4. Existen crisis de lactancia donde el bebé pedirá más a menudo durante unos días. De esta manera estimula la producción de leche y aumenta la cantidad. Si sigues la pauta a demanda, en pocos días la situación se regula y las tomas se espacian de nuevo.

5. Los bebés, a menudo lloran y quieren estar cogidos al pecho continuamente. Sentir el contacto de sus padres hará que se sientan más tranquilos y seguros. El colecho con seguridad puede ser una buena opción para facilitar el descanso de la mamá y la lactancia materna.

6. Existen pocos medicamentos incompatibles con la lactancia materna. Consulta a tu médico antes de tomar alguno o a una página web fiable como **https://www.e-lactancia.org.**

7. La lactancia materna no siempre es fácil, tanto para el bebé como para los progenitores. Los grupos de apoyo y las consultas con asesores de lactancia pueden ayudaros en este proceso.

Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de **quironsalud.com**, o en nuestra **App.**

DESCÁRGATE LA APP

DISPONIBLE EN Google Play

Consíguelo en el App Store

Cita previa

900 301 013

quironsalud.com

Hospital El Pilar

Grupo quirónsalud

C/ Balmes, 271
08006 Barcelona
932 386 535

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 180 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.