

Guía de lactancia materna



Hospital  quirónsalud
Valle del Henares | TORREJÓN DE ARDOZ

En el Hospital Quirónsalud Valle del Henares estamos comprometidos con el fomento de la salud materno infantil y con ello de la lactancia materna. La lactancia materna es la vía de alimentación más saludable y por ello que-remos daros algunos consejos. Desde los equipos de enfermería, matronas, pediatría y obstetricia esperamos que os sirvan de ayuda en vuestro paso por la maternidad.

¿Por qué es tan importante la lactancia materna?

Para las mujeres: Se recuperan antes del parto porque hace que el útero se contraiga mejor, disminuya la pérdida sanguínea y pierdan grasa acumulada durante el embarazo. Tienen menos riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario. Produce bienestar emocional y previene la depresión postparto.

Para los bebés: Es una leche que se adapta de forma exclusiva a sus necesidades; les protege de infecciones y alergias; se digiere mejor, facilita el vínculo afectivo con su madre. Previene en el futuro contra la obesidad, la hipertensión, la diabetes, la arteriosclerosis... y es especialmente importante para la salud de los bebés prematuros o gravemente enfermos.

Para la familia: Es la más económica y cómoda, además de no generar ningún residuo.

Para la sociedad: Es ecológica y ahorra recursos sanitarios, ya que los niños enferman menos.

¿Es fácil dar el pecho?

La mayoría de los problemas que pueden surgir tienen solución. Aunque sea un proceso natural, tanto la madre como el bebé deben aprender como se hace.

Es un proceso fisiológico que al principio puede resultar difícil o incómodo pero con paciencia y ayuda adecuada conseguirás amamantar.

Los primeros días pueden aparecer dificultades que hay que ir superando, con ayuda del personal sanitario en el hospital o, tras el alta, a través de los grupos de apoyo, consultas de lactancia en el hospital o una vez se encuentren en su domicilio.

¿Pueden todas las mujeres dar el pecho?

Todas las mujeres tienen calostro para amamantar a su bebé, incluso aunque el parto se adelante.

Solo en casos excepcionales no es posible la lactancia materna. El médico os informará al respecto de cuáles son las posibilidades.

No todas las mujeres desean dar el pecho, en este caso, te enseñaremos todo lo necesario para su alimentación.

Si finalmente la lactancia no es como esperabas y deseas inhibirla, contacta con nosotros para que te ayudemos.

¿Influye el tamaño de la mama o la forma de los pezones para dar de mamar?

El tamaño del pecho no guarda ninguna relación con la cantidad de leche que produces.

Esto depende, sobre todo, de que el bebé mame con más frecuencia y eficacia y que se vacíen bien las mamas en cada toma.

Se puede dar de mamar aunque tus pezones sean planos o invertidos, aunque pueden requerir más ayuda al principio; el propio bebé, al succionar, puede hacer salir el pezón.

El papel de la pareja en la lactancia

La pareja tiene un papel importante en la lactancia apoyando a la madre y participando en el cuidado del bebé para permitir el descanso materno entre las tomas de pecho.

Apoyar sus decisiones y acomodarla mientras amamanta pueden ser buenas acciones para apoyar su lactancia.



El postparto

Durante el postparto, van a suceder muchos cambios en el cuerpo de la mujer, como la vuelta a su posición del útero, la subida de la leche, la expulsión de loquios durante la cuarentena... pero no solo serán cambios físicos, si no cambios también en la psicobiología de la mujer. **El postparto es una etapa difícil en la maternidad, es una situación muy dura que necesita del apoyo emocional adecuado de la pareja y/o familia.**



Las necesidades emocionales de las mujeres en el postparto necesitan ser escuchadas y sustentadas con cuidados adecuados.

Los grupos de postparto y el realizar actividades en familia puede ayudarlos a llevar mejor el postparto.

Amamantar por primera vez. ¿Cuándo se empieza?

Cuanto antes mejor. Durante la primera hora de vida, tras el parto (o cesárea), si tanto el bebé como la madre se encuentran bien.

El contacto precoz piel con piel de ambos facilita que se ponga en marcha el instinto de succión del bebé, que suele estar despierto y receptivo en las primeras dos horas, lo que facilita el comienzo de la lactancia.

Si no es posible amamantar a tu bebé en los primeros días de vida tenemos material para extracción de leche materna a tu disposición.



Aprender la técnica de amamantar

La lactancia necesita aprendizaje y práctica por parte de la madre y el bebé. Pueden ayudarle los siguientes pasos:

- **Colocar el cuerpo del bebé frente al nuestro** (barriga contra barriga), de forma que la nariz del niño quede a la altura del pezón y el cuerpo del bebé está muy próximo al de la madre rodeado por su brazo.
- **Estimular al bebé para que abra la boca**, tocándole entre la nariz y el labio superior con el pezón; cuando la abra completamente, acercaremos el cuerpo del bebe hacia el pecho.
- **Para comprobar que se ha enganchado bien debemos ver que:** La boca está bien abierta, la comisura de la boca muy abierta y una porción grande de pecho dentro de la boca del bebé.

Gran parte de la areola está dentro de la boca, el enganche es asimétrico, veremos más areola por la parte superior que por la inferior. Si su nariz se tapa con la mama, se le acerca hacia la madre, para que eche hacia atrás la cabeza y pueda respirar mejor.

- **Probar hasta encontrar la postura más cómoda** (sentada, tumbada boca arriba, acostada de lado...).
- **Situar al bebé cerca del pecho.** Una vez que el bebé esté bien enganchado podemos colocar almohadas o cojines debajo de su cuerpo o en la espalda de la mamá para que se sientan más cómodos.



Posturas

- **Crianza biológica:** La madre se colocará recostada (entre 15° y 65°) boca arriba y el bebé boca abajo, en estrecho contacto, piel con piel con el cuerpo de la madre. La madre le ayuda a llegar al pecho ofreciendo límites con sus brazos. Se puede realizar en cualquier momento, pero es especialmente adecuada durante los primeros días y cuando exista algún problema de agarre (dolor, grietas, rechazo del pecho...).
- **Cuna clásica:** hay que mantener la espalda erguida y apoyada sobre un respaldo y apoyar, al menos, un pie en el suelo. Colocamos al bebé frente a nuestro cuerpo en posición horizontal, rodeando su cuerpo con nuestros brazos.
- **Tumbada en la cama:** de medio lado, con almohadas o cojines sosteniendo la espalda, y el bebé acostado frente a nosotras. Es recomendable para favorecer el descanso nocturno y si hay dolor de espalda.
- **Sentada “a la inversa” o de balón de rugby:** el bebé se coloca a un lado de la madre, apoyado sobre una almohada y con su cuerpo apoyado sobre las costillas de la madre, y los pies hacia la espalda de la madre.

Se recomienda después de una cesárea, cuando los pechos son muy grandes, para amamantar a la vez a dos gemelos, para vaciar zonas laterales del pecho, o si el bebé es muy pequeño o prematuro.
- **Sentada a caballito:** Sentamos al recién nacido frente a nuestro pecho en posición vertical con las piernas a horcajadas y sujetamos con una mano la espalda del bebé y con la otra nuestro pecho.



La leche cambia con los días y se adapta a las necesidades del bebé

El calostro es la leche que se produce los primeros 3-4 días, y es muy importante para el bebé, porque contiene **muchas defensas para su organismo**. Tiene un aspecto amarillento y cremoso y, aunque se produce en poca cantidad, es suficiente para satisfacer al recién nacido. Ayuda a que se elimine el meconio (las primeras heces, de color negruzco).

A partir del tercer o cuarto día aumenta la producción de leche y tiene un color blanco- amarillento; es la leche de transición. Durante las siguientes semanas, es reemplazada por la leche madura, más blanca.

Al comenzar la toma, la leche madura es aguada y rica en lactosa (azúcar), pero a medida que el bebé succiona aparece una leche más cremosa, más rica en grasa, que es la del final de la toma, y le sacia más. Por eso, es preferible dejar que el pequeño decida cuando acaba la toma, **y no limitarle a un tiempo determinado, para que se sacie mejor.**

¿Cada cuánto tiempo hay que dar de mamar a tu bebé?

Se ha demostrado que las madres que dan de mamar pronto tras el parto y con tomas frecuentes tienen menos problemas con la lactancia y la mantienen durante más tiempo.

La lactancia debe ser a demanda del bebé, tanto tiempo como quiera y tantas veces como necesite. Los primeros días, hasta la subida de la leche, es normal que pida comer frecuentemente (de 8 a 12 veces de media al día). Otros maman más tiempo y hacen pausas más largas entre las tomas, y algunos están muy adormilados los primeros días y no muestran mucho interés por el pecho. **Es especialmente importante pasar mucho tiempo en contacto piel con piel e intentar despertarle frecuentemente si su demanda es poco frecuente.**

Es bueno que la madre se haga a la idea de que, durante los primeros días, va a dedicar mucho tiempo a amamantar a su bebé, por lo que es mejor que ambos permanezcan todo el tiempo juntos. A veces las visitas de familiares o algunas prácticas hospitalarias pueden interferir con el amamantamiento; esto debe evitarse; lo mejor es que el bebé haga tomas muy frecuentes, de esta forma aumenta la producción de leche y el bebé hace más deposiciones, está mejor hidratado y perderá menos peso.

¿Hay que despertar al bebé para amamantarlo?

En las dos primeras horas tras el parto es normal que el bebé se muestre activo. Posteriormente hay un periodo normal de somnolencia. **Si el recién nacido no se despierta para comer, y no está mamando lo suficiente, hay que animarle e intentar despertarlo.**

Si sentís que empieza a despertarse (se mueve un poco, emite algún sonido, se chupa la mano), es el momento de ponerle al pecho. Si esperamos a que lllore, ya tendrá mucha hambre y puede estar demasiado nervioso para lograr que mame tranquilamente.

No hay que abrigarlo demasiado; lo ideal es ponerle en contacto con la piel de su madre, solo con el pañal, aunque cubriendo la parte que no esté en contacto con ella para evitar que se enfríe.

Es bueno ensayar posturas diferentes para darle el pecho y que así se vacíe mejor.



¿Cuánto tiempo dura la toma? ¿Hay que ofrecer los dos pechos?

Es recomendable dejar que el bebé mame todo el tiempo que quiera del primer pecho, hasta que él mismo se suelte o se duerma. En esta situación notaremos que el pecho se ha quedado con una consistencia blanda.

Hay que intentar que vacíe el pecho, ya que la leche del final es más rica en grasa y le saciará.

Luego se le ofrece el segundo pecho, aunque no siempre lo querrá; es normal y no hay que insistir.

¿Cómo saber que está comiendo lo suficiente? ¿Es normal que pierda peso?

Todas las madres producen leche desde el primer día, pero suelen notar los pechos llenos a partir del tercer o quinto día.

En esos 2-3 primeros días las tomas deben de ser muy frecuentes para saciar al bebe y asegurar un buen establecimiento de la lactancia. El contacto piel con piel durante estos días puede ayudarnos a llevar mejor el descanso.

Los primeros días de vida es importante contabilizar el número de micciones y de deposiciones, a medida que va pasando la primera semana van creciendo en número y aclarando su color.

Las heces son líquidas y van cambiando de color, desde verde oscuro hasta amarillento en los siguientes días. El número es muy variable.

Para saberlo hay que observar al bebé: que se queda tranquilo y duerme tras la toma, parece contento la mayor parte del día, no llora o protesta constantemente, moja varios pañales al día con orina y hace al menos una o dos deposiciones diarias.

Los recién nacidos sanos pierden peso los primeros días de vida, pudiendo llegar a tener pérdidas fisiológicas de hasta un 10% de su peso al nacimiento.

Suelen recuperar el peso al nacimiento entre las 2 primeras semanas de vida.

Biberones y chupetes

Las tetinas y los chupetes pueden confundir al bebé los primeros días, ya que la técnica de succión del pezón es muy diferente a la del biberón y deben aprenderla bien, por lo que su uso se desaconseja ya que pueden dificultar la lactancia.

Generalmente, la leche del pecho es todo lo que necesita el bebé, si se le da con suficiente frecuencia.

Solo en pocos casos, que serán verificados por el personal sanitario, puede necesitarse un suplemento de leche materna extraída o sucedáneo, que en ese caso se ofrecerá, en pequeñas cantidades, y se intentará evitar el uso del biberón en la medida de lo posible, para no interferir con el proceso de aprendizaje de la lactancia.

La leche materna tiene alto contenido en agua, por lo que no necesitan aportes extraordinarios de esta ni de otras bebidas o infusiones, hasta como mínimo la introducción de la alimentación complementaria.

El cuidado del pecho

Para la higiene es suficiente la ducha o el baño diario.

Tras dar de mamar es bueno untar con un poco de calostro los pezones y areolas dando un suave masaje y dejarlos secar al aire. Esta recomendación, junto con un buen agarre, previene la aparición de grietas. También puedes utilizar cremas o aceites que sean aptos para el bebé.

Cuando se incrementa la producción de leche es normal que las mamas aumenten de tamaño, que estén más sensibles y que, en ocasiones, se congestionen.

Esta situación se previene si el bebé hace tomas frecuentes y sin restricción de tiempo.

Congestión y grietas

La congestión intensa (ingurgitación mamaria) puede dificultar el agarre correcto del niño. En este caso se puede extraer leche de forma manual previa a la toma, o presionar con los dedos de la mano alrededor de la areola durante uno o dos minutos, para que el niño coja más fácilmente el pecho (Presión inversa suavizante).

Tras la toma, si la succión del niño ha sido insuficiente para reducir la congestión, también se puede extraer leche de nuevo para aliviar las molestias pero mejor evitar si el pecho se ha descargado.

Si persiste la congestión, se puede practicar un masaje antes de la tomas. Después de las tomas aplicar frío local si el pecho sigue congestionado.

En caso de grietas, hay que corregir la postura del bebé, ya que probablemente se esté engancho de forma incorrecta. También sería interesante valorar la anatomía de la boca del bebé por si existiera un frenillo lingual.

Si el bebé traga sangre de las grietas, no hay que alarmarse, ya que no le hará daño. Corrigiendo el agarre al pecho y cuidando el pezón con una adecuada hidratación las grietas pronto desaparecerán.

Recuerda que podéis extraer leche de manera manual si esto lo hace más comfortable.

¿Durante cuánto tiempo puedo dar lactancia a mi bebé?

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean alimentados únicamente mediante lactancia materna durante los 6 primeros meses de vida, sin darles ningún otro alimento, ni agua, salvo que se indique médicamente.



A partir de los 6 meses deben comenzar a tomar otro tipo de alimentos, pero pueden continuar con lactancia natural hasta los 2 años o más, si tanto el bebé como su madre lo desean.

Si por diferentes motivos no se puede dar el pecho directamente al bebé (incorporación al trabajo, viajes, ingreso de madre y/o hijo...), se recomienda continuar con el mayor número de tomas posibles de leche materna, recurriendo para ello a la extracción y conservación de la leche, creando su propio banco de leche.

Extracción de la leche

Si necesita extraer leche para solucionar algún problema durante la lactancia, se le facilitará otro documento con información sobre la técnica de extracción y conservación de la leche.

Si desea saber más sobre la lactancia materna

Para obtener más información sobre lactancia materna puede hacerlo:

- **A través de Internet :**

Se recomienda consultar la página web de la Asociación Española de Pediatría (www.aeped.es), cuyo Comité de Lactancia Materna pone a disposición del público amplia información sobre este tema.

- **En nuestro hospital:**

En el grupo/ taller de lactancia que se imparte semanalmente y en la consulta de lactancia. www.mdmaternity.es

- **En su Centro de Salud:**

Consultando con la matrona, enfermera y pediatra, e informándose de la posible existencia de talleres de lactancia y de grupos de apoyo cercanos a su domicilio.



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

DESCÁRGATE LA APP

disponible en
Google Play

disponible en el
App Store

Cita previa

900 301 013

 quironsalud.es

Hospital
 **quirónsalud**
Valle del Henares
TORREJÓN DE ARDOZ

Av. de la Constitución, 249
28850 Torrejón de Ardoz, Madrid

913 333 444

Quirónsalud, la salud persona a persona.

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