

## 19 PREGUNTAS sobre LACTANCIA MATERNA

	<u>Pág.</u>
¿Es mejor el pecho que el biberón para mi hijo? ¿Y para mí?	2
¿Podrá amamantar a mi hijo?	2
¿Cómo se produce mi leche?	2
¿Cuándo debo dar de mamar por primera vez a mi hijo?	3
¿Me va a doler? ¿Y si se me producen grietas en el pezón?	4
¿En qué postura tengo que ponerme y cómo debe estar el niño?	4
¿Cada cuánto le tengo que dar de mamar?	5
¿Tengo suficiente leche?	6
¿Cómo puedo aumentar mi producción de leche?	6
¿Cuánto tiempo debe estar en cada pecho?	7
¿Cuándo me dejará dormir por la noche?	7
¿Hasta cuándo debo darle el pecho?	7
Tengo que volver al trabajo, ¿cómo alimento ahora a mi hijo?	7
¿Qué tengo que comer si le doy el pecho a mi hijo?	8
¿Cuándo debo introducir otros alimentos?	8
¿Engordaré si le doy el pecho durante muchos meses?	9
¿Puedo tomar medicamentos durante la lactancia?	10
Tengo mastitis, ¿puedo seguir dando el pecho?	10
¿Cómo desteto a mi hijo?	10

## **¿Es mejor el pecho que el biberón para mi hijo? ¿Y para mí?**

La leche materna es el alimento que está específicamente creado para la alimentación de los niños. El amamantamiento es la forma natural de alimentar, cuidar y proteger a l niño. La leche humana y el calostro (el líquido amarillento que segrega la mama los dos o tres primeros días) ayudan a proteger a tu hijo contra muchas enfermedades e infecciones. Los niños alimentados con pecho presentan un riesgo menor de catarros, alergias, diabetes, diarrea, eccemas (dermatitis atópica), asma y otitis media. La digerirá fácilmente y no presentará alteraciones nutricionales, ya que es la leche propia de la especie humana.

El hecho de darle el pecho a tu hijo, hace que te sientas tan útil para él y tan protectora, que se estrecharán vuestros lazos afectivos de una manera muy especial. Él no sólo se siente alimentado sino querido y arropado por su madre, en contacto con el calor humano de su madre. Son niños afectivamente satisfechos, niños contentos y seguros de cubrir sus necesidades afectivas, por lo que posteriormente suelen estar seguros de sí mismos.

En cuanto a ti, te facilitará una mejor recuperación tras el parto previniendo hemorragias. Te ayudará a perder más fácilmente el peso que necesites perder después del embarazo, ya que al producir leche se consumen más calorías. Te protege contra la osteoporosis y disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer (ovario y mama). Desde el punto de vista económico es ideal. Pero lo más importante es la tranquilidad que vas a sentir al proporcionarle a tu hijo el alimento más adecuado y seguro para él.

## **¿Podré amamantar a mi hijo?**

Es excepcional que una mujer tenga algún problema en el pecho que impida el amamantamiento, las pruebas que se hacen antes del nacimiento del niño no sirven, lo importante es ver como se adaptan madre e hijo y no hay que preocuparse ni por el tamaño del pecho ni por el aspecto de los pezones. Hay que tener confianza absoluta porque la especie humana ha subsistido gracias a que las mujeres son capaces de amamantar. Lo importante es poder contar con profesionales o grupos de apoyo que puedan ir resolviendo las dificultades que surjan.

## **¿Cómo se produce mi leche?**

Tu leche se produce por las células glandulares del pecho y se almacena en unos pequeños sacos llamados alvéolos. La leche se

produce gracias a una hormona llamada prolactina y si tu hijo deja bien vacías tus mamas, la secreción de prolactina se mantendrá y producirás mucha leche. Estos alvéolos están rodeados de músculo y al succionar el niño se produce una hormona llamada oxitocina, que hace que se contraiga el músculo y fluya la leche. Al ejercer tu hijo presión sobre la areola con su lengua, saldrá la leche. Cuantas más veces mame tu hijo, más hormona segregará y más leche producirás.

La "subida de la leche" varía mucho de una mujer a otra, en algunas puede salir "a chorro", mientras que en otras simplemente gotea, ambas situaciones son normales.

### **¿Cuándo debo dar de mamar por primera vez a mi hijo?**

Después del parto sentirás un gran bienestar, porque has tenido a tu hijo, y en parte porque has producido gran cantidad de oxitocina. Se recomienda que lo pongas al pecho dentro de la primera media hora tras el parto, porque así el niño siente tu calor y le ofreces el calostro que quiera tomar en ese momento, pero también al mamar se va a seguir produciendo oxitocina y mantendrás esa sensación de bienestar. Posteriormente los niños se suelen quedar dormidos. Lo ideal es que la madre y el niño puedan estar en contacto piel con piel y sin separarse durante las dos primeras horas, si se deja al niño en contacto piel con piel con la madre, el llegará hasta el pecho y se agarrará espontáneamente y sin ayuda. En cuanto se despierte debes ponerlo a mamar y a partir de ese momento cada vez que el niño quiera, debes darle el pecho. No te preocupes si parece no sacar nada, en ese momento lo que se produce, como dijimos antes, es calostro, que es un líquido amarillento muy rico en proteínas y muy nutritivo. Pon al niño a mamar cada vez que lo pida, pues así la leche "subirá" antes y será más abundante. Acuérdate de que cuantas más veces pongas a mamar al niño, más leche producirás.

Tu hijo no necesita chupetes y no conviene que le des nada en biberón, pues podrían producirle la llamada "confusión tetina-pezón". Es distinto succionar de una tetina que del pezón, al bebé le resulta más fácil y puede rechazar el pecho, además puede "aprender" a coger el pecho de forma incorrecta. Tu hijo no necesita que le ofrezcas agua, pero si quieres dársela, hazlo con una cucharita y no con biberón.

Las deposiciones de un bebé alimentado al pecho son amarillo-verdosas y líquidas. Suelen mojar de 6 a 8 pañales al día, si tu hijo mojara menos de 5 pañales al día, habla con tu pediatra, pues igual te sugiere que le des de mamar con más frecuencia.

## **¿Me va a doler? ¿Y si se me producen grietas en el pezón?**

Es posible que los pezones estén un poco doloridos durante los primeros días después del parto, pero es distinto que moleste al principio de la mamada, que sería normal, a que la molestia persista durante toda la mamada, lo que significaría que el bebé está mal colocado o que existe algún tipo de problema. Para que tu hijo mame bien y no te duela, debes introducir toda o casi toda la areola mamaria en la boca del niño, de forma que la mayor presión la reciba la areola y no el pezón. Debes colocar el labio superior de tu hijo rozando el pezón, eso lo estimulará y le hará abrir la boca, cuando esté bien abierta acércalo al pecho de manera que coja una buena porción de la areola, sobre todo la parte inferior, y no sólo el pezón. El labio inferior debe quedar vuelto hacia fuera y el pezón debe estar más cerca del labio superior que del inferior, para dejar sitio para que coloque la lengua por debajo. Si la postura es correcta y el niño coge el pecho por la areola y no tira del pezón, no se suelen producir grietas. Acuérdate de no lavarte el pecho después de dar de mamar, pues esos lavados continuos resecan mucho la piel y pueden facilitar la aparición de grietas. El pezón segrega su propia protección, una gota de tu leche y tener el pecho al aire, curaría cualquier grieta que se pudiera producir. No uses cremas para el pecho, solo necesitas tu higiene diaria habitual.

## **¿En qué postura tengo que ponerme y cómo debe estar el niño?**

Antes de empezar a dar de mamar a tu hijo debes lavarte bien las manos. Luego siéntate en una habitación en la que estés cómoda y tranquila, apoya bien tu espalda y mantenla recta, de forma que no te duela.

Empezarás por el último pecho que le ofreciste la vez anterior, pues fue el que menos te vació. Para comenzar, ponte varios cojines sobre las piernas, coloca al niño sobre ellos frente a tu pecho y haz que sus piernas pasen por debajo de tu axila (la del mismo lado del pecho que le vayas a ofrecer). Aproxima el niño a tu pecho, con cuidado de no doblarle el cuello, pues eso le dificultaría tragar. Con esta postura consigues que la cabeza del niño mire hacia tu hombro de ese lado y así vaciarás la parte más externa de tu mama. Al vaciarla bien previenes la aparición de mastitis (infección del pecho).

Cuando te notes vacía esa parte de la mama, coloca al niño sobre tu regazo, con sus piernas sobre las tuyas y le diriges la cabeza hacia el centro de tu pecho, así vaciará el resto de esa misma mama. Espera

a que se suelte espontáneamente. Es importante que la mama quede bien vacía, porque esa última parte de tu leche es la más nutritiva y la que más satisfecho va a dejar a tu hijo. Vaciando bien las mamas, tendrás además cada vez más leche.

Para que el niño empiece a mamar, una vez colocado en posición, rózale con tu pezón en el labio superior, eso hará que abra la boca y entonces le introduces el pezón y la mayor parte que puedes de la areola (la parte más oscura que rodea al pezón). Si no lo hace bien, introdúcele tu dedo meñique en un lado de su boca, ábresela y repite la operación hasta que coja una buena parte de la areola. Acuérdate de que el pezón debe estar más cerca del labio superior que del inferior, para permitir el paso de la lengua del niño, y de que el mentón (la barbilla) del niño debe tocar tu mama.

### **¿Cada cuánto le tengo que dar de mamar?**

No se debe tener un horario rígido, pues cada niño es diferente y el mismo niño puede variar de un día para otro. Tu hijo debe mamar cuando quiera, al principio de la lactancia lo hará con más frecuencia, pues tendrá menos fuerzas y se dormirá antes, esto viene bien, porque así producirás cada vez más leche, adaptándote a las necesidades de tu hijo. Las tomas nocturnas son convenientes, sobre todo en el primer mes, pues así las mamas no te molestarán por estar demasiado llenas e irás aumentando tu producción de leche.

Si hubiera que despertarlo por llevar demasiado tiempo dormido (cuatro o cinco horas durante el día), déjalo solo con el pañal, siéntalo encima de tus piernas, sujetándole bien la cabeza y la espalda y pásale suavemente tus dedos sobre la columna vertebral, en el centro de la espalda y así se despertará suavemente. A la vez que haces lo anterior, háblale y mírale a los ojos para establecer contacto visual con él. Por la noche habitualmente no hace falta que lo despiertes.

La mayor parte de los problemas de la lactancia se solucionan dando de mamar con más frecuencia. Si haces eso durante dos o tres días, tu producción de leche aumentará para adaptarse a las necesidades de tu hijo. Hay periodos en los que tu hijo crecerá más rápido y te pedirá de mamar con más frecuencia, dale cuando pida y producirás la leche que tu hijo necesita.

Hacia los tres meses de edad tu hijo se acabará el pecho en poco tiempo, no pienses que no tienes leche, es que tu hijo es ya "experto" y la cantidad de leche que necesita la extrae en minutos, sigue dejando que mame hasta dejar los pechos bien vacíos y dándole de mamar cuando él quiera. En general, se puede decir que la mayor

parte de los problemas de la lactancia se solucionan adaptándote a la pauta que te marque tu hijo.

### **¿Tengo suficiente leche?**

En los primeros quince días de vida, lo normal es que tu hijo pierda algo de peso. No te preocupes, no es que tengas poca leche, es un proceso normal de todos los recién nacidos. Ponlo a mamar cada vez que quiera, con mucha frecuencia, como mínimo 6 ó 7 veces al día, y verás como cada vez produces más leche. Debes saber además que tu leche es tan buena como la de cualquier otra mujer, pues no hay leches malas, y debes beber cada vez que tengas sed, pues estás usando grandes cantidades de agua para producir tu leche.

Normalmente los primeros días tu hijo mojará 2 ó 3 pañales diarios. Al tercer o cuarto día, una vez que "suba" la leche, mojará un mínimo de 4 ó 5 pañales al día, si mojara menos pañales o lo encontraras que duerme tanto que mama muy pocas veces al día, debes consultar con tu pediatra, pues posiblemente tengas que aumentar el número de veces que le das el pecho. Los recién nacidos defecan 4 ó 5 veces al día, aunque a veces llegan a las 10 veces y otras hace caca 1 vez cada 2 días, todo eso está dentro de lo normal. Las deposiciones típicas de un niño que toma el pecho son amarillas o verdosas y líquidas. A partir de los 2 meses, normalmente defecan con menor frecuencia de lo que lo hacían anteriormente, eso solo significa que tu hijo lo está absorbiendo todo y no deja residuos, de todas formas si tienes dudas puedes coméntaselo a tu pediatra.

### **¿Cómo puedo aumentar mi producción de leche?**

Lo único que tienes que hacer, es aumentar el número de veces que das de mamar a tu hijo y dejarlo que mame todo el tiempo que sea necesario en cada pecho, hasta que estén bien vacíos. A los dos o tres días de hacer esto aumentará tu producción de leche. Mantén una dieta sana y equilibrada, y bebe toda el agua que necesites pero no bebas cerveza, pues tiene alcohol que pasaría a tu leche y al niño. Procura estar lo más tranquila y relajada posible y consíguete el apoyo de tu pareja, familia y amigos.

¡No le des ningún biberón, pues no lo necesita! (Si tienes dudas habla con tu pediatra)

### **¿Cuánto tiempo debe estar en cada pecho?**

Hay que dejar que el niño decida. Lo recomendable es esperar a que el suelte el pecho espontáneamente. Algunos niños se quedan satisfechos mamando de un solo pecho y para ellos es suficiente. Si después de que el niño haya mamado notas que el pecho está todavía lleno debes extraerte la leche con un sacaleches para mantener la producción de leche y evitar la aparición de mastitis. Esta leche extraída la puedes congelar y guardarla para cuando tengas que ausentarte.

### **¿Cuándo me dejará dormir por la noche?**

Durante las primeras semanas es normal que tengas que darle de mamar con frecuencia por la noche, pues tiene poca fuerza y necesita mamar muchas veces al día, porque de lo contrario no recibiría el alimento necesario. Además así tendrás cada vez más leche, pues como sabes, mientras más frecuentes sean las tomas, más leche vas a producir. De todas maneras, a medida que vaya pasando el tiempo y tu hijo vaya creciendo, cada vez las tomas nocturnas se irán espaciando más y serán menos frecuentes. Las tomas nocturnas son importantes para mantener la lactancia. Adáptate a tu hijo y descansa cuando él duerma, en lo posible dedícate sólo a alimentar a tu hijo y a descansar, pues es la mejor manera de asegurarle una nutrición adecuada. Que tus familiares y amigos, y desde luego tu pareja, compartan el resto de las tareas.

### **¿Hasta cuándo debo darle el pecho?**

La Organización Mundial de la Salud y otros muchos grupos de expertos recomiendan que el niño tome el pecho como único alimento durante los seis primeros meses de vida. No es recomendable introducir ningún tipo de alimento antes de los seis meses de edad, después se irán introduciendo alimentos de forma progresiva, según vaya indicando el pediatra, pero manteniendo la lactancia hasta que la madre y el niño lo deseen. Hasta el año de edad y para asegurar la producción de leche se debe ofrecer siempre primero el pecho y después el alimento que se quiera ofrecer.

### **Tengo que volver al trabajo, ¿cómo alimento ahora a mi hijo?**

Actualmente en España se está intentando prolongar la baja por maternidad, también puedes solicitar tu periodo de vacaciones para unirlo a la baja maternal y así prolongar el tiempo en el que puedes

estar con el niño. Otra alternativa es solicitar que el permiso de la hora de lactancia, de la que se dispone durante el primer año, se sustituya por un permiso adicional de cuatro semanas.

### **¿Qué tengo que comer si le doy el pecho a mi hijo?**

Debes tomar una dieta variada, en la cantidad que te apetezca, pero no comas menos para intentar adelgazar, porque si perdieras más de ½ kg a la semana, tu producción de leche se podría reducir.

El hecho de darle el pecho a tu hijo ya va a hacer que pierdas el sobrepeso que puedas tener después del embarazo. Perderás grasa especialmente de la zona de las caderas.

Debes tomar una dieta que incluya:

- Hidratos de carbono: pan, cereales, legumbres, patatas...
- Proteínas animales y vegetales: carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres...
- Grasas: aceite, especialmente de oliva, lácteos...
- Vitaminas y minerales: verduras, frutas, lácteos...
- Si en la familia existiera alergia a algún alimento, exclúyelo de tu dieta y consúltalo con tu pediatra.

Debes tomar tanto líquido como te apetezca, pero no cerveza ni nada que lleve alcohol, pues pasaría a tu leche. No debes tomar tampoco café ni excitantes, pues al pasar a tu leche notarás al niño más inquieto.

Intenta no fumar y aconséjale a tu pareja que tampoco lo haga, porque se ha demostrado que los hijos de padres fumadores tienen algunas enfermedades con más frecuencia que los de los no fumadores, por ejemplo: asma, otitis (infección del oído), etc. Si necesitarais ayuda para dejar de fumar, hablad con vuestro médico de familia, él os puede orientar sobre el método a seguir.

### **¿Cuándo debo introducir otros alimentos?**

La Organización Mundial de la Salud y otras muchos grupos de expertos recomiendan que el niño tome el el pecho como único alimento durante los seis primeros meses de vida. No es recomendable introducir ningún tipo de alimento antes de los seis meses de edad, después se irán introduciendo alimentos de forma

progresiva, según vaya indicando el pediatra, pero manteniendo la lactancia hasta que la madre y el niño lo deseen.

A partir de los seis meses las funciones digestivas de tu hijo han madurado y puede comer con cuchara y empieza a aceptar otros sabores. A algunos niños les lleva mucho tiempo aceptar la cuchara e ir adaptándose a los nuevos sabores, no pasa nada, hay que tomarlo con paciencia y darles tiempo. Al principio se pueden ir introduciendo pequeñas cantidades de fruta, cereales sin gluten (haciendo la papilla con tu propia leche, previamente extraída con sacaleches o con agua) o verduras. La mejor manera de sacarte la leche para poder luego hacerle la papilla de cereales, es comenzar a extraértela desde 2 ó 3 semanas antes de comenzar a ofrecerle esta papilla y congelar tu leche en pequeñas porciones. El mejor momento del día es la mañana, porque es cuando probablemente más leche vas a tener. Debes descongelarla poniéndola desde la noche anterior en el frigorífico y calentarla en un recipiente con agua templada, no caliente, para que tu leche no pierda propiedades.

Habitualmente después de introducir un alimento esperamos una semana ó 15 días antes de introducir el siguiente, por si surgiera alguna alergia o intolerancia. Esta alimentación "complemento" de la leche materna, aporta hierro y algunos nutrientes que el niño necesita a esa edad.

Hasta el año de edad y para asegurar la producción de leche se debe dar siempre primero el pecho y después el alimento que se quiera ofrecer. Tu hijo seguirá creciendo y madurando, llegará un día en que empezará a coger los alimentos con las manos, con 12 meses prácticamente comerá con vosotros, incluso usando a veces la cuchara. La lactancia se debe mantener mientras la madre y el niño lo deseen. El destete debe ser progresivo, la forma de hacerlo es ir disminuyendo el número de tomas poco a poco para que el niño se vaya habituando y la producción de leche vaya disminuyendo.

### **¿Engordaré si le doy el pecho durante muchos meses?**

Darle el pecho a tu hijo, no sólo no va a hacer que engordes, sino que al suponer un consumo importante de energía para ti, te va a ayudar normalmente a perder el sobrepeso habitual de después de la gestación. Toma una dieta equilibrada y verás como gracias a darle el pecho a tu hijo te vas a sentir muy bien física y psicológicamente.

## **¿Puedo tomar medicamentos durante la lactancia?**

Siempre que tomes un medicamento debes consultar con tu médico para estar segura de que lo puedes tomar. La mayoría de las medicaciones son compatibles con la lactancia y si no fuera así, casi siempre se puede buscar un medicamento similar pero compatible con la lactancia. En la mayoría de los prospectos de los medicamentos consta que no se pueden tomar estando amamantando, pero este consejo no se basa en datos científicos y solo tiene como objeto proteger a los laboratorios farmacéuticos. Por ello, pese a lo que leas en el prospecto, consulta y ya verás como en la mayoría de los casos no existe problemas.

## **Tengo mastitis, ¿puedo seguir dando el pecho?**

La mastitis se previene vaciando bien los pechos y con una técnica correcta de amamantamiento. Por lo tanto si tienes mastitis, el hecho de seguir dando el pecho va a contribuir a tu curación.

## **¿Cómo desteto a mi hijo?**

El mejor sistema es hacerlo poco a poco, porque es la forma natural de destetar. Cuando tu hijo ya tenga 1 ó 2 años, si tuvieras que dejar de darle el pecho, lo mejor es ofrecérselo cada vez con menor frecuencia. Así, poco a poco producirás menos leche hasta que se te agote espontáneamente.

Si tuvieras alguna duda, habla con tu pediatra.