



RECOMENDACIONES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

- **La leche materna es el mejor alimento para su hijo durante los primeros meses de vida.**

- **¿Cuándo puedo empezar a amamantar al niño?**

El establecimiento de la lactancia materna debe hacerse lo más precozmente posible. Debe iniciarla en las primeras 2 horas de vida, dado que es un período en el que el niño suele estar más despierto y empieza a succionar con avidez. Después pasará a una fase de sueño para la “recuperación del parto” que puede durar 8-12 horas, en la que también debe ponerlo al pecho, aunque tome menos. A partir del primer día de vida, lo habitual es que mame frecuentemente.

-**¿Cuándo tendré leche?**

La primera leche es el calostro, que es más amarillenta y se produce durante los 2-3 primeros días tras el parto. Es una leche muy nutritiva y con alto contenido calórico en un pequeño volumen, por ello es ideal para los primeros días del recién nacido cuando tiene que realizar tomas más frecuentes y de menor cantidad. Cuando se produzca la “subida de la leche”, notará las mamas endurecidas y dolorosas. Se le aliviarán los síntomas al vaciar la mama, siendo la forma más eficaz de vaciado la succión del recién nacido. También puede favorecer el vaciado realizando masaje y aplicando calor húmedo (ducha, paños calientes). Puede necesitar aplicar frío local entre tomas o incluso tomar algún analgésico (paracetamol) para aliviar las molestias.

-**¿Con qué frecuencia debe mamar el bebé?**

Debe ofrecerle el pecho a demanda. Los signos precoces de que el niño tiene hambre son el chupeteo, sacar la lengua, llevarse las manos a la boca, bostezar.....Cuando vea estos signos póngalo al pecho, sin esperar a que lllore, ya que el llanto aparece más tardíamente y pueda que sea difícil que agarre el pecho hasta que se haya tranquilizado. El recién nacido lactante puede mamar entre 7-12 veces al día. En caso de que tenga dudas para apreciar los signos de hambre, recuerde que durante el día puede aguantar 2-3h de ayuno, y por la noche 4-5h en los primeros días, si pasado ese tiempo el niño no ha comido, es aconsejable que lo ponga al pecho.

-**¿Tendré suficiente cantidad de leche?**

El principal estímulo para la producción de leche es la succión del niño y el vaciado del pecho, por ello, cuantas más veces mame más cantidad de leche producirá. En general, suele ser suficiente con la lactancia materna, aunque en determinadas circunstancias y por indicación del personal sanitario puede ser necesario suplementar con biberón.



Para saber si está alimentando correctamente al niño, fíjese en su ritmo intestinal, en cuántos pañales moja al día y en su aumento de peso semanal. Tenga en cuenta que puede tardar en hacer la primera deposición meconial hasta 48 horas tras el nacimiento y la primera orina hasta 36 horas. A partir del 2º-3º día de vida, si mama adecuadamente al menos 7-8 veces al día, realiza por lo menos 2-3 deposiciones al día y orina al menos 2-3 veces al día, indica que se está alimentando correctamente. A medida que pasan los días, el niño va a tardar menos en hacer las tomas y si está contento y moja 5 o más pañales al día indica que está comiendo bien. Además, a partir de la primera semana de vida y hasta el primer mes, puede realizar una deposición con cada toma (a veces deposiciones líquidas o semilíquidas, o inicialmente verdosas y luego más amarillentas, o con grumos que no debe interpretar como deposiciones diarreicas) y a partir del primer mes, el ritmo intestinal se hace muy variable realizando una deposición al día o incluso 2-3 veces a la semana, no hablando en este último caso de estreñimiento si la consistencia de las heces es normal.

-¿Qué técnica de lactancia me recomiendan?

No es imprescindible que mame de los 2 pechos en cada toma. Póngalo a mamar el tiempo que quiera en un pecho y si quiere más, puede ofrecerle después el otro pecho. Si mama de los 2 pechos en la misma toma, le aconsejamos que en la toma siguiente empiece por el último pecho de la toma anterior.

La mayoría de los problemas de lactancia se deben a problemas en la técnica, bien por una posición inadecuada o por un agarre no correcto del pezón. Para que el bebé coja bien con su boca el pezón y succione correctamente, es necesario que el cuerpo del bebé esté enfrenteado con el suyo y que al abrir la boca introduzca en su boca el pezón y gran parte de la areola.

Signos que le indican un buen agarre son que el mentón del niño toca el pecho, que la boca está bien abierta y con el labio inferior hacia fuera y que vea más la areola por encima de la boca que por debajo.

No existe una única posición para amamantar al niño (acostada boca arriba, acostada de lado con el niño también de lado, sentada...). Lo más importante es que se sienta cómoda, que el agarre del pecho sea adecuado y que el bebé esté enfrenteado y pegado a su cuerpo. No es necesario que lave el pecho antes ni después de la toma, la ducha diaria es suficiente.

-¿Es necesario que me extraiga leche? ¿Cómo puedo conservar la leche extraída?

En determinadas ocasiones, como ingurgitaciones mamarias excesivas o necesidad de estar separada del niño durante cierto tiempo, puede necesitar extraerse leche. Puede hacerlo de forma manual o con un sacaleches. Conservará la leche recién extraída a temperatura ambiente (25º C o menos) durante 6-8 horas, en nevera (4º C) durante 2-3 días, en congelador dentro de la nevera durante 2 semanas, en congelador tipo



combi (que forma parte de la nevera pero separado de la misma por puertas distintas) durante 3 meses y si es en un congelador independiente hasta 6 meses. Esta leche previamente congelada, puede quitarla del congelador inmediatamente para la toma descongelándola en agua caliente o si lo hace antes de la toma, debe descongelarla en nevera en donde puede mantenerse hasta 1 día. En cualquiera de las situaciones anteriores, la calentará en un calienta biberones o al baño maría, en un recipiente con agua caliente. Una vez descongelada no puede volver a congelarse nuevamente.

Los mejores envases para almacenar la leche extraída son de plástico rígido de polipropileno o de cristal, con cierre hermético. También existen bolsas de plástico diseñadas para este uso, pero solamente se pueden utilizar para el almacenaje a corto plazo, no más de 72 horas.

-¿Qué dieta debo hacer mientras esté dando pecho?

No precisa hacer una dieta especial durante la lactancia de su hijo si realiza una dieta sana y variada. Tome abundantes líquidos (agua, zumos naturales y leche), cocine los alimentos con sal yodada y coma una cantidad adecuada de pescado (al menos 2 veces por semana). Si hace una dieta vegetariana deberá tomar un suplemento de vitamina B12. No abuse de café, té, colas o chocolate.