



EL 98% DE LAS MADRES SE ENCUENTRAN EN CONDICIONES DE AMAMANTAR A SUS BEBES.

DESDE EL POSTPARTO HASTA EL REGRESO A SU CASA, ES MUY IMPORTANTE QUE LA MAMÁ ESTÉ CON SU BEBE, LO TOQUE, LO MIRE, LE HABLE, LO ACUNE Y AMAMANTE.

DESDE EL PRIMER MOMENTO LA LACTANCIA DEBE SER REALIZADA "A DEMANDA", ES DECIR, CON LA FRECUENCIA QUE QUIERA EL NIÑO, TANTO DE DÍA COMO DE NOCHE.

EN LOS 6 PRIMEROS MESES DEL NIÑO DEBEN EVITARSE LAS MAMADERAS Y LOS CHUPETES.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) RECOMIENDA LACTANCIA HASTA LOS DOS AÑOS.



Beneficios de la leche materna.

La leche materna es siempre fresca y fácil de obtener. Y es un recurso renovable. Contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebe de enfermedades como: diarrea, neumonía, infecciones respiratorias y alergias, diabetes juvenil y linfomas infantiles. En la madre, reduce el riesgo de contraer cáncer de mama y ovario, retarda el regreso de la fertilidad y ayuda a recuperar más rápidamente el peso anterior al embarazo.

Características de la leche materna:

En los partos normales, la "bajada de la leche" se produce más o menos a las 48 horas, mientras que en las cesáreas puede tardar 72 horas o un poco más.

La leche de los primeros días, llamada calostro, es amarillenta y espesa. Es rica en anticuerpos. Entre el 4º y 15º días luego del parto se produce la leche de transición, que es cada vez más blanca. Luego aparece la leche madura.

En cada mamada el bebe toma dos clases de leche: la primera parte es aguada y es la que le calma la sed. La segunda es abundante y espesa, alimenta, engorda al bebé y le calma el hambre generándole la sensación de estar "lleno", porque contiene más cantidad de grasas y proteínas.

Pasados los 6 meses se pueden empezar a incorporar nuevos alimentos pero sin interrumpir la lactancia materna. La OMS recomienda que los nuevos alimentos se administren con cuchara o taza y no dentro de la mamadera.

¿Por qué no utilizar leche artificial?

La leche artificial no contiene los anticuerpos de la leche materna y los bebés alimentados a pecho tienen un aumento de peso mejor que los alimentados con leche artificial.

Posición para amamantar.

Existen varias posiciones y todas ellas tienen algo en común: el vientre y la cara del bebé están enfrentados a mamá. Se recomienda usar todas las posiciones, de día y de noche.



• Sentada clásica o "panza con panza":

Esta es la posición más utilizada, en ella el bebé debe estar enfrentado a la mamá (panza con panza), con la cabecita no girada (en la misma línea que el cuerpo del bebé) apoyada en el hueco del codo materno y sujetando la cola del bebé con la mano.



• Acostada:

Ambos de costado, panza con panza, con el hombro apoyado y una buena almohada, sosteniendo la cabecita en el hueco del codo materno, es la mejor posición para mamadas nocturnas, "siesteras" y para cuando la mamá necesite un descanso.



• De jugador de rugby o "panza con costillas":

Esta es una posición muy útil para aliviar pezones doloridos, vaciar sectores de la mama que pueden quedar con retención de leche en la posición clásica y en casos de cesárea o gemelos (uno en cada pecho). El bebé se toma con el brazo del mismo lado del pecho ofrecido, pero con las piernitas hacia la espalda de la madre, apoyadas en el respaldo del asiento.



• Transversal cruzada:

Esta posición es útil en el caso de niños prematuros, con síndrome de Down o con succión débil ya que permite ayudar al bebé a tomar el pecho. El bebé se toma con el brazo contrario al pecho ofrecido y éste se maneja con la otra mano.



• Acostada encima de mamá:

Esta posición es cómoda cuando el bebé tiene cólicos y es también cuando es más grandecito.



• A caballito:

Esta posición es útil también en el caso de niños prematuros, con síndrome de Down o con succión débil ya que permite ayudar al bebé a tomar el pecho. Posición muy útil en bebés con labio leporino, ya que así tienen menor riesgo de que la leche se dirija a su sistema respiratorio.

La primera mamada

Los recién nacidos, deben empezar a mamar en la primera media hora después del parto. Iniciar la lactancia materna durante este período estimula la producción de leche en la madre y le evita hemorragias.

Lo ideal es prenderlo al pecho inmediatamente después del parto. Si tuvo cesárea con anestesia general, el bebé tiene reservas suficientes para esperar hasta que usted se despierte. No tema, y no permita que le den la mamadera para alimentarlo.

mama con la mano e introduzca el pezón y parte de la areola (el área oscura alrededor del pezón) en su boca. Asegúrese que esto sea así, la posición de la boca del bebé es lo más importante para evitar irritación y grietas en el pezón.

• Controle que el bebé tenga el labio inferior hacia afuera.

• Verifique que al succionar, el bebé tenga las mejillas "infladas". No debe hacer ruido con los labios. Cada varias succiones lentas y largas se escuchará el ruido del bebé al tragar.

• Si Ud. observara que el bebé no está bien prendido, despréndalo interrumpiendo la succión con un dedo puesto en las comisuras de los labios del bebé y ofrézcale el pecho nuevamente.

Permita que el bebé mame de los dos pechos en cada sesión, pero vaciando totalmente el primero antes de pasar al otro, para que tome la leche del final rica en grasas. Sino el bebé puede que no se sienta "lleno" y esté demandando frecuentemente el pecho.

Cuando el bebé suelte el primer pecho, hágale hacer "provechito", y ofrézcale el otro pecho. Si el bebé lo toma, permítale mamar hasta que nuevamente se dé por satisfecho. Si no lo toma, o mama poco tiempo, ofrézcale primero ese pecho a la próxima mamada.

Cuidado de los pechos.

Después del sexto o séptimo mes de embarazo, los pezones podrán ser masajeados: lubricándose los dedos índice y pulgar con una gota de calostro (si lo hubiera) o con la crema que le indique su médico. Se tomará al pezón de la base dándole cuerda como a un reloj y estirándolo suavemente hacia afuera, durante dos minutos dos veces por día.

Prevención y tratamiento de taponamiento y mastitis

El taponamiento de los conductos se produce cuando el pecho no es vaciado totalmente en mamadas sucesivas. Se produce fundamentalmente por:

- dejar pasar mucho tiempo entre mamadas,
- limitar el tiempo que el bebé succiona el pecho, impidiendo que se vacíe,

Para prevenir se debe amamantar a demanda, sin límite de tiempo y extraerse leche con la misma frecuencia con que mamaría el bebé si no se está al mismo. Si hubo taponamiento no dejar de amamantar, la succión es el mejor destapador.

La mastitis se produce cuando en un taponamiento se genera una infección. Puede haber fiebre, dolor, y síntomas de gripe.

¿Cómo amamantar?

Busque un lugar y posición que le permita estar bien física y anímicamente. Háblele y acarícielo, para estimular su inteligencia.

Lávese las manos con agua y jabón antes de amamantar.

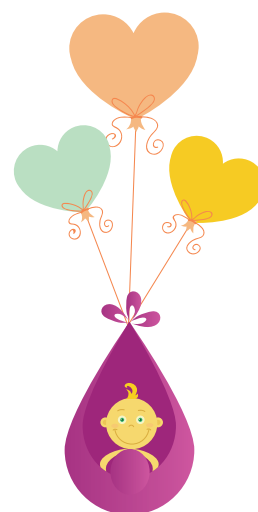
Ofrezca a su bebé el pecho todas las veces que él lo requiera y todo el tiempo que él necesite. La succión frecuente del pezón estimula la producción y recambio de leche, evitando que se acumule y que los pechos se hinchen o duelan.

Los recién nacidos necesitan mamar frecuentemente, al menos cada dos horas, pudiendo hacerlo de ocho a doce veces en el día.

Si el bebe esta enfermo, no suspenda el amamantamiento, los anticuerpos de la leche le ayudarán a superar la enfermedad.

Lactancia y medicamentos.

No se automedique y consulte con su médico sobre los medicamentos que puede tomar mientras está amamantando.



¿Cómo lograr que el bebé se prenda bien al pecho?

- Estimule su pezón rotando los dedos en su base, como dando cuerda a un reloj, hasta que se ponga erecto y sea más fácil para el bebé tomarlo.
- Toque con el pezón los labios del bebé, para que él lo busque y abra la boca.
- Cuando el bebé busque con la boca bien abierta, levante su

Se debe consultar con el médico, pero se debe continuar amamantando. La leche no sufre ninguna modificación debido a la mastitis.

Si la mamá trabaja

Las madres que trabajan fuera del hogar pueden extraerse la leche, luego de lavarse las manos con agua y jabón y guardarla en un recipiente bien lavado, conservándola tapada en un lugar fresco. Se debe utilizar una taza o un vasito bien limpios para suministrarle la leche al bebe.

Podrá empezar a extraerse leche dos semanas antes de regresar a su trabajo. La extracción puede ser manual (la mejor) o con sacaleche.

Los fines de semana aproveche la proximidad del bebé y ofrézcale el pecho sin restricciones

Extracción manual de leche

Es importante extraer leche con la misma frecuencia con que mamaría su bebé (cada tres horas como máximo).

Comience con masajes de los pechos de arriba a abajo, durante unos minutos. Estimule el pezón con los dedos, tome la mama por encima de la areola y presione en tijera hacia atrás, empujando hacia el tórax. Rote los dedos hacia adelante. No estire el pecho ni pellizque los tejidos, ya que puede provocar dolor y lesiones. Repita estos movimientos girando la mano alrededor del pecho, para vaciar todos los sectores y evitar que alguno se tapone y de lugar a dolor e incomodidad.

La leche materna puede conservarse a temperatura ambiente durante ocho horas en clima frío o templado y entre 4 y 6 horas en climas cálidos, sin que pierda su calidad, 5 a 8 días en heladera y 6 meses en freezer.

La leche se separa en el recipiente, con la grasa flotando en la parte superior. Esto no indica que la leche está en mal estado. Sólo debe agitarlo levemente el recipiente para que se una nuevamente. Para suministrarla al bebe deberá entibiarse bajo el chorro de agua tibia de la canilla.



Dar de amamantar es dar vida

