

+ Recomendaciones para una Lactancia Materna Satisfactoria +

La leche materna, es la más adecuada y específica para alimentar a los recién nacidos, por eso, desde nuestra maternidad, recomendamos y fomentamos la lactancia materna, y le apoyaremos y asesoraremos siempre, con independencia de la decisión que adopte.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y complementada con otros alimentos hasta los dos años o hasta que el niño y madre deseen.

Somos conscientes del esfuerzo que ello supone, y de las dudas que surgen durante la lactancia por ello queremos ayudarle a procurar las condiciones más favorables para que la lactancia materna sea lo más duradera y satisfactoria posible para usted y su bebé.

No obstante, hay ocasiones en las que puede ser preciso suplementar o sustituir temporalmente la leche materna, por razones médicas diversas, sin que suponga un fracaso o un obstáculo para posteriormente lograr una lactancia materna exitosa. Confía y déjate asesorar por nuestros profesionales.

Inicio precoz de la lactancia materna:

Se debe comenzar la lactancia tras el nacimiento **tan pronto como sea posible**, pues el instinto de succión es muy intenso durante las dos primeras horas después del parto.

Se recomienda que la madre y el recién nacido permanezcan en **contacto piel con piel** tras el parto hasta que realice la primera toma de pecho, siempre que el estado del niño y de la madre lo permitan. El contacto piel con piel aparte de ser beneficioso para la lactancia materna ayuda al recién nacido en su adaptación a la vida extrauterina.

Amamantar precozmente facilita la correcta colocación al pecho y correcto agarre en las tomas posteriores.

Primeras horas de vida

Tras las primeras dos horas de vida el recién nacido pasa de estar en un estado de alerta y activo, a presentar un comportamiento de somnolencia, escaso interés por comer y por el entorno, conocido como letargo.

Puede durar entre 8 y 12 horas, sin embargo, debemos procurar que no pasen más de 4 horas sin realizar una toma.

Primeros días de vida

Se debe de ofrecer el pecho a demanda, según la necesidad de cada recién nacido y siempre que el bebé muestre signos de hambre (chupeteo, bostezo, movimientos de búsqueda o de las manos a la boca) sin esperar a que lllore desesperadamente, pues el llanto excesivo es un signo tardío de hambre y el estado de irritabilidad del bebé dificulta el agarre, si esto sucede calmar primero al bebé y luego ofrecerle pecho. Por ello le recomendamos mantenerse junto a su bebé las 24 horas.

Los primeros días de vida el recién nacido debe realizar entre, entre 8 y 12 tomas al día, se debe mantener al niño al pecho todo el tiempo que desee. Es mejor ofrecer ambos pechos en cada toma, permitiendo al lactante tomar del primer pecho durante el tiempo que desee y ofreciendo el segundo después, también tanto tiempo como desee.

Algunos recién nacidos presentan durante los primeros días, períodos de llanto e irritabilidad que no mejoran poniéndolos al pecho. Este llanto es una forma de reaccionar a todos los cambios sensoriales tras el nacimiento. Estos bebés necesitan mucho más contacto físico y calmarlos antes de ponerlos al pecho.

Otros bebés sin embargo muestran poca actividad e interés por la comida, pasando largos periodos de tiempo durmiendo. Los recién nacidos que no piden con frecuencia deben ser estimulados y despertados para ofrecerles el pecho al menos cada 2-3 horas.

Estos patrones de comportamiento se irán normalizando durante los primeros días.

Postura, posición y agarre

La posición del recién nacido y postura de la madre, así como el agarre del pecho, son fundamentales para establecerse una lactancia materna adecuada.

Usted debe colocarse en una postura cómoda, con los hombros relajados y la zona lumbar y cervical apoyados, para prevenir dolores de espalda.

El bebé debe posicionarse con su barriga en contacto con la madre y la nariz a la altura del pezón, pueden utilizarse diversas posiciones, debe elegir la más cómoda para usted.

En cualquier caso y sea cual sea la postura o posición escogida, es importante verificar que el agarre del bebé al pecho, así como su succión, sean correctos. El bebé debe tener la boca bien abierta, los labios evertidos, la lengua debajo del pezón y con nariz y barbilla tocando el pecho.

La presencia de dolor en el agarre o durante las tomas pueden ser signos de una posición o agarre no adecuado.

Pide consejo a tu matrona, pediatra, enfermera o TCAE, para que te ayude en la colocación del bebé.

Subida de la leche

Se produce normalmente entre las primeras 48-72 horas postparto, puede estar acompañada de aumento de tamaño y calor de los pechos, aunque no todas las mujeres presentan esta sintomatología.

Puede también producirse una “ingurgitación mamaria”, que es una acumulación de líquidos en el pecho, provocando un edema o hinchazón que puede dificultar el flujo correcto de leche.

Esta ingurgitación es autolimitada en el tiempo, suele desaparecer espontáneamente a las 24-48 horas. En ocasiones el bebé puede tener dificultad para el agarre en alguna toma o aparecer dolor. Consulta en este caso para que podamos ayudarte.

Transferencias de leche efectiva

Las primeras tomas aportan pequeñas cantidades, pero suficientes de calostro. Tras 48-72 horas, se empieza a producir leche en volúmenes superiores.

Durante los primeros días los recién nacidos tienen una pérdida fisiológica de alrededor del 10 % de peso que deben recuperar hacia el 10-14 día de vida. El aumento posterior debe ser de más de 20 gr. día.

Signos de alimentación adecuada en lactancia materna exclusiva

1. Lactancia a demanda, es decir, se ofrece el pecho siempre que lo pida y el tiempo que lo solicita.
2. Bebé activo con succión vigorosa, que queda relajado al finalizar a toma y suelta espontáneamente el pecho.
3. Durante la toma se observa y escucha al recién nacido deglutir, la madre nota que le sale leche y como queda luego el pecho vacío.
4. Toma entre 8-12 tomas diarias sin necesidad de estimularlo o despertarlo.
5. El bebé se queda tranquilo después de cada toma.
6. No sentimos dolor mientras el bebé está mamando.
7. El recién nacido moja de 4-6 pañales al día a partir del 4º día y realiza 5-6 deposiciones por día, blandas de color amarillo mostaza, normalmente tras las tomas.
8. La boca esté húmeda.
9. El color de la piel será sonrosado.
10. Aumento de peso progresivo desde el 5º día de vida.

Las ganancias de peso aproximadas de los bebés son:

- 0-6 semanas: 20gr/día.
- 4-6 meses: 80-150 gr/semana.
- 2-4 meses: 100-200 gr/semana.
- 6-12 meses: 40-80 gr/semana.

El crecimiento de nuestro bebé será controlado por el pediatra en la consulta, por lo que pesarlo con frecuencia en casa o en la farmacia puede conducir a errores en el manejo de la lactancia materna.

Signos de alarma:

1. Color amarillento de la piel.
2. Piel y boca seca. Junto con fontanela hundida.
3. El bebé está irritable y no se queda tranquilo tras la toma.
4. Micciones poco frecuentes.

Durante su estancia en el hospital la apoyaremos y ayudaremos a conseguir una lactancia satisfactoria, solicite nuestra ayuda cuando lo necesite.

Puede ampliar información en la página de la Asociación Española de Pediatría <https://enfamilia.aeped.es/>.