

# HOJA INFORMATIVA N°13

## HUELGA DE LACTANCIA

### MI BEBÉ DE REPENTE SE REHÚSA A MAMAR. ¿SERÁ QUE ES HORA DE DESTETAR?

Un bebé que está realmente listo para destetar casi siempre lo hará de manera gradual, sobre un período de semanas o de meses. Si su bebé ha estado lactando bien y de repente se rehúsa a mamar, es muy probable que lo que sucede es que se haya puesto de "huelga", no que sea hora de destetar. Las "huelgas" de lactancia pueden asustar a la madre y ser molestas tanto para usted como para su niño, pero casi siempre son de duración temporal. En la mayoría de los casos el bebé regresa al pecho dentro en un período de 2 a 4 días.

Las "huelgas" ocurren por varias razones. Casi siempre son una reacción temporal a un factor externo, aunque en algunas ocasiones no se encuentra la causa. He aquí unas de las causas más comunes para "huelgas" de lactancia:

- \* Usted cambió de desodorante, jabón, perfume, colonia, etc, y huele "diferente" a lo que acostumbra su bebé.
- \* Usted ha estado muy ocupada y bajo estrés (por ejemplo: ha tenido muchas visitas, un viaje, se cambio de casa, una crisis familiar)
- \* Su bebé se ha accidentado o está enfermo lo cual hace que el mamar sea incómodo para el (un dolor de oído, congestión nasal, moniliasis, una herida en la boca).
- \* Su bebé tiene las encías molestas porque le van a brotar los dientes
- \* Usted acaba de cambiar el patrón de lactancia (por causa de un nuevo trabajo, dejó al niño con alguien diferente más de lo normal, aplazó lactarlo porque ha estado muy ocupada, etc. . .)
- \* Usted reaccionó fuertemente cuando su hijo la mordió y el se asustó.

El superar la huelga de lactancia y de convencer al niño a que vuelva a aceptar el pecho lleva paciencia y persistencia. Obtenga atención médica si es una enfermedad o herida seria la que parece ser la causa de la huelga. Trate de obtener ayuda con los quehaceres del hogar y con niños mayores para que usted pueda dedicarle más tiempo al bebé. Trate de relajarse y concentrarse en hacer del amamantar una experiencia grata. Deténgase y trate de consolar al bebé si comienza a llorar al tratar de mamar. Recuerde que el bebé no la esta rechazando a usted y que la lactancia casi siempre volverá a la normalidad dentro de pocos días.

Ofrézcale mucho cariño, abrazos y contacto piel a piel para restablecer la cercanía con su bebé. Algunos bebés se muestran mas dispuestos a amamantar cuando están adormilados o dormidos. Algunas veces el amamantar mientras uno camina o se mece puede ser de ayuda (en este caso es práctico tener un porta-bebé de tela). Trate de amamantar al bebé en un cuarto donde no haya mucho ruido y con poca luz, evitando distracciones. También puede tratar de estimular la bajada de la leche antes de ofrecer el pecho para que el bebé reciba su recompensa inmediata.

Usted probablemente necesitara sacarse la leche para no sentirse incómoda. Puede darle la leche que se saque a su bebé con una taza, un gotero, una jeringa o una cuchara. Evite si puede los biberones que pueden causar confusión de succión.

Una Líder de la Liga de la Leche en su localidad le puede ofrecer apoyo y más sugerencias si éstas no le funcionan.