

HOJA INFORMATIVA N°2

ASPECTOS GENERALES DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna da al niño el mejor comienzo para la vida. Se digiere fácilmente y proporciona protección contra alergias e infecciones. Aún más importante, el amamantar ofrece el consuelo y el placer de una cercanía única entre la madre y el recién nacido; además, saber que la lactancia materna es lo mejor, proporciona a la madre confianza en su decisión de amamantar a su hijo. Pero para que la lactancia materna funcione, una madre necesita conocimientos y ayuda práctica para superar las dudas que, a veces, surgen.

El amamantamiento es la manera natural de criar a los niños, pero también es un arte aprendido. En tiempos pasados, las mujeres conocieron la lactancia en la vida cotidiana, pues a su alrededor veían como las madres amamantaban a sus hijos. Hoy en día, muchas madres, a la hora de dar a luz, saben muy poco acerca de lactancia, por otro lado, lo que sabe la madre es sólo una parte de la realidad. El niño tampoco es ajeno a su iniciación en la lactancia; algunos niños empiezan fácilmente, mientras otros necesitan tiempo, práctica y ayuda para salir adelante.

Para algunas madres y niños, la lactancia es fácil desde el principio. De hecho, los momentos más difíciles ocurren durante los primeros días y semanas y, normalmente, la lactancia se vuelve más fácil con el paso del tiempo. Es muy importante tener en cuenta que muchos de los problemas comunes asociados con la iniciación de la lactancia tienen fácil solución o pueden ser evitados por completo si la madre sabe que es lo normal y esperable durante los primeros días.

Amamantar pronto: cuanto antes mejor. El mejor momento de iniciar la lactancia es lo antes posible después del parto cuando el instinto de chupar del niño es más intenso. La mayoría de los niños están listos e incluso deseosos de mamar durante la primera hora después del parto.

El calostro: todo lo que el niño requiere. Los pechos empiezan a producir el calostro, una sustancia de color amarillento durante el embarazo con el objetivo de que esté disponible para el bebé inmediatamente después de su nacimiento. El calostro es un concentrado, lleno de factores inmunológicos, por ello, muchos lo llaman la primera vacuna del niño. El calostro satisface todas las necesidades nutritivas del niño durante los primeros días.

Amamantar a menudo: mejor para la madre, mejor para el niño. El calostro es la comida perfecta para los recién nacidos, el niño lo toma en pequeñas cantidades (por cucharaditas y no por biberón), lo cual es ideal durante los primeros días. El niño está aprendiendo a tomar comida por la boca y las pequeñas cantidades son más fáciles de manejar. Las comidas pequeñas dejan que el niño se sienta menos lleno, de esta manera desea mamar a menudo, lo que estimula más rápidamente la producción de leche. El calostro actúa como laxante y ayuda a que el niño elimine el meconio (las primeras heces que se depositan y que son de color oscuro) de sus intestinos. Se ha demostrado que cuanto más a menudo mamen los niños durante los primeros días de vida, menor será la incidencia y severidad de la ictericia fisiológica. Antes de que se inicie la producción abundante de leche, cuando los pezones de la madre están blandos y son fáciles de sujetar, las mamadas frecuentes dan al niño la oportunidad que necesita para aprender a coordinar los movimientos de succión, tragar y respirar. Los estudios realizados sobre esta temática demuestran que aquellas madres que dan pecho precozmente y a menudo después del alumbramiento tienen muchos menos problemas con la lactancia y dan pecho durante más tiempo.

Asimismo, dar pecho en seguida después del parto, también es bueno para la madre, pues la ayuda a su recuperación del parto, dado que la succión del niño provoca contracciones del útero que aceleran la expulsión de la placenta y reducen las pérdidas de sangre. También, amamantar precozmente puede prevenir la congestión dolorosa de los pechos, sin olvidar lo que supone para conocer al niño y lo que la madre gana en confianza en sí misma sobre su habilidad de alimentar, cuidar y consolar a su bebé.

¿Cuán frecuente se debe amamantar al niño? Los recién nacidos muestran diferentes comportamientos frente al amamantamiento; así, algunos bebés desean amamantar con frecuencia y durante largos períodos de tiempo, otros toman el pecho de forma continua durante un par de horas y duermen a continuación durante otro par de horas, repitiendo este comportamiento hasta el momento que la madre haya aumentado su producción de leche al tercer o cuarto día después del parto. También algunos bebés maman con mayor frecuencia, aunque durante la mayor parte del tiempo durante los primeros días.

Hágase a la idea de que empleará mucho tiempo amamantando a su bebé durante esos primeros días, algo sencillo cuando la madre y el niño se encuentran juntos tanto durante el día como en la noche. Las rutinas hospitalarias a menudo interfieren con el amamantamiento, un ejemplo típico se encuentra en los horarios rígidos, los cuales no suelen coincidir con la disposición del niño a tomar el pecho, pudiendo ocurrir que el niño se encuentre llorando o en un sueño profundo "cuando le todo".

Si el bebé es dormilón y no está interesado en mamar, es importante animarle a tomar el pecho por lo menos una vez cada dos o tres horas; observe al niño y procure amamantarlo en los momentos que se encuentre despierto o en un sueño ligero (cuando sus ojos se muevan debajo de los párpados), desnude a su bebé hasta el pañal, pues la sensación de excesivo calor podrá inducirle al sueño, dele suavemente un masaje en la espalda desnuda del niño o acaricie su frente y mejillas con un paño humedecido. También, ensaye distintas posturas del niño al pecho.

Ofrecer sólo el pecho-evitar biberones y chupetes. Los niños sanos no necesitan ni agua glucosada, ni leche artificial. Sin embargo chupetes y biberones forman parte de los cuidados rutinarios establecidos en muchos hospitales y clínicas. Cuando los niños reciben biberones y chupetes suelen mamar menos frecuentemente lo que resulta, a menudo, en congestión severa de los pechos, una situación que puede ser dolorosa para la madre. Los biberones y chupetes también pueden causar problemas en la lactancia. El agua y la leche llenan al niño y minan su interés por mamar, está demostrado que los suplementos regulares de leche artificial acortan la duración de la lactancia. La inmensa mayoría de las madres que dan a su hijo leche artificial como suplemento durante los primeros días de vida, descubren que su experiencia con la lactancia termina antes de que el niño cumpla dos meses. Este hecho se fundamenta en que el suministro de leche se relaciona con la succión del niño- cuanto más amamanta el niño, más leche produce la madre-. Lo contrario también es verdad, cuanto menos mama el niño (porque se ha llenado con el biberón o porque se conforma con el chupete), menos leche produce la madre. Las madres que empiezan a dar biberones antes que el suministro de leche esté bien establecido, a menudo, se introducen en un círculo vicioso de dar cada vez menos leche materna y cada vez más leche artificial. En cuanto a los suplementos con agua, los estudios muestran que los niños que reciben suplementos de agua, pierden más peso y desarrollan más ictericia que los niños que reciben únicamente el calostro de sus madres.

Los biberones y chupetes pueden confundir los mecanismos de succión del niño durante las primeras semanas. El niño confunde porque mueve de una manera distinta la lengua, la boca y la mandíbula cuando amamanta que cuando chupa la tetina del biberón o chupete. Algunos niños desconcertados ante tan diferentes estímulos chupar el pecho incorrectamente, lo que provoca pezones doloridos para la madre y una menor ingestión de leche por parte del niño, a pesar del esfuerzo que éste realiza para mamar. Otros niños rechazan el pecho de una manera rotunda. Algunos niños se confunden después de tomar un solo biberón. Si usted plantea utilizar biberones, es recomendable esperar hasta que el niño tenga, por lo menos un mes, antes de empezar con ellos.

Evitar los pezones doloridos con una colocación correcta del pecho. A veces se recomienda a las madres, que para evitar los pezones doloridos, deben de limitar el tiempo que los niños toman el pecho. Pero si el niño está colocado correctamente al pecho, la madre no debe tener molestias aunque el niño mame durante largos ratos.

Para colocar el niño correctamente al pecho:

- Buscar una postura que le permita sostener al bebé cerca del pecho sin esfuerzo. Puede ser de ayuda utilizar almohadas o cojines para apoyar el peso del niño.
- Asegúrese que el niño esté frente al pecho, y que no tenga que girar la cabeza para alcanzar el pezón. En la mayoría de las posturas, el cuerpo del niño estará frente al suyo, tripa a tripa.
- Mientras el niño se coloca al pezón y durante la mamada, sostener el pecho con el pulgar por encima y los cuatro dedos por debajo. Mantener el pulgar y los dedos detrás de la areola para no entorpecer los esfuerzos del bebé para colocarse en posición.
- Estimular el niño a que abra la boca bien abierta tocándole el labio con el pezón. Su boca se abrirá completamente como si bostezara.
- Cuando el niño tenga la boca abierta acérquele al pecho, recuerda que se trata de llevar al niño al pecho y no el pecho al niño. Asegúrese que coge no sólo el pezón, sino también gran parte de la areola en la boca. Una vez que esté colocado, manténgale bien cerca, de forma que su nariz y su barbilla, estén tocando el pecho. Si parece que tiene su nariz bloqueada con el pecho, acérquele más a su cuerpo.

Si el niño está bien colocado, la madre no sentirá molestias, pero puede que sea necesario realizar varios intentos. Si, al colocarse el niño al pecho, siente molestias en el pezón, deberá empezar de nuevo.

Para romper la succión, introduzca un dedo en la boca del niño, aleje su cara del pecho e intente otra vez. Quizá el niño necesita tener la boca más abierta, o necesita que usted le acerque más al pecho. Algunos niños aprenden en seguida, otros necesitan más tiempo. En algunos casos harán falta muchos intentos en cada toma para que el niño se coloque correctamente y la madre se sienta cómoda.

Merece la pena conseguir una correcta colocación al pecho desde el principio. Así usted podrá evitar la molestia de tener los pezones doloridos y su hijo tendrá un suministro de leche adecuado para sus necesidades. Después, la buena colocación al pecho, será rápida y automática, y no tendrá que seguir estos pasos. Mientras tanto planea dedicar un tiempo al empezar cada toma a ayudar al niño a colocarse correctamente al pecho.

Dejar que el niño termine un pecho; ofrezca los dos pechos en cada mamada. Si el niño está bien colocado al pecho, no hay razón para limitar la duración de las mamadas. Deje que el niño mame del primer pecho y a continuación, ofrézcale el segundo pecho; algunas veces lo querrá, otras veces no. Esto es normal.

Cómo saber si el niño toma suficiente leche materna. Durante los primeros días, el niño mojará uno o dos pañales al día. También eliminará el meconio, heces oscuras que tienen los niños en el intestino antes de nacer.

Es normal que los niños pierdan algo de peso durante los primeros días. Es normal que el niño pierda hasta el 10% de peso al nacer durante los primeros tres o cuatro días. Para un niño que nazca con 3 Kg una pérdida del 10% sería de 300 gr., entonces pesaría 2.700 gr.

Una razón por la cual los niños, habitualmente pierden peso después de nacer se debe a que nacen con un exceso de fluidos que han de eliminar. Una vez que su suministro de leche empieza a ser más abundante, lo que ocurre normalmente sobre el tercer o cuarto día después de dar a luz, el niño empezará a aumentar de peso. Es muy importante considerar los aumentos de peso referenciados al más bajo y no al medio de nacimiento.

Los pechos y los pezones no requieren un cuidado especial. No hace falta productos especiales para el cuidado de los pechos o los pezones mientras usted esté amamantando a su hijo. Simplemente lávelos con agua cuando se bañe o duche, evite jabones, alcohol y otros productos que puedan secar los pezones y contribuir a los pezones doloridos.

Si los pezones doloridos no se curan espontáneamente en pocos días, es muy probable que usted necesite ayuda para colocar al niño correctamente al pecho.

Más leche, pechos sensibles. Usted debe esperar queumente su suministro de leche durante la primera semana después de dar a luz. Normalmente esto ocurre durante los primeros tres o cuatro días. Algunas veces esto se llama "la subida de la leche", pero en realidad los pechos empiezan a producir leche en cuanto nace el niño. La madre puede comprobar que el suministro de leche va aumentando cuando el niño empieza a mojar más pañales y a hacer más deposiciones. Algunos niños empiezan a mamar durante menos tiempo en cada mamada. Es normal que los pechos de la madre aumenten de tamaño y estén algo sensibles.

La congestión de los pechos. Los pechos de algunas madres pueden llenarse y congestionarse excesivamente cuando aumenta el suministro de leche. Los pechos congestionados pueden presentarse duros, enrojecidos y doloridos debido al aumento de sangre y otros fluidos en los mismos, además de la leche. Esta situación requiere un tratamiento inmediato tal como : administrar calor a los pechos antes de las tomas (bolsa de agua caliente, manta eléctrica); dar un masaje suavemente desde los pechos hacia los pezones; amamantar al niño a menudo (cada hora y media o dos horas). Cuando se trata precozmente la congestión de los pechos no suele durar más que uno o dos días.

Si el niño no amamanta suficiente para aliviar algo la congestión, habrá que sacar la leche manualmente para conseguir que los pechos estén algo más blandos y cómodos. No hay necesidad de limitar la ingestión de fluidos por parte de la madre.

Si el niño ni siquiera puede colocarse al pecho, debido a la congestión, saque suficiente leche para dejar blando el pezón y zona alrededor de la areola.

Instrucciones para sacar la leche manualmente. Posicionar el pulgar por encima del pezón y los otros dedos por debajo formando la letra "C". Apretar el pulgar y los dedos primero hacia las costillas y después apretar hacia el pezón. No deslizar los dedos por encima de la piel. Repetir el procedimiento de una manera rítmica. Rodar la mano alrededor del pecho, repitiendo los movimientos rítmicos con el fin de exprimir la leche que llena todos los conductos que radian desde el pezón. Después de trabajar un pezón durante tres o cinco minutos, continuar el proceso con el otro pecho. Luego repetir de nuevo en cada pecho.

Cómo saber si el niño toma suficiente leche. Muchas madres se preocupan por su suministro de leche, aunque tengan suficiente y existen varios indicadores para mostrar que el niño está tomando suficiente leche:

- El niño humedece de seis a ocho pañales de tela o entre cinco y seis pañales desechables al día y hace deposiciones por lo menos dos veces al día. Las heces de un niño amamantado generalmente presentan un aspecto descompuesto que puede ser de color mostaza o amarillento-verdoso. Es normal que un niño con más de seis semanas haga caca menos a menudo.
- El niño va aumentando entre 110 gr y 200 gr a la semana o entre 450 gr y 800 gr al mes. Asegúrese de medir el aumento de peso desde su peso más bajo (el peso del tercer o cuarto día) y no desde el peso al nacer.
- El niño puede mamar entre ocho y doce veces al día. No importa que el niño mame menos a menudo siempre que vaya aumentando bien de peso
- El niño tiene un aspecto saludable, tiene buen color, su piel es tersa y está creciendo en volumen y largura. Está alegre y activo.

El aspecto de la leche materna. Durante los tres o cuatro primeros días después del nacimiento, el calostro es de color amarillento. A partir de este tiempo es cuando el suministro de leche aumenta, la leche se mezcla con el calostro y tiene un aspecto cremoso. Durante la semana siguiente, se produce cada vez menos calostro, hasta que este es reemplazado por completo por la leche materna. Comparando con la leche de vaca homogeneizada, la leche materna tiene un aspecto delgado y aguado pero, aún así, es la leche ideal para su hijo.

Amamantar para alimentar y confortar. Planee pasar una gran parte de su tiempo amamantando a su hijo durante las primeras semanas. Si el niño está inquieto ofrézcale el pecho para calmarle. Antes de nacer su hijo nunca sintió el hambre y

como recién nacido, su estómago es pequeño. No importa si ha pasado poco tiempo desde que el niño haya mamado, usted siempre puede ofrecerle, de nuevo, el pecho a su hijo, pues el empacho no es posible con la leche materna que se digiere fácil y rápidamente. Al mamar, el niño se siente protegido por la madre, de esta manera el amamantamiento satisface las necesidades afectivas del niño, a la vez que le proporciona el alimento idóneo.

Al amamantar a su hijo frecuentemente, usted podrá establecer un suministro de leche perfectamente adecuado para las necesidades específicas de su hijo. El suministro de leche depende de la succión del niño; cuanto más amamanta al niño, más leche producirá la madre. La mayoría de los recién nacidos toman el pecho entre ocho y doce veces al día. Pero los patrones de las mamadas pueden variar.

¿Debe de despertar a su hijo para amamantarlo? Puede ocurrir que un niño tienda a dormir durante cuatro o cinco horas seguidas y que muestre poco interés en mamar al despertarse. Si disminuye el número de pañales mojados o la cantidad de cacas, o si el niño no está mejorando suficientemente, puede ser conveniente despertarle para que mame cada dos o tres horas.

Durante los primeros meses, especialmente, la mayoría de los niños se despiertan para mamar durante la noche. Si su hijo duerme toda la noche, es probable que necesite mamar más a menudo durante el día. Un niño que es amamantado facilita enormemente las tomas nocturnas. No hay que preparar nada y el niño no tiene que esperar. Si el niño duerme cerca de usted, quizá ni siquiera tenga que salir de su cama, simplemente acerque el niño a su pecho. No hace falta cambiar el pañal siempre que el niño esté calentito y cómodo.

Mientras el niño crece, también crece su estómago. El recién nacido habituado a mamar "todo el tiempo" puede desarrollar un patrón de tomas muy diferente. Las primeras seis semanas puede considerarse un tiempo de aprendizaje y un tiempo para que toda la familia se acomode a la nueva situación. Al seguir las pautas de su hijo, usted aprenderá a satisfacer sus necesidades, tanto físicas como emocionales - a través del amamantamiento.

Si usted quiere saber más. Este folleto es simplemente un resumen de las respuestas a las preguntas que suelen tener las madres acerca de la lactancia materna durante la primera semana. Hay mucha más información sobre el tema de la lactancia que le puede ayudar a evitar o solucionar los problemas que le pueden surgir. La mayoría de las madres encuentran que cuanto más saben sobre la lactancia materna, más fácil y placentera será su experiencia y la de sus hijos.

Una de las mejores maneras de informarse sobre el tema de la lactancia materna es ponerse en contacto con La Liga de la Leche Internacional (LLL) y a través del manual "El arte femenino de amamantar" que es una guía editada por dicha organización.