



¿Podré darle el pecho a mi hijo?

Respuestas a las 20 preguntas más frecuentes de una futura madre y de la madre que ya está dando el pecho

¿Es mejor el pecho que el biberón para mi hijo? ¿Y para mí?

La leche materna y el calostro (el líquido amarillento que segrega la mama los dos o tres primeros días) ayudan a proteger a tu hijo contra muchas enfermedades e infecciones. Los niños alimentados con pecho presentan un riesgo menor de catarros, alergias, diabetes, diarrea, eccemas (dermatitis atópica), asma y otitis media. La digerirá fácilmente y no presentará alteraciones nutricionales, ya que es la leche propia de la especie humana.

El hecho de darle el pecho a tu hijo, hace que te sientas tan útil para él y tan protectora, que se estrecharán vuestros lazos afectivos de una manera muy especial. Él no sólo se siente alimentado sino querido y arropado por su madre, en contacto con el calor humano de su madre. Son niños afectivamente satisfechos, niños contentos y seguros de cubrir sus necesidades afectivas, por lo que posteriormente suelen estar seguros de sí mismos.

En cuanto a ti, te facilitará una mejor recuperación tras el parto previniendo hemorragias. Te ayudará a perder más fácilmente el peso que necesites perder después del embarazo, ya que al producir leche se consumen más calorías. Te protege contra la osteoporosis y disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer (ovario y mama). Desde el punto de vista económico es ideal. Pero lo más importante es la tranquilidad que vas a sentir al proporcionarle a tu hijo el alimento más adecuado y seguro para él.

¿Cómo comprobar, antes de nacer el niño, si mis pezones son adecuados?

Deseas darle el pecho a tu hijo y quieres saber si tus pezones van a ser adecuados para ello. Presiona sobre tu areola suave pero firmemente con los dedos pulgar e índice en la base del pezón, puede ocurrir que el pezón siga erecto, que se aplane o que se invierta. Si ocurre cualquiera de estas dos últimas alternativas, puedes colocarte una pequeña "pezonera" de plástico dentro del sujetador, durante las últimas semanas de embarazo, con ello conseguirás que el pezón vaya saliendo poco a poco. Otro método es que tu pareja te succione con frecuencia los pezones de manera que "emerjan" cada vez más.

Una vez que ya haya nacido el niño, si el pecho está tan lleno que el pezón sigue plano, vacíalo un poco con una mamadera, y si ni aún así consigues que el pezón salga, ponte agua fría o un poco de hielo sobre el mismo.

¿Cómo se produce mi leche?