

HOJA INFORMATIVA N°6

EN POCAS PALABRAS...

Mientras estás embarazada y esperas...

- Puedes buscar información, acercarte a un Taller de embarazadas, busca charlar con madres que amamanten, cuánto más conozcas más segura te sentirás.
- Elige para la atención de tu parto un Hospital Amigo de la Madre y el Niño.
- Pide a tu médico que te revise los pechos para descartar cualquier problema y solucionarlo a tiempo.
- Si tienes un buen pezón (protráctil: que sale para afuera al estimular) no es necesario que los prepares con masajes, cepillado, ungüentos raros o cremas costosas, sólo déjalos un poco cada día al aire y al sol y si te sale calostro (líquido amarillento) de los pechos, úsalo como la mejor crema que existe.
- Si tu pezón en vez de salir, se hunde (como ombligo, umbilicado) consulta con tu médico, hay ejercicios que pueden ayudar, y no se contraindica la lactancia.
- No compres biberones o chupetes.
- Pide que tu bebé permanezca contigo después del parto.

Aclarando algunos mitos

- Todas las mujeres pueden amamantar, no importa el tamaño de sus pechos ni el tipo de parto que tuvieron.
- Tener mucha leche no es cuestión de suerte ni de herencia. Poner al bebé a mamar más seguido estimula las glándulas que de este modo producirán más leche.
- Al comienzo de la mamada la leche es aguada (como leche descremada), para saciar la sed del bebé, en el medio es como leche entera y al final es un rico postre cremoso, por eso es importante el vaciado completo del primer pecho.
- La leche materna es muy digerible, por eso los bebés piden más seguido.
- Dar complemento y biberón aumenta el riesgo de destete precoz hasta 8 veces, porque disminuye la producción y confunde al bebé en la succión (totalmente diferente a la del pezón).
- Si el bebé llora, tengamos paciencia y tratemos de interpretar sus necesidades (te será más fácil si lo amamantas), porque no sólo llora por hambre, los brazos de mamá suelen ser el mejor lugar para calmarlo.
- Si un bebé llora de hambre, esta diciendo que quiere de nuevo el pecho y no un biberón.
- Los pechos blandos a partir de la 2ª o 3ª semana son sinónimo de que las glándulas mamarias ya están en las mejores condiciones para trabajar.
- Si ya incorporaste complementos, hay recursos para recuperar la lactancia exclusiva, infórmate. Los conocimientos sobre lactancia no se heredan, se adquieren.
- Te dirán que no tomes gaseosas, que no comas ni esto ni lo otro, porque ¡todo le da gases y cólicos a tu bebé!. Debes saber que el único alimento que está comprobado que da gases al bebé es la leche de vaca (si, la que ingiere la mamá!) el resto, sólo le cambia el gusto a tu leche, y a veces el color. Como "gustos son gustos" vos prueba, si a tu bebé no le gusta la tetita a la provenzal, seguro te lo hará saber, con llanto, cómo él sabe expresarse, por eso la confusión con los gases. Hay chicos que toman teta con gusto a repollo, ajo, cebolla y no se quejan, debe ser rico....

La primera mamada

- Si la mamá y el bebé se encuentran bien, lo ideal es prenderlo al pecho inmediatamente después del parto o dentro de la primera hora.
- Estimula tu pezón hasta que se ponga duro y erecto, para facilitar la toma del bebé.
- Toma tu pecho con la mano en forma de "C" y hazle cosquillas con tu pezón en el labio inferior del bebé hasta que abra bien la boca (como diciendo "A"), cuando esto ocurra, acerca rápidamente el bebé al pecho
- El bebé se prendió bien cuando mama con los labios evertidos (para afuera), ha tomado casi toda la areola (la parte oscura del pezón) con su boca y no sientes molestias, si arde o duele está mal prendido.
- Para evitar las irritaciones y grietas del pezón, cambia periódicamente de posiciones para amamantar, sobre todo al principio.
- La leche de los primeros días se llama calostro, es espesa, amarilla y es rica en defensas (anticuerpos) que protegen al bebé de múltiples infecciones.

- El bebé recibió en el útero calor, contacto, movimiento y alimentación permanente, es natural que una vez nacido reclame estas mismas condiciones.

Beneficios ecológicos

- La Lactancia Materna es un recurso renovable: cuanto más da, más tiene.
- Las madres del mundo producen 20.000.000 de toneladas métricas de leche por año. Reemplazar este recurso natural por leche artificial incrementaría las cabezas de ganado, la erosión y la deforestación del suelo. Cada vaca consume 410 Kg. de vegetación por mes.
- En India se necesitarían 135 millones de vacas para sustituir la lactancia.
- No desperdicia recursos naturales: La sobreproducción de leche vacuna trae como consecuencia un mal aprovechamiento de la tierra: 2 acres de tierra mantienen a 2 personas si se cría ganado, a 24 personas si se cultiva trigo y a 61 personas si se cultiva soja.
- No requiere tratamiento térmico (para hervir 250 ml. de agua se necesitan 200 gr. de madera, cada niño usa un mínimo de 73 Kg. de madera/año), no gasta energía. Por lo mismo no es necesario destruir ecosistemas creando más centrales hidroeléctricas o peligrosas usinas nucleares.
- Producir un kilo de fórmula cuesta 12,5 m² de bosque tropical.
- Si todo niño fuese alimentado con biberón se necesitarían 86.000 Ton. de estaño para producir 550 millones de latas etiquetadas con 1.230 Ton. de papel.
- El 24% de la superficie terrestre se destina a la ganadería, el doble de lo destinado a cosechas y sustenta cerca de 3.000 millones de rumiantes de los cuales la mitad son vacunos (1989).
- No contamina el medio ambiente ya que no utiliza energía en su producción ni en su transporte.
- Por lo mismo no ayuda al calentamiento global del planeta.
- No requiere envases que luego hay que eliminar y que no son biodegradables.
- No necesita utensilios para ser usada.
- No gasta agua, elemento escasísimo, indispensable para la vida.

Beneficios para el bebé

- La leche materna es una sustancia viva, contiene tantas células como la propia sangre. En algunas sabias culturas milenarias como en la India se la denomina "**sangre blanca**". Estas células pueden destruir activamente parásitos, bacterias y hongos y contribuyen a regular la respuesta inmunológica, los gérmenes se multiplican menos y con menos rapidez en la leche materna, **la leche materna no solo es un buen alimento, es además una buena medicina.**
- Podemos dividir y agrupar los beneficios para el bebé en cuatro tipos:

1) Ventajas nutritivas:

- Se digiere mejor y más rápido (Tiene enzimas digestivas: lipasa y lactasa entre otras).
- Tiene 3.6 veces menor cantidad de sodio que la leche de vaca (menor posibilidad de deshidratación, menos hipertensión).
- Tiene grasas y proteínas de mejor calidad (sobre todo para el desarrollo del cerebro).
- El hierro se absorbe casi en su totalidad (menos anemia).
- Su composición se adapta a las necesidades de la edad (es distinta para un bebé de término que para un prematuro).
- La lactosa ayuda a prevenir el raquitismo y en la absorción de calcio y el desarrollo del cerebro.

2) Protección contra infecciones:

- Tiene linfocitos y macrófagos que destruyen gérmenes activamente.
- Es Higiénica (está siempre preparada, a temperatura justa y estéril).
- Tiene el Factor Bífido que impide el sobredesarrollo de gérmenes en el intestino.
- Tiene anticuerpos que protegen al niño de las enfermedades a las que estuvo y está expuesta la madre.
- Tiene docenas de agentes antiinflamatorios.
- Hay 10 veces menos internaciones en el bebé que toma pecho.
- Hay 30 veces menos riesgo de diarrea.
- Hay 3 veces menos riesgo de infecciones respiratorias.
- Hay 4 veces menos riesgo de sepsis (infección generalizada y grave) a algunos gérmenes frecuentes en la infancia.
- Hay 8 veces menos riesgo de enterocolitis necrotizante (Infección intestinal con gran mortalidad).

- 4 a 16 veces menos riesgo de meningitis por *Haemophilus* (protección que dura 10 años). Hay 3 veces menos riesgo de Otitis media.

3) Protección contra la alergia:

- Impide la entrada de proteínas extrañas al intestino y al sistema.
- Tiene Zinc y ácidos grasos polinsaturados de cadena larga que contribuyen a una buena respuesta inmunológica.
- Un solo biberón que se le dé al niño en los primeros días de vida puede aumentar las posibilidades de alergias. Todas las preparaciones para lactantes, incluida la leche de soja, comportan riesgo de alergia.
- Menor incidencia de Psoriasis en los bebés alimentados a pecho.
- Menor incidencia de Asma.

4) Otros beneficios:

- Menor incidencia de muerte súbita.
- Mejor respuesta a las vacunas y capacidad para luchar contra las enfermedades.
- Mejor desarrollo psicomotriz, emocional y social.
- Mayor Coeficiente intelectual (niños 20% más inteligentes).
- Menos riesgo de diabetes.
- Menos riesgo de hipertensión arterial.
- Menos riesgo de Colitis Ulcerosa y Enfermedad De Crhon.
- Hay 9 veces menos riesgo de cáncer y linfomas en la infancia.
- Menor producción de caries y problemas de ortodoncia (aparatos).
- 35% menos riesgo de obesidad futura.

Beneficios para la madre

- Las mujeres que amamantan son eficaces en función de la energía, pueden producir leche aún con ingesta calórica inadecuada.
- Las madres que amamantan son capaces de decodificar antes y mejor las necesidades del bebé: sabrá si llora por hambre, necesidad de cariño o cólicos (dolor de panza).
- Menor sangrado postparto, por la secreción de ocitocina que estimula la contracción uterina, menos anemia.
- Recuperación del parto más rápida.
- Retarda la iniciación de la menstruación, por lo que es un buen anticonceptivo natural.
- Menor riesgo de cáncer de mama, útero y ovarios.
- Mejor digestión de los alimentos por mayor secreción de enzimas digestivas.
- Reduce la depresión postparto.
- Reduce el maltrato y abandono posterior del bebé, por mejores lazos afectivos.
- Menor pérdida de calcio urinario y aumento de la captación de calcio en el duodeno materno durante la lactancia (menor osteoporosis post menopáusica).
- Mejora la autoestima y seguridad en sí misma.
- Practicidad (sólo hay que salir con los pañales).

Beneficios para la familia y la sociedad

- El costo de la leche en polvo es mayor que el costo para alimentar a la madre o varios niños pequeños.
- Menos gastos debidos a las enfermedades que evita (medicamentos, internaciones, estudios, aparatos de ortodoncia).
- Ahorro en la energía utilizada para preparar biberones.
- Menor mortalidad (por año mueren 1.500.000 de niños por enfermedades prevenibles con la leche materna).
- Menores costos en consultas, medicamentos, secuelas, ausentismo laboral, etc. Káiser Permanente, una de las más grandes y exitosas Organizaciones para el Cuidado de la Salud (OMS) realizó una Investigación Interna para determinar el valor de proporcionar a sus asociados un programa de apoyo a la lactancia en la región de Carolina del Norte y determinó un costo adicional por cada niño alimentado con biberón, por sobre el costo del niño que amamanta en el primer año de vida de 1.435 \$ anuales.

EL CUIDADO DE LOS PEZONES DOLORIDOS

- Durante los primeros días, la mayoría de las madres primerizas experimentan alguna molestia en el pezón al comienzo de las mamadas; si la molestia continúa a lo largo de la toma, es señal de que hay que mejorar la colocación del niño con el fin de prevenir las grietas.
- Al ducharse, lavar el pecho sólo con agua; no es necesario lavar los pezones antes de las tomas.
- No aplicar cremas que se han de quitar antes de dar el pecho al niño.
- En caso de grietas, aplicar unas gotas de leche materna después de las tomas y dejar los pezones secarse a la aire.

LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA

- Es normal que se produzcan "crisis de hambre", cada tanto (de 15 a 45 días) el bebé pide más seguido, nunca pienses que tu leche no le alcanza, sólo debes ponerlo al pecho más seguido para aumentar tu producción, o después de cada mamada, si el bebé se queda con hambre, espera 20 a 30 minutos (cámbialo, pásalo, toma líquido) y vuelve a darle el pecho, de este modo aumenta un 20% más la producción para la próxima mamada. Y recuerda: cuando el bebé llora está pidiendo de nuevo el pecho y NO un biberón. No significa que "se ha quedado con hambre" sino que "volvió a tener hambre", ¡está creciendo!
- Algunos bebés hasta los tres meses pueden tener cólicos del lactante (dolores de barriga por gases), en general los bebés amamantados tienen menos problemas que los alimentados artificialmente, pero por si te pasa, no los confundas con hambre, los reconocerás por el llanto que es distinto, comienza de golpe y el bebé arrolla sus piernitas sobre el abdomen, a veces llora luego de comenzar a mamar, no pienses nunca que es porque no tienes leche y le des un biberón, empeorarás las cosas!
- Si te ha tocado un@ de esas niñ@s que maman todo el tiempo, que se ponen nervios@s con la bajada de la leche y que luego vomitan grandes cantidades, que siguen nervios@s y agitad@ entre tomas, y que al ponerlos al pecho, se "pelean con él" pero maman igual, quizás tengas un reflejo de bajada de leche muy intenso, pero no desesperes, todo tiene su explicación y solución, lee atentamente estos dos artículos extraídos de la página web de la Liga de La Leche, entenderás que le sucede a tu bebé, aprenderás muchas cosas sobre la composición de tu leche y hallarás las soluciones:
- Termina primero el primer pecho. Todo para evitar los cólicos.
- Reflejo de bajada de la leche demasiado intenso: Consecuencias y Tratamientos. Otra causa de cólicos molestos.
- Para calmar un bebé con cólicos, antes que nada, no lo dejes llorar para que no trague aire, que haga siempre su provechito entre cada mamada, colócalo boca abajo en tus brazos y hazle suaves masajes en su abdomen y su espalda, cántale una canción de cuna....
- Como último recurso pero igualmente efectivo (a veces), te queda sacarlo a pasear en coche, casi siempre los calma. También está el truco de poner a funcionar algún electrodoméstico, ¿porqué?, porque se dice que las vibraciones electromagnéticas de los motores, "masajean" el intestino dolorido del bebé. Mucha suerte! Piensa que estos cólicos son pasajeros, a los tres meses ya te habrás olvidado de ellos.

Algunos consejos...para una lactancia exitosa

- La leche materna es el alimento perfecto para tu bebé y es irremplazable.
- El bebé no necesita tomar agua, jugos, ni complementos de otra leche ni otro alimento durante los primeros 6 meses.
- Es importante prever ayuda en tu casa para las primeras semanas. Familiares y amigas que colaboren con las tareas diarias posibilitarán tu total dedicación al recién nacido. En lo único que no pueden reemplazarte es en la alimentación.
- Siempre busca una posición cómoda, con la espalda y brazos bien apoyados y hombros relajados. Un clima tranquilo favorecerá la bajada de leche (alrededor del tercer día).
- Coloca a tu bebé bien pegado y enfrentado a tu cuerpo (panza con panza) para que no tenga que mamar con la cabeza girada.
- Debes verificar en cada mamada que se prenda bien y esto es fácil de notar, si molesta o duele, está mal.
- Escucha que tu bebé trague, de no ser así debes estimularle con tu índice el mentón o las mejillas y comenzará a mamar nuevamente.
- Los bebés recién nacidos maman de 8 a 12 veces por día, es decir que lo normal es que pidan cada hora y media a tres horas.
- Dale el pecho cada vez que el bebé lo pida, no pongas horarios. Los bebés no saben la hora. Dale todo el tiempo que quiera (sobre todo que termine el primer pecho).
- Dale el pecho cuando muestre deseos de succionar, no esperes a que llore, cuando llora ya le duele la panza de hambre!
- Si el bebé duerme mucho (más de tres horas), es aconsejable despertarlo a las dos horas y media de la última mamada.

- Los pechos no son envases que hay que llenar, son las glándulas que producen la leche, con el sólo estímulo de la succión del bebé. Mientras exista el estímulo, (sobre todo el nocturno) siempre vas a producir leche.
- No uses biberones o chupetes, sobre todo al principio, confunden al bebé y puede dejar el pecho. El chupete en general es rechazado por los niños amamantados. No insistas; tu bebé no usa "el pecho de chupete", eso es lo natural. Otros niños usan "el chupete de pecho", lamentablemente para ellos.
- Un bebé que llora necesita el calor, olor, contacto, voz y leche de su madre. No se "malcría" si lo atiende; por el contrario, eso será "criarlo bien". Los bebés atendidos de inmediato desde pequeños son menos dependientes (más seguros) de grandes.
- Dar complemento, chupetes y biberones aumenta el riesgo de destete precoz hasta 8 veces, porque disminuye la producción de leche y confunde al bebé en la succión, que es totalmente distinta originando el rechazo del pecho, a esto se lo llama confusión del pezón. Pero no te preocupes, si te está pasando esto, hay una solución: debes tener mucha paciencia y seguir estos pasos.

CUIDADO CON EL BIBERÓN

- Está tan arraigada en nuestra sociedad la "cultura del biberón" que siempre cuando pregunto a las futuras mamás que concurren al Taller de Embarazo y Crianza de nuestro hospital, que levanten la mano las que ya tienen (porque compraron o les regalaron) mamaderas o biberones, la gran mayoría las levanta!
- Muchas madres que han amamantado con éxito a su hij@ durante su primer año me preguntan en la consulta "¿y cuándo comienzo a darle la mamadera?" como si ese acto fuese obligatorio...
- ¡Cuidado!, tanto el chupete como la mamadera introducidos precozmente pueden inducir al bebé a lo que se llama **"confusión del pezón"**:
- Después de succionar un chupete o tetina artificial preformada, es posible que el niño tenga dificultades para comprimir el pecho y mamar.
- Al tomar biberón el bebé no tiene necesidad de comprimir-succionar ya que bebe por simple flujo de gravedad o solo por succión, dependiendo del orificio de la tetina, por lo que luego tampoco puede extraer la leche del pecho, ya que **pierde el complejo reflejo de succión deglución.**
- El niño pega la lengua a la tetina tratando de regular el flujo de la leche (lo que posteriormente trae deglución atípica y problemas de ortodoncia).
- Es por esta confusión de pezón por lo que se insiste tanto en el **No uso de biberones** o chupetes, ya que su uso puede hacer que el bebé deje el pecho.
- Los bebés intentan succionar el pecho del mismo modo que succionan una tetina o un chupete, luego de producida la bajada de la leche (donde ésta sale espontáneamente), se frustran al no poder extraer más leche, lloran, se ponen nerviosos y ponen nerviosas a sus mamás y terminan rechazando el pecho. Es entonces cuando su madre piensa que ya no tiene leche y substituye más mamadas por biberones, con lo que su producción de prolactina disminuye, llevando a un inevitable destete. Si notas que te está pasando algo parecido, no te desesperes, hay métodos para recuperar la lactancia exclusiva.
- Como mencionamos antes, el uso de biberones aumenta los problemas de deglución, oclusión dental, caries de la infancia, etc.
- Los bebés alimentados artificialmente tienen más tendencia a sufrir cólicos (dolores de barriga), diarreas, constipación, dermatitis del pañal (colitas paspadas), asma, etc, etc.
- Y lo más importante, si el bebé deja el pecho, perderá todos los beneficios de la leche materna!