

¿Por qué es tan importante la leche materna?

Cuando un bebé recibe desde el inicio de su vida la leche materna, es como si su organismo recibiera un manto de protección inquebrantable. En este, el acto de amor que más alimenta, el producto es entregado con la mayor fuerza emocional del mundo; gracias a su decisión y voluntad, la mamá es capaz no solo de producir la leche perfecta sino que además estará siempre elaborada a la medida de las necesidades de su bebé, según el momento de su ciclo de vida.

¿Cómo llevar una lactancia exitosa?

Contacto piel con piel en la hora de oro

Iniciar la lactancia en la primera hora de vida del bebé incrementa la posibilidad de una lactancia exitosa. Las mamás tienen derecho a solicitar al personal médico que le permitan tener a su bebé en ese momento.

El calostro

- ▶ Es la leche los primeros 3 días. Es llamado también oro líquido. Su toma favorece la “bajada de la leche”. Es la primera vacuna.
- ▶ Es de color amarillo y tiene un aspecto más denso. Con solo una pequeña cantidad el bebé estará satisfecho y alimentado.

La bajada de la leche

Ocurre entre el 3er y 4to día, es el proceso de maduración de la leche.

En este periodo se pueden presentar síntomas en la mamá como fiebre, dolor, calor, hinchamiento y enrojecimiento de los pechos.

¿Qué hacer?

- ▶ Masajear de afuera hacia adentro de manera circular hacia el pezón ayudará a descongestionarlos y a iniciar el proceso de bajada, así como los paños de agua caliente. Y por supuesto, poner al bebé al pecho será el mejor remedio.

Mientras más, mejor. Lactar es la clave. La estimulación es la que hace la magia.

Crónica

La ciudad de la desventaja

Conócela en

www.laciudaddeladesventaja.com

La técnica

Cuando un niño mama bien, lengua y boca estimulan el pezón enviando un mensaje al cerebro que responde produciendo dos hormonas: prolactina para iniciar la producción y la oxitocina para llevar la leche a los alveolos de la mama.

Poner al bebé en la posición correcta, con su boca tomando todo el pezón, incluyendo parte de la areola no lo lastimará ni generará grietas, evitando que duela o que se abandone la lactancia antes del tiempo recomendado.

Si el niño no mama correctamente, el estímulo no se presenta en el cerebro y la producción no es la requerida, además puede generar dolor y grietas en el pezón.

¿Cómo se hace?

- La mamá debe sentirse cómoda, con la espalda apoyada y con la cabeza del niño sobre el ángulo del codo.
- La madre toma su mama detrás de la areola con sus dedos índice y pulgar para estimular el reflejo de apertura de la boca del bebé, tocando con su pezón los labios, ella introduce el pezón y la areola a la boca del niño.

Así la lengua del bebé activa con la succión contra el paladar los senos lactíferos extrayendo la leche sin comprimir el pezón y sin provocar dolor.

¿Es suficiente mi leche?

Sí, debe darse a demanda: cuando el bebé la solicita. Siempre será la suficiente y con el contenido nutricional ideal.

Las tomas varían a medida que pasa el tiempo. En el principio, las tomas son prolongadas, pero a partir de los 2 o 3 meses, el bebé perfecciona la técnica y requiere mayor cantidad, por tanto empieza a tomar más rápido y se hace más fácil.

¿Qué son la crisis o brotes de crecimiento?

Son situaciones donde el bebé parece no estar conforme con la producción de leche de su mamá, se ponen irritables, lloran, quieren y no quieren.

Se ha identificado que esto suele suceder a los 17-20 días, a las 6 o 7 semanas de vida, a los 3, 12 y 24 meses. Se presentan 2 falsas crisis más por cambios en rutina de sueño que por producción de leche a los 4 y 8 meses con síntomas parecidos.

Crónica

La ciudad de la desventaja

Conócela en

www.laciudaddeladesventaja.com

¿Y si duele?

Si llega a doler de manera persistente es mejor consultar de inmediato con un especialista para revisar cuál es el verdadero motivo y actuar.

El dolor puede presentarse por usar la técnica incorrecta.

¿Cómo se hace?

- ▶ Lavarte bien las manos. Para la higiene del pecho es suficiente con la ducha diaria.
- ▶ Ubicar un lugar limpio y seco en el que te sientas cómoda y tranquila.
- ▶ Tener a mano: extractor manual o eléctrico o conocer la técnica de la extracción manual, recipientes bien lavados y ojalá esterilizados (frasco de vidrio con tapa de plástico o bolsas especiales para esto) y bolso o lonchera.
- ▶ Recuerda tener al alcance lo más pronto posible una nevera para poder refrigerar o congelar tu leche.
- ▶ Almacena en cada recipiente la cantidad que tu bebé toma usualmente, márcalo con su nombre, fecha y hora de la extracción.
- ▶ Según el clima, la leche puede estar a temperatura ambiente (sin exposición a fuentes de luz o calor) entre 2 y 8 horas. Se recomienda meterla en un bolso o lonchera.
- ▶ Si la leche no es para consumo inmediato (1 a 3 días) y no debes transportarle, la leche puede ir directamente al congelador. Apartar un espacio donde no se mezcle con otros alimentos.
- ▶ Si debes refrigerar para consumo inmediato o para transportarle, ubica los recipientes en el fondo de la nevera y no en la puerta, para que no se afecte por los cambios de temperatura al abrirla.

Obstáculos comunes para una lactancia exitosa

Congestión de la mamá

A veces se puede presentar congestión en algunos de los conductos y presentar dolor o enrojecimiento. Para esto se debe masajear, poner paños con agua caliente, extraerse manualmente y aumentar la frecuencia de amamantamiento.

Crónica

La ciudad de la desventaja

Conócela en

www.laciudaddeladesventaja.com

Grietas en el pezón

Si presenta grietas, lo primero será revisar la posición de toma del bebé. Para ayudar a sanar, echar en el pezón unas gotas del mismo alimento y exponer al sol. O echarse unas gotitas de té de manzanilla o agua de zanahoria rayada y dejar secar. Esta operación puede repetirse varias veces al día.

El uso de tetero o chupo

Pueden confundir al bebé porque la forma de succión es muy distinta al de la mama. Usarlos puede generar que el bebé no quiera seguir recibiendo leche materna lo que a su vez impacta la producción de la mama. Se deben evitar para lograr que el bebé reciba leche materna exclusiva los primeros 6 meses, y disfrute los beneficios posteriores para su desarrollo cognitivo y emocional.

Crónica

La ciudad de la desventaja

Conócela en

www.laciudaddeladesventaja.com