

PHILIPS

AVENT

Mamá y bebé

Marca
Nº1

recomendada
por las
madres™

Guía de lactancia y maternidad

 **APROLAM**
ASOCIACIÓN PRO LACTANCIA MATERNA A.F.

Contenidos

8-9	Preparandose para ser padres
10-15	Preparando la llegada del bebé
17-25	La lactancia materna
26-31	El nacimiento
33-39	Ayuda y apoyo para la lactancia materna
40-42	Como saber si el bebé está comiendo suficiente
43-45	Explicación sobre los cólicos
46	Beneficios de la lactancia materna
47	¿Cómo produce el pecho materno la leche?
50	Los problemas más comunes durante los primeros días de la lactancia materna
55	Preguntas más frecuentes
61-64	Extractor de leche maternal y otros productos
65-78	Diario

Bienvenido

Nombre del bebé

fecha de nacimiento

Peso al nacer

Lugar de nacimiento

¡Felicidades por el nuevo miembro de la familia!

Ser madre es un momento maravilloso pero también todo un reto. Hay mucho que aprender sobre tí y tu bebé, incluso cómo cuidar de este precioso nuevo miembro de la familia.

Philips AVENT ha desarrollado esta guía para explicar los principios básicos de la lactancia materna y para responder a algunas de las dudas más comunes.

El diario sobre la lactancia materna que incluye al final también te ayudará a establecer una rutina durante los primeros meses de lactancia de tu bebé.



Vicki Scott
Asesora sobre alimentación y
bienestar de Philips AVENT

Esta Guía sobre la lactancia materna ha sido diseñada para ofrecer apoyo, información y consejos sobre la lactancia materna y no está pensada para sustituir al asesoramiento médico. - Si experimenta algún síntoma que requiera tratamiento, le aconsejamos que visite a su médico.

Philips AVENT Por el mejor comienzo en la vida.

En Philips AVENT trabajamos para ayudar a las madres a prolongar la lactancia materna.

Durante más de 25 años hemos colaborado con los más destacados científicos y profesionales sanitarios para comprender la fisiología de la lactancia materna y de la extracción de leche. Buscamos desarrollar productos que reflejen el modo en que los bebés se alimentan de forma natural y fomentar así su bienestar.





Eneida Souza

Enfermera Pediatra, Lactation Educator
de la UCLA-CA, Terapeuta Sistémica de familia.
Membro de ILCA-USA.

15m de usuarios en el mundo

Embarazo+
Registro diario de tu embarazo

Descarga la APP para embarazo n°1 en el ranking

Una guía diaria para un embarazo seguro y saludable, con imágenes increíbles que muestran cada semana del desarrollo de tu bebé

Available on the App Store | GET IT ON Google play

Prólogo

Ahora que estamos cumpliendo ya 10 años de la fundación oficial de la Asociación Pro Lactancia Materna, es un placer para mí dirigirme a ustedes, madres y padres de familia que están estudiando con gran interés los muchos consejos que da esta Guía de Lactancia, para lograr una lactancia exitosa. ¡Los Felicito!, están haciendo lo mejor para su bebé.



Han sido diez años en los que hemos contado con el apoyo decisivo de la Confederación Nacional de Pediatría de México; los recuerdos llegan y nos llevan a pensar en todas las personas que han contribuido para realizar el sueño de lograr que todos los niños en México y el mundo sean alimentados con leche materna.

El valioso equipo que la integra al que hemos denominado: “Familia APROLAM”. Son todos entrañables amigos, magníficos profesionistas, personas que aman a los niños y que tienen el interés común de llevarles lo mejor que pueden tener en el inicio de su vida: la Leche Materna. Muchos han sido los esfuerzos en el camino para lograr nuestros objetivos. A lo largo de estos diez años hemos capacitado a cerca de 50 mil personas, a todo lo largo y ancho del país; hemos apoyado al Sistema Nacional de Salud, así como a escuelas formadoras de personal de salud y asociaciones civiles que comparten nuestros sueños.

La posición que hoy ocupa APROLAM en el proyecto Lactancia Materna, ha sido posible gracias al magnífico equipo que hemos formado a través de los años y del cual debemos sentirnos muy honrados y orgullosos. Es también resultado del trabajo, compromiso, pasión y coherencia en los caminos que hemos emprendido.

Nuestros sueños se verán cumplidos cuando logremos que, por lo menos, el 80% de nuestros niños reciban lactancia materna en forma exclusiva los primeros 6 meses de vida; esto implica un enorme reto, ya que con todo lo que se ha hecho a lo largo del camino, solamente estamos cubriendo en forma satisfactoria al 32% de la población objetivo; el 68% restante es la meta a cumplir y representa casi 1 millón 600 mil niños por los que tenemos que continuar este gran trabajo: ayudando a sus madres a vencer los retos que representan la ignorancia, la incomprensión, los mensajes en contra, la discriminación en centros de trabajo, la cultura de las malas costumbres, etc.

APROLAM continúa trabajando y es nuestro deseo que cada vez más personas se unan a este esfuerzo, hay muchos proyectos y retos, pero nuestra visión sigue siendo la misma: niños sanos bien alimentados, amados y productivos; esto lo logramos dándoles el alimento al que tienen derecho: LA LECHE MATERNA.

¡JUNTOS “APROLAMOS” LA LACTANCIA MATERNA!



Dr. Horacio Reyes Vázquez
Presidente de APROLAM



Preparándose para ser mamá

Tener un hijo es la mejor experiencia que puedes tener, pero, como cualquier gran viaje, necesita apoyo.

Las incertidumbres de la maternidad comienzan en el momento en que decides tener un hijo. De este punto en adelante, toda decisión que tomes para estos primeros años afectará la salud futura de tu bebé.

Y mientras quieras asegurarte de tomar las decisiones correctas, cada niño es único, entonces no siempre es fácil saber que es lo mejor.

La experiencia de cada mujer y de cada madre también es única, personal e incomparable.

Por eso recibir todo el apoyo es fundamental para que te sientas confiada de estar tomando las mejores decisiones para la salud de su bebé y en su comienzo de vida.



Preparándose para ser papá

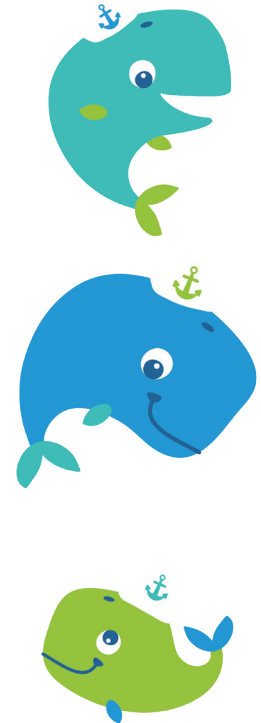
Aunque los grandes cambios en la futura mamá son obvios, un padre también cambia mucho mientras espera por la nueva llegada.

Algunos padres cambian su la apariencia, dejándose la barba crecer, por ejemplo; cambian de casa o asumen un nuevo proyecto. Todos pensarán sobre sus propios padres y se preguntarán si serán iguales o diferentes de ellos.

La mayoría está muy ansioso, aunque los hombres no lo demuestran. Estos sentimientos reprimidos crean la energía para hacer el ajuste, ligarse al bebé y convertirse en el padre que necesitará. Entonces, no te preocupes.

Un padre es una persona muy importante en la vida de un hijo, incluso antes de que el bebé nazca. Muchos padres “juegan” con sus bebés antes del nacimiento, hablando y cantando para ellos o masajeando suavemente el abdomen de la madre. El bebé reconocerá la voz del padre en el nacimiento si está muy cerca.

Los bebés con padres involucrados presentan todos los tipos de beneficios. Es más fácil tanto para los niños como para las niñas, nacer, mantener una mejor autoimagen mientras crecen, y tener mejor desempeño escolar si el padre está involucrado.



El embarazo dividido en trimestres

A pesar de ser muy común preguntar a la embarazada con cuántos meses de gestación está, el recuento más preciso para estipular la fecha de fecundación y de nacimiento del bebé es por el número de semanas y, a partir de ahí, por el inicio y el final de cada uno de los tres trimestres en que el bebé se desarrolla dentro del útero.

La división por trimestres ayuda a la madre a entender cuáles son las principales alteraciones por las que su cuerpo pasará y, de cierta forma, también contribuye a acompañar el desarrollo del bebé.

Tan pronto como la mujer sepa que está embarazada, debe comenzar el seguimiento prenatal, que durará todo el tiempo de la gestación, hasta el parto. Durante ese período, la salud de la madre y la del bebé serán controladas en detalle, para prevenir y, si es necesario, tratar alguna complicación. En las visitas regulares al obstetra se evaluarán las condiciones físicas de la madre y el desarrollo del bebé, por medio de exámenes clínicos, de laboratorio y de los ultrasonidos.

Entiende cada uno de los trimestres:

1º TRIMESTRE 0 a 13 semanas 3 primeros meses

Todo comienza cuando el óvulo fecundado pasa por varias divisiones, **se transforma en embrión y luego en feto**. Como es una fase crítica del desarrollo, **es muy importante que el seguimiento prenatal ya esté sucediendo**. En este inicio, ocurre la adaptación del cuerpo y de los sentimientos, trayendo sensaciones ahora de placer o de incomodidad. Es parte de ese momento la oscilación entre la aceptación y el rechazo del embarazo. Es importante mantener la calma y saber que eso no hará daño al bebé.

Fisiológicamente, la mujer percibe el aumento de tamaño de los senos, también puede sentir más sueño, más hambre, mareos (principalmente por la mañana) y hasta sentirse más cansada. Son las adaptaciones necesarias del embarazo. Es importante alimentarse de manera sana, no ingerir bebidas alcohólicas ni fumar o usar drogas.

2º TRIMESTRE 14 a 26 semanas 4º al 6º mes

Es la fase ideal para **planificar y realizar los preparativos para la llegada del bebé**, debido al mayor confort físico.

Los síntomas comunes del inicio del embarazo tienden a desaparecer, y sólo al final de ese período es que pueden comenzar a surgir dolores de espalda y ardor en el estómago.

En el segundo trimestre, el cuerpo cambia muy rápido: la panza finalmente aparece y **la mujer comienza a percibir los primeros movimientos del niño. Esto puede traer una sensación muy buena**, que fortalecerá su conexión con su hijo.



3º TRIMESTRE 27 a 40/41 semanas 7º al 9º mes

Al final de la gestación, el bebé ocupa más espacio dentro de la barriga de la madre, lo que puede dar a ella la sensación de peso e **incomodidad** e incluso traer dificultades para encontrar una posición para dormir.

Puede salir de su pecho un líquido amarillento, llamado calostro, que va a alimentar a su bebé en los primeros días de vida.

Es una época de ansiedad con el parto y, por ello, **la embarazada debe estar en estado constante de atención**. Al final, el bebé pesará alrededor de tres kilos y se moverá menos, exactamente por la falta de espacio. Eso es normal.

La gestante sólo debe preocuparse y comunicar al médico inmediatamente si no hay ningún movimiento durante más de 12 horas seguidas



Equipo

Es emocionante cuando se va acercando la hora de terminar aquella incontrolable curiosidad de ver la carita de tu bebé. Y eso significa que también es el momento de preparar la maleta del bebé para llevar al hospital.

Trata de dejar todo listo cuando tengas 36 semanas de gestación. Existe riesgo de parto prematuro, se realista y finaliza las maletas antes de esa fecha, aunque luego terminen quedando en el rincón de la habitación por semanas.

Así evitarás estrés en los minutos finales, cuando estés en trabajo de parto y con la mente totalmente enfocada en lo que viene por delante!



Maleta para la **madre**

- **3 pijamas** con apertura delantera para facilitar la lactancia. O si prefieres ropa cómoda en vez de pijama, para recibir las visitas.
- **Ropa interior cómoda**, preferentemente las que se han usado en el embarazo. Usted tendrá que usarlas con absorbentes nocturnos.
- **1 bata para caminar** por los pasillos del hospital después del parto y para recibir visitas.
- **Pantuflas** donde puedan entrar los pies hinchados (se hinchan aún más después del parto).
- **Brasier** sin varillas.
- **Apósitos absorbentes para los senos.**
- **Productos de higiene personal** como cepillo, shampoo, acondicionador, jabón, cepillo de dientes y pasta dental (la maternidad puede ofrecer algunos productos, pero seguramente preferirás usar los productos a los que ya estás acostumbrada).
- **Toallas femeninas nocturnas** recuerda que es normal el sangrado después del parto. Los hospitales suelen suministrar toallas femeninas, pero lleva al menos un paquete de tu marca preferida o habitual.

Maleta para el **bebé**

Habitualmente los pañales desechables suelen ser regalados en los hospitales, pero infórmate previamente para que no te tomen por sorpresa.

Te recomendamos llevar algunas prendas extras porque es común que los bebés tengan que ser cambiados de ropa muchas veces al día. Considera llevar:

- 6 pañaleros o bodys de talla recién nacido
- 6 pantalones con cubre pie
- 1 manta de algodón
- 2 camisetas, preferiblemente con botones al frente y que no tengan que pasar por la cabeza
- 6 pares de calcetines
- Y unos cuantos paños o toallas de boca para apoyar en el hombro al colocar al bebé para eructar

Los recién nacidos suelen quedar internados por un máximo de tres días, en condiciones normales. Recuerde lavar toda su ropa antes con jabón de coco o neutro.

Es verdad que los bebés al nacer necesitan ser mantenidos a temperatura más caliente, pero no hay que exagerar con los abrigos, porque pueden incomodar al bebé.

Si tienes dudas, te recomendamos pedir orientación a las enfermeras del hospital durante tu estadía.

Muchas veces las enfermeras prefieren que los bebés no usen lazos ni pulseras, porque pueden acabar perdiéndolas en cada cambio.



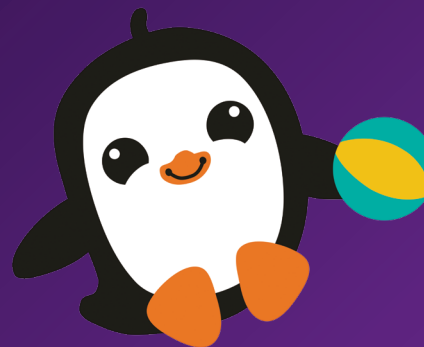
Maletín para **papá**

- Pijama
- Cepillo de dientes y pasta dental
- Cambio de ropa
- Zapatos cómodos
- Documentos y dinero
- Celular y cargador

Artículos de **última hora**

Además de la maleta, a la hora de salir de casa, hay otras cosas que debe recordar llevar consigo. Haga una lista, déjela en un lugar visible para poder checarla antes de salir y así asegurarse de no olvidar nada.

- Tarjeta del seguro
- Cartilla de prenatal o carta del médico con información del bebé
- Documentos personales





La lactancia materna, un acto de amor para tu hijo

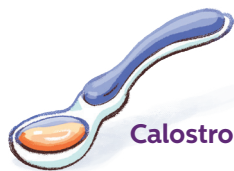
El dar pecho es uno de los gestos más cariñosos que una madre puede tener por su hijo. Además de continuar el vínculo entre los dos, proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita para su crecimiento y desarrollo adecuado.

Los bebés que toman leche del pecho de su madre son más tranquilos y tienen mayor autoestima. Además de ser el alimento más adecuado para necesidades diarias del bebé, previene varias enfermedades como alergias, asma, rinitis, enfermedades gastrointestinales.



Tipos de **leche**

La leche materna presenta variaciones en su aspecto y composición durante el período de lactancia.



Calostro

- Amarillo anaranjado
- Aspecto denso
- Rico en proteínas y vitaminas, un refuerzo para el sistema inmunológico del bebé



Leche de transición

- Color de mantequilla
- Mayor cantidad de calorías para que el bebé gane peso



Leche madura

- Blanco
- Con la composición adecuada a las necesidades para el crecimiento y desarrollo del bebé

Capacidad del **estómago del bebé**

El recién nacido tiene reservas de nutrientes para los primeros días de vida. Es importante saber la capacidad del estómago del bebé para evitar la preocupación innecesaria en cuanto a la cantidad de leche ingerida por el bebé.



1º día de 5 ml a 7 ml



3º día de 22 ml a 30 ml



7º día de 60 ml a 80 ml

Frecuencia con la que le darás **pecho**

Es recomendable llevar un control de la cantidad de tomas y cambio de pañales de cada día. De acuerdo con la toma marque con una x cuando el bebé hace popó y pipí. Es muy importante saber durante 24hs cuántas veces el bebé comió y cuántas veces hizo popó y pipí. Durante las primeras semanas la frecuencia recomendada es de 8 a 10 veces por día.



Frecuencia de las **heces fecales**

La frecuencia de veces en las que el bebé hace popó, aumenta de acuerdo con el volumen de leche ingerida, así como el aspecto también sufre alteración.



Meconio
1º día



Heces de tránsito
2º al 3º día



Heces amarillas
4º día en adelante

Dudas frecuentes sobre lactancia

¿Existe leche débil?

No. La leche materna se modifica constantemente para satisfacer las necesidades del bebé.

¿Cuándo el bebé duerme mucho debo despertarlo?

Sí. Principalmente en las primeras semanas donde la ganancia de peso aún no se ha establecido.

¿Qué es más importante, el tiempo de toma o la frecuencia?

La frecuencia con que usted lleva al bebé al seno.

¿Qué hacer para mantener la producción de leche?

Mantener la alimentación balanceada, no hacer dieta para la pérdida de peso, reposar durante el día y amamantar con frecuencia.

¿Cómo puedo saber si el bebé esta agarrando el pecho correctamente?

Acompañando la frecuencia de tomas, cambio de pañales por pipi o popo (frecuencia o aumento). En caso de alteración consulte a su pediatra.

Tome 3 a 4 litros de agua al día.

SIEMPRE ten un vaso o botella de agua al lado del lugar de lactancia para que puedas hidratarte mientras tu bebé toma pecho.



Posición correcta para la lactancia

Busca un ambiente tranquilo para ti y para tu bebé. No hay posición correcta, lo importante es que la madre y el bebé estén cómodos. El bebé debe estar siempre inclinado hacia el cuerpo de la madre.

Durante el acercamiento, una pequeña molestia en las primeras semanas es común, pero no puede tener dolor durante las tomas. Si se produce dolor, retire al bebé y vuelva a colocarlo.

Consejos para dar pecho



- La punta de la nariz y la barbilla del bebé deben tocar el pecho todo el tiempo.
- Los labios deben estar orientados hacia fuera y cubriendo parte de la areola.
- Observe el movimiento del músculo lateral de la cara.

Consejos para una lactancia tranquila y segura

Preparación del seno



Movimiento circular



Haga el "C" con la mano

Consejos para dar pecho



Pase el dedo índice en la barbilla del bebé



Lleve al bebé al seno

Consejos de posiciones cómodas

Posición en las primeras tomas

- Coloca una almohadilla sobre tu regazo.
- Pasa el brazo contrario al seno que será ofrecido por encima del cuerpo del bebé y, con la mano abierta, apoya su cabeza
- Observa que el dedo índice y el pulgar deben quedar por debajo de cada oreja.
- Acomoda al Bebé con el vientre mirando hacia tu vientre.
- Con la otra mano, forma una C con tu pulgar hacia arriba y comprime levemente tu pecho, acerca al bebé al pecho para que se enganche.



Posición de acogida (tradicional)

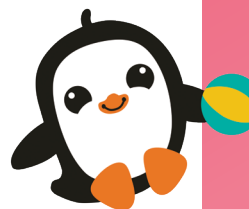
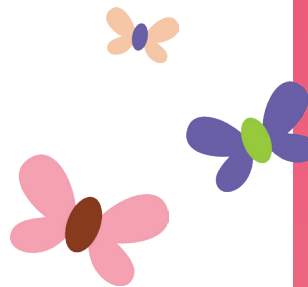
- Apoya la cabeza del bebé en tu antebrazo.
- El Bebé debe estar con la barriga hacia la suya.
- Con la otra mano, forma una C con tu pulgar hacia arriba y comprime levemente tu pecho, acerca al bebé al pecho para que se enganche.
- Apoya tu codo en un cojín para sostener el peso del bebé.
- El bebé debe inclinarse hacia tu cuerpo.



Posición bola de fútbol americano (invertida)

- Sientate en una posición cómoda.
- Pasa el brazo por encima del cuerpo del bebé y, con la mano abierta, apoya su cabeza. Ten en cuenta que el dedo índice y el pulgar deben quedar por debajo de su oreja.
- Coloca el cuerpo del bebé entre tu brazo y su cuerpo.
- El bebé debe permanecer semi sentado.





La llegada de un nuevo bebé es un momento emocionante y lleno de actividad pero a veces también atemorizar, en el que hay que tomar muchas decisiones, y una de las primeras es la alimentación del bebé.

La leche materna es sin duda el mejor comienzo que le puedes dar a la vida de tu bebé, ya que le proporciona una protección natural contra todo tipo de infecciones, le ayuda a mantenerse sano y a que su desarrollo sea el adecuado. La lactancia materna también beneficia a tu propia salud. Muchas madres primerizas sienten que la lactancia materna es algo natural, pero a muchas otras les resulta difícil al principio.

Como cualquier nueva técnica que requiera cierta habilidad, puede que al principio no te sientas totalmente segura, y no es de extrañar que tengas muchas preguntas. Esperamos que en esta guía encuentres respuesta a muchas de estas preguntas.

Muchas madres pueden tardar una semana o dos en superar los obstáculos que puedan encontrar al principio, y contar con apoyo y asesoramiento al respecto puede suponer una gran diferencia.

Recuerda siempre que, tras dar a luz a un precioso bebé, no existe razón alguna para que tu cuerpo deje de hacer su trabajo.

La mayoría de las mujeres que quieren dar el pecho a su bebé, lo hacen muy bien y disfrutan de lo que de verdad son unos momentos muy especiales con su bebé.

El bebé en el momento del nacimiento

¡Felicidades! Ya está aquí tu bebé y ahora empieza su camino juntos.

El instinto del bebé hará su aparición cuando comience a buscar alimento por primera vez. Como ya se sabe, el contacto de su piel con la tuya en ese momento estimula estos instintos, e incita al bebé a buscar el pecho y a comenzar a succionar, lo que suele ocurrir por lo general una hora o dos después del parto.

Aprovecha este momento para sentarte tranquilamente con el bebé, empezar a conocerse, y espera hasta que el bebé te indique que está listo para empezar a comer.

Lo más probable es que los bebés que succionan sin problemas una o dos horas después del parto sigan haciéndolo bien después.

Los bebés nacen con una serie de reflejos o acciones involuntarias, que les ayudan a encontrar el pecho y empezar a succionar. Los dos reflejos que resultan importantes para la alimentación son:

Reflejo de búsqueda

Se activa cuando se toca la barbilla del bebé o la zona que circunda su boca. El bebé girará la cabeza, abrirá la boca y parecerá buscar algo que succionar. Si sujetas al bebé en una buena posición para alimentarse con la cabeza girada hacia tu pecho, el bebé buscará con la boca tu pecho o el pezón y verás como el bebé abre bien la boca e intenta agarrarse al pecho.

Reflejo de succión

Este reflejo se activa cuando el pezón toca el paladar de la boca del bebé. La succión resulta muy relajante para los bebés y a algunos bebés les gusta succionar más que a otros, a veces no necesariamente cuando tienen hambre.

Regulación de la lactancia materna

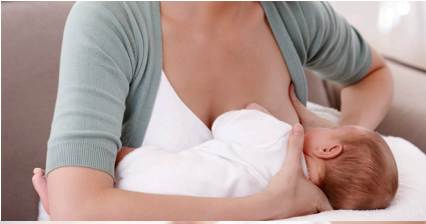
Normalmente todo lo que tienes que hacer es colocar al bebé en una posición cómoda para que succione y comenzará con su alimentación. Cuando el bebé se agarre al pecho y comience a succionar, debería tener la boca bien abierta y cubrir no solo el pezón. Si te sientes cómoda sigue las indicaciones del bebé. Si te cuesta comenzar puedes encontrar muchos consejos y fotografías en la siguiente sección que te servirán de orientación.

Durante su primera toma algunos bebés succionarán durante un rato mientras que otros abandonarán a los 5 minutos. Todos los bebés son diferentes, pero si tu bebé abandona a los 5 minutos revisa si quiere a agarrarse al pecho de nuevo y comer más. Deja que el bebé te guíe en esta fase. Lo ideal es que los bebés recién nacidos coman con frecuencia, y hagan de media entre 8 y 10 tomas al día al principio, pero puede que estén adormilados y que necesiten que se les anime.

Observa las pistas que te vaya dando el bebé con respecto a su alimentación y ofrécele el pecho antes de que se muestre demasiado ansioso. El contacto de tu piel con la suya resulta muy beneficioso para ambos.



Cómo estimular al bebé para que se agarre al pecho y comience a succionar.



- 1 La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar en línea recta.
- 2 Coloca el cuerpo del bebé junto al tuyo en el ángulo adecuado para que se adapte a tu cuerpo.
- 3 Toca la boca, los labios y la barbilla del bebé con el pezón para estimularlo.
- 4 La punta de la nariz del bebé debe quedar frente al pezón.
- 5 La cabeza del bebé se inclinará hacia atrás por instinto y abrirá mucho la boca.
- 6 Dirige el pezón hacia la parte superior de la boca del bebé de modo que el labio inferior quede apartado de la base del pezón.
- 7 Acerca el bebé al pecho, no al contrario.
- 8 El bebé comenzará rápidamente a succionar para estimular el reflejo de subida de la leche y luego bajará el ritmo cuando la leche comience a fluir.

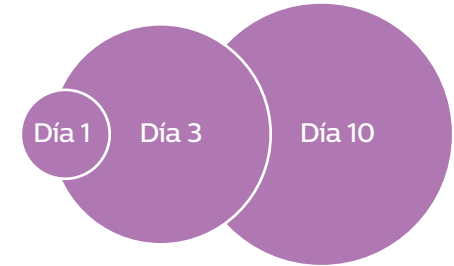
Las primeras tomas del bebé

Los bebés recién nacidos tienen un estómago pequeño, por lo que necesitan recibir alimento en pequeñas cantidades pero con frecuencia.

Las primeras tomas del bebé

El estómago del bebé es muy pequeño cuando nace (más o menos del tamaño de una canica) por lo que solo puede admitir una o dos cucharaditas de leche, que es la cantidad que producirá tu pecho para cada toma.

La primera leche, el calostro, resulta muy fácil de digerir, por lo que es natural que el bebé quiera comer y tomar esta pequeña cantidad de leche con frecuencia. En unos días cuando comiences a tener flujo regular de leche, el estómago del bebé crecerá hasta alcanzar más o menos el tamaño de una pelota de pingpong. Para cuando el bebé tenga una semana, su estómago será del tamaño de un huevo y cada uno de tus pechos producirá aproximadamente 50ml+ en cada toma (10 cucharaditas+).



Nota: Los tamaños que se muestran son solo aproximados

Pautas de alimentación en los primeros días.

Hoy en día se recomienda dar pecho al bebé a demanda, por lo que es mejor que el bebé esté cerca de la madre, especialmente durante los primeros días después del parto, para que pueda alimentarlo cuando lo demande o animarlo si se muestra somnoliento y poco interesado.

Con la lactancia materna no existe riesgo de malcriar ni de sobrealimentar al bebé, así que relájate y disfruta de este momento tan especial que pasarán juntos.

Diversas técnicas para dar pecho

Hay muchas posiciones diferentes que puedes utilizar para dar pecho a tu bebé, como las que mostramos a continuación:



Cuna

Tiende a ser la postura más común entre las madres con más experiencia en dar pecho. Sujeta al bebé utilizando el brazo del mismo lado que el pecho del que esté succionando el bebé. El bebé debe estar girado hacia ti con su vientre contra el tuyo. Cuando el bebé comience a buscar y abra bien la boca, acércalo hacia el pecho para que agarre una porción amplia del pecho.



Cuna cruzada

Es una buena posición si tienes dificultades para que el bebé logre agarrar el pecho. Sujeta al bebé utilizando el brazo del lado contrario al del pecho del que se va a alimentar. Asegúrate de que el bebé esté recostado lateralmente con su vientre contra el tuyo. Sujeta con la mano la parte trasera del cuello y de los hombros dejando la cabeza libre para que pueda inclinarla hacia atrás. Con la mano que te queda libre (la del mismo lado del pecho del que se está alimentando el bebé) úsala para sujetarte el pecho. Cuando el bebé comience a buscar y abra la boca, atrae rápidamente al bebé hacia el pecho para que se agarre.



Bajo el brazo

Sujeta al bebé bajo el brazo que se encuentra del mismo lado del pecho del que se está alimentando. Esta posición resulta especialmente útil para mujeres que tengan mucho pecho, si el parto ha sido por cesárea o si el bebé es pequeño.

Posición lateral

Intenta darle de comer al bebé mientras estás recostada. Recuéstate y mantén al bebé cerca de ti utilizando para ello la mano que te queda arriba. Esta posición es particularmente útil para las tomas nocturnas o para que las tomas diurnas resulten más reposadas.



Dar pecho a mellizos

Si los bebés comen a horas diferentes, cualquiera de las posiciones anteriores resultará perfecta. Pero cuando vayas ganando experiencia puedes dar pecho a ambos bebés al mismo tiempo utilizando la posición bajo el brazo.



Encontrar una posición cómoda resulta esencial ya que al bebé le resultará más fácil agarrarse al pecho. Sea cual sea la posición que elijas, asegúrate de que el bebé puede inclinar la cabeza ligeramente hacia atrás conforme succiona.



Ayuda y apoyo para la lactancia materna

Los siguientes trucos están pensados para ayudarte a comenzar con la lactancia materna de la mejor forma posible.

10 trucos que te ayudarán

- 1 Intenta pasar el mayor tiempo posible con la piel del bebé en contacto con la tuya durante el primer día, y luego también, especialmente si la lactancia está resultando difícil.
- 2 Ponte cómoda antes de comenzar a dar el pecho. Elige un lugar cómodo y no te olvides de comer tú y de mantenerte hidratada.
- 3 La privacidad es importante. No pasa nada si te muestras firme con las visitas o si pides al personal que espere para llevar a cabo algún procedimiento/rutina si el bebé comienza a mostrar signos de estar listo para comer.
- 4 Sentarse en la cama puede resultar una posición difícil si necesitas utilizar las manos y los brazos para colocar al bebé en una buena posición. Sentarse en una silla puede resultar más fácil.
- 5 Colócate bien, con el bebé en tus brazos o en una almohada frente a ti. La posición de cuna cruzada puede resultar útil si el bebé tiene dificultades para agarrarse al pecho. Recuerda utilizar la mano del lado del que está succionando para sujetarte el pecho, y la mano del otro lado para sujetar el cuello y los hombros del bebé. Toca el labio superior / la nariz del bebé con el pezón y acerca al bebé hacia el pecho arrimando la barbilla primero cuando abra la boca.



- 6 Puedes dar al bebé el calostro con una cuchara, una taza o una jeringa (con ayuda profesional) pero pregunta a tu puericultora.
- 7 Si el bebé no se agarra, deja que descanse en tu regazo manteniendo el contacto de tu piel con la suya e inténtalo de nuevo cuando se despierte. Coloca al bebé cerca del pecho y observa si muestra signos de querer comer.
- 8 Si tu bebé no se agarra al pecho, pide ayuda al respecto. Puedes empezar por extraerte la leche con un extractor o a mano.
- 9 Puedes dar al bebé el calostro con una cuchara, una taza o una jeringa (con ayuda profesional) pero pregunta a tu matrona.
- 10 A veces puede resultar útil pedir ayuda extra a un asesor especializado en lactancia materna o un consultor en lactancia. Pregunta también si el hospital cuenta con un especialista en alimentación infantil al que puedas acudir para solicitar ayuda.

Ayuda y apoyo de amigos y familiares

En las primeras semanas, mientras tú y tu bebé están aprendiendo cómo funciona la lactancia materna, tu pareja y la familia pueden jugar un papel importante ayudándote y apoyándote. Hay muchas formas en las que los padres pueden ayudar.

Anímale a traerte al bebé para darle de comer, incluso a cambiarle el pañal primero para que puedas ponerte cómoda y prepararte para dar pecho.

Necesitar un poco de ayuda extra en los primeros días no significa que no vayas a llevar bien la lactancia materna. Contar con apoyo al principio puede suponer una gran diferencia si la necesitas.

Tu pareja puede servirte algo de beber y hacerte compañía durante los primeros días. Solo el hecho de que esté ahí supondrá una gran diferencia a la hora de ayudarte a ganar confianza.

También puede resultar tu asistente perfecto y una vez que se haya regulado bien la lactancia, puede dar al bebé la leche materna que te extraigas si decides introducir un biberón.

Ayuda profesional

Incluso si asistes a clases antes, no hay nada más normal que tener un montón de preguntas cuando llegue el bebé. Hay muchos tipos diferentes de ayuda y apoyo a tu disposición.

Tu primer punto de contacto será tu obstetra o pediatra durante el embarazo y durante los diez primeros días después del nacimiento del bebé.

También puedes acudir en cualquier momento a tu médico, que te puede derivar a otros especialistas si fuese necesario.

Por último, los consultores en lactancia son profesionales muy experimentados que quizás ejerzan en tu zona.

Es importante contar con el apoyo de tu pareja y de la familia en los primeros días.



La leche materna

Los primeros días

Hacia el final del embarazo comenzarás a producir calostro como preparación al nacimiento del bebé. El calostro tiene un alto contenido en proteínas, carbohidratos y anticuerpos, y es todo lo que el bebé necesitará durante los primeros días de vida. Protege y refuerza el sistema digestivo del bebé, lo que le facilita la digestión y le hace menos susceptible de sufrir las alergias e intolerancias alimenticias.

Tu cuerpo produce pequeñas cantidades de calostro para cada toma por lo que es importante que las tomas sean frecuentes. Cuanto más frecuentes sean las tomas, más calostro, y luego más leche producirá tu cuerpo. Comenzar cuanto antes y con frecuencia a dar pecho al bebé resulta de vital importancia para lograr un buen volumen de leche.

El calostro consiste en una mezcla esencial de nutrientes y anticuerpos, por lo que resulta perfecto para que el bebé lo tome como su primer alimento.

Entre el segundo y el quinto día

Las tomas de calostro de los primeros días dan luego paso a la producción de leche materna madura.

Es normal que notes los pechos calientes, pesados, duros e inflamados conforme sube la leche. Continúa dándole pecho al bebé tan frecuentemente como lo demande. Las tomas regulares pueden ayudar a evitar la congestión mamaria, que puede resultar muy dolorosa. Si aplicas compresas frías al pecho después de que el bebé haya comido podrás notar alivio y ayudar a reducir la inflamación. (Consulta también la sección sobre la congestión mamaria).

Una vez que comiences a producir leche, anima al bebé a que vacíe por completo el primer pecho en cada toma. De ese modo obtendrá en cada toma la primera leche, que le calmará la sed, y la leche final, que resulta más consistente, ofrece al bebé el otro pecho si quiere.

No solo el calostro contiene anticuerpos y factores inmunes para proteger al bebé. La leche materna es un exclusivo fluido vital que contiene una mezcla esencial de nutrientes, anticuerpos, enzimas y hormonas, por lo que resulta perfecto para que el bebé lo tome como su primer alimento. Sus efectos protectores continúan para ambos incluso después de haber finalizado la lactancia materna.

Consejos para la conservación de la leche materna

Los vasos de almacenamiento son perfectos para almacenar y mantener estéril la leche materna. Además, son muy versátiles ya que pueden adaptarse a los extractores de leche para almacenar la leche materna, ser guardados y reutilizados varias veces. Aptos para el refrigerador/ congelador, lavavajillas y esterilización.



Cómo saber si el bebé está comiendo suficiente

Muchos padres primerizos se preocupan por si su bebé está recibiendo o no suficiente leche. Si el bebé se agarra y succiona bien, si hace al menos 8-10 tomas cada 24 horas, parece feliz, se muestra activo y alerta cuando está despierto y contento tras la toma, el bebé está recibiendo casi con toda seguridad suficiente leche.

Otros signos de que el bebé está recibiendo suficiente leche son si gana peso y la frecuencia con la que le cambias el pañal. Aunque algunos bebés pierden peso después del parto, los bebés a los que se les da pecho por lo general vuelven a recuperar el peso que tenían al nacer en unas dos semanas y luego deberían ganar entre 150 y 250 gr. por semana de media.

Si el bebé ha pesado poco al nacer (por debajo de los 2,5 kg) o si el parto fue difícil, deberías solicitar la ayuda de tu puericultora y luego de tu asistente sanitario para regularizar cuanto antes la lactancia materna y controlar el peso del bebé en las primeras semanas.

Entre los signos que te indicarán que tu bebé puede no estar recibiendo suficiente leche podemos citar:

- Intranquilidad tras la toma
- Querer prolongar la toma y comer con mayor frecuencia
- Ensuciar menos pañales
- Ganar poco o nada de peso



Unas buenas pautas de alimentación

¿Con qué frecuencia debes darle el pecho?

Un bebé recién nacido necesita comer una media de 8-10 veces en 24 horas. Por lo general come cada dos o tres horas (a contar desde el comienzo de una toma hasta el comienzo de la siguiente). A algunos bebés les gusta agrupar varias tomas en unas pocas horas (tomas agrupadas), seguidas por periodo de descanso. Para que la lactancia materna marche bien, es importante que el bebé coma cuando tenga hambre.



Observa las pistas que te vaya dando el bebé para saber cuándo se muestra dispuesto a comer.

¿Cuánto tiempo en cada pecho?

Ofrece el primer pecho al bebé hasta que deje de succionar y tragar. Ofrece el otro pecho si ves que se ha quedado con hambre. No hay problema si solo le das de un pecho en cada toma siempre y cuando el bebé se quede satisfecho. Deja que el bebé decida cuándo se ha acabado la toma; dejará de succionar y probablemente se quedará dormido.



¿Cómo saber cuando el bebé quiere comer?

Observa si muestra indicios de querer comer, incluso mientras duerme. Intenta darle de comer antes de que comiencen a llorar. Lo notarás porque emite leves sonidos, hace movimientos de succión con la boca y la lengua, está inquieto, y aumentan los movimientos corporales, especialmente el movimiento de llevarse la mano a la boca.





Tomas nocturnas

Si tu bebé come con frecuencia durante el día y se desarrolla con normalidad no pasa nada si lo dejas dormir por la noche y no lo despiertas para las tomas. El bebé se despertará si tiene hambre. Sin embargo, las tomas nocturnas resultan esenciales en los primeros días para mantener un volumen de leche adecuado. Observa las pistas que te vaya dando el bebé para saber cuándo se muestran dispuestos a comer.

La mayoría de los bebés se siguen despertando para comer a alguna hora de la noche, al menos una vez, hasta que comienzan a tomar alimentos sólidos alrededor de los seis meses.

Pregunta a tu médico para que te expliquen todo lo que debes saber sobre las tomas nocturnas.

La leche que se produce por la noche contiene más ‘hormonas del sueño’ para que les resulte más sencillo a ti y al bebé volver a conciliar el sueño tras la toma.

Explicación sobre los cólicos

Cólicos: posibles signos

Los cólicos, definidos como ‘dolores punzantes en el abdomen’, se consideran un síntoma de la inmadurez del sistema digestivo del bebé. No existe el modo perfecto de tratar un cólico pero lo que sí sabemos es que no es una dolencia seria (aunque no lo parezca cuando el bebé está muy intranquilo) y en la mayoría de los casos, pasará cuando el bebé tenga tres o cuatro meses.

¿Es un cólico o el bebé está muy cansado?

Se ha descrito el cólico como ‘llanto incontrolable durante tres horas al día, tres días a la semana, tres semanas o más’. Se conoce como la ‘regla del tres’ y algunos lo utilizan para diagnosticar un cólico.

Si el bebé está perfectamente durante el día pero se muestra inquieto por las tardes se puede tratar de un cansancio excesivo más que de cólico.

Algunos bebés, sin embargo, parecen sufrir una forma más severa de malestar en el vientre. Entre los síntomas podemos citar:

- Abdomen inflamado
- Elevar las rodillas
- Gritos, llanto agudo/gritos
- Incapacidad para tranquilizarse o dormir incluso si se le abraza y se le reconforta.

¿Qué puede ayudar? La lactancia materna

Las encimas que contiene la leche materna ayudan al desarrollo de los intestinos, y la leche materna resulta mucho más fácil de digerir para el bebé que la leche maternizada. Los remedios que se pueden encontrar en la farmacia también pueden ayudar. Pide asesoramiento a tu médico/pediatra.

Los síntomas de los cólicos son bastante comunes y raramente significan una dolencia seria. La mayoría de los bebés los superan a los tres o cuatro meses de edad.

Rutina

En las primeras semanas, llevar una rutina más regular puede ayudar al bebé a hacer la digestión. Anima al bebé a terminar las tomas en vez de tomar muchos tentempiés.

Cuidado con los alimentos potencialmente problemáticos

Si estás dando pecho hay algunos alimentos que pueden causar molestias estomacales al bebé. Los alimentos que pueden resultar problemáticos son brócoli, coliflor, coles de Bruselas y repollo, chocolate, leche de vaca, cebollas, cítricos y tomates.

Arropearlo

Envolver al bebé con una sábana o un chal puede reconfortarle y hacerle sentir más seguro. Tu puericultora te puede enseñar a hacerlo.

Movimiento

Puede resultar de ayuda el movimiento que proporciona una mecedora o una silla vibratoria.

Expulsar los gases (o eructar) adecuadamente

Para prevenir los cólicos es importante que el bebé expulse los gases que tenga en el abdomen. Si tu bebé come rápido, quizás sea necesario que los expulse con mayor frecuencia.

Resulta esencial colocarlo en una posición erguida, bien sobre tu hombro o sentado en tu regazo. Intenta darle palmaditas firmes en la espalda o una serie de caricias ascendentes para que los gases asciendan y salgan del abdomen.

Masaje

Un suave masaje en el vientre puede ayudar a relajar los músculos del bebé, especialmente tras un baño caliente. Busca clases de masajes para bebés cerca de tu casa o elige un buen libro, para que puedas aprender algunas de las técnicas básicas. Puedes utilizar la mayoría de los aceites para masajes del mercado, como aceite de semillas de girasol, de albaricoque, de oliva u otros.

Cambiar de posición

Ciertas posiciones tranquilizan al bebé cuando tiene un cólico, especialmente las que implican una suave presión en el vientre. Recuerda que una vez que se duerma deberías colocar al bebé boca arriba.

Prueba más de un método al mismo tiempo para tranquilizar al bebé, como mecerle, susurrarle y un chupón, por ejemplo.

Si ningún método parece calmar al bebé y te preocupa, contacta con un profesional o tu médico de cabecera.



Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna supone para el bebé el mejor comienzo en su vida. Proporciona importantes factores nutricionales e inmunológicos, así como sensación de cercanía y bienestar.

Beneficios para el bebé:

- La leche materna está especialmente diseñada para tu bebé y contiene todo lo necesario para el buen desarrollo del bebé durante los 6 primeros meses.
- La leche materna resulta más fácil de digerir para los bebés que la leche maternizada, y reduce las probabilidades de que el bebé sufra molestias estomacales, diarrea y vómitos.
- Los bebés a los que se les da pecho tienen menos probabilidades de desarrollar gastroenteritis e infecciones de oído.
- Entre otros de sus beneficios ya probados o que resultan muy convincentes podemos citar un mejor desarrollo cerebral, y un menor riesgo de desarrollar alergias en aquellos bebés con antecedentes familiares. Los bebés a los que se les da pecho pueden presentar una presión arterial más baja, menos colesterol en sangre, una menor posibilidad de desarrollar obesidad en alguna fase posterior de su vida y cierta protección contra la diabetes.

La lactancia materna ofrece muchos beneficios tanto a ti como a tu bebé. La lactancia materna de forma exclusiva durante los seis primeros meses supone para el bebé el mejor comienzo en su vida.

Beneficios para ti:

- Si la lactancia materna marcha bien supondrá una bonita experiencia que estrechará los lazos entre tú y tu bebé.
- Ayuda a que tu matriz se contraiga. Puede que también pierdas peso, ya que la grasa extra que tu cuerpo acumuló durante el embarazo se convierte en energía para ayudar a producir leche materna.
- Las mujeres que dan pecho muestran un menor riesgo de sufrir cáncer de ovarios, cáncer de pecho y osteoporosis posteriormente.
- La leche materna resulta muy práctica; está esterilizada, siempre está preparada y a la temperatura adecuada, incluso en mitad de la noche. Y además es gratis.

¿Cómo produce el pecho la leche?

¿Cómo funciona tu cuerpo cuando das pecho al bebé?

Durante el embarazo, los pechos aumentan de tamaño y de peso conforme el sistema de conductos que se encuentran en el interior del pecho se van desarrollando como preparación para la lactancia materna. La areola, el área que circunda al pezón, se oscurece y se agranda.

Para lograr y mantener un buen volumen de leche, dale pecho al bebé con frecuencia, cada vez que él quiera.

Hay dos hormonas que entran en acción durante la lactancia materna

Prolactina: origina la producción de leche. Cuanto más succiona el bebé, más prolactina, y por tanto más leche, produces.

Oxitócina: se libera conforme va succionando el bebé. Origina la contracción de las diminutas células que se encuentran dentro del pecho para que la leche llegue al bebé. También origina la contracción del útero (matriz).

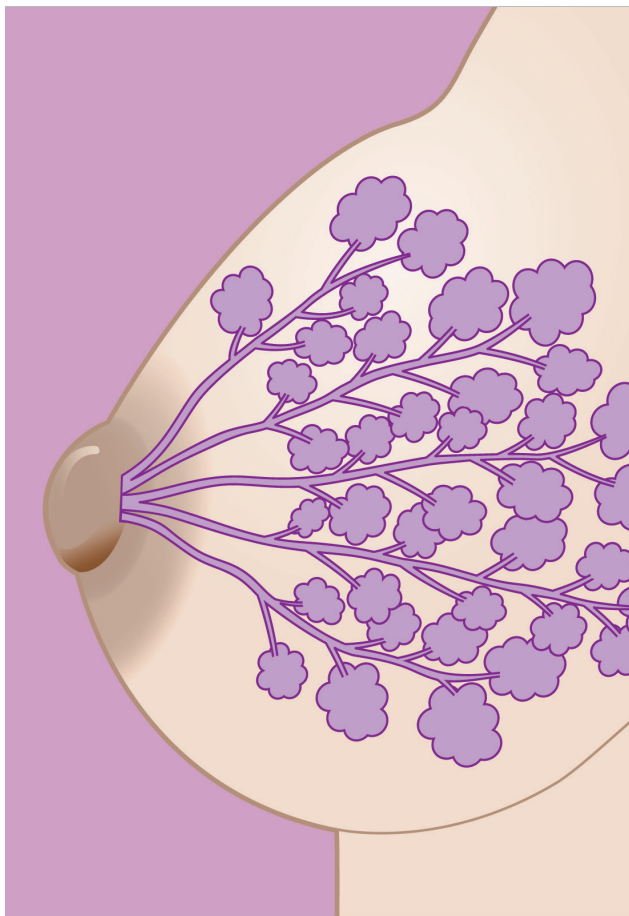
Ilustración simplificada del pecho

La leche materna se produce como respuesta a la succión del bebé y por el cambio hormonal que se produce poco tiempo después del parto. Los racimos de células que se encuentran en los alveolos del pecho comienzan a producir y a almacenar leche.

Cada vez que el bebé succiona del pecho, producirás más cantidad de la hormona prolactina. Un elevado nivel de prolactina fomenta la producción de leche y un buen volumen de leche

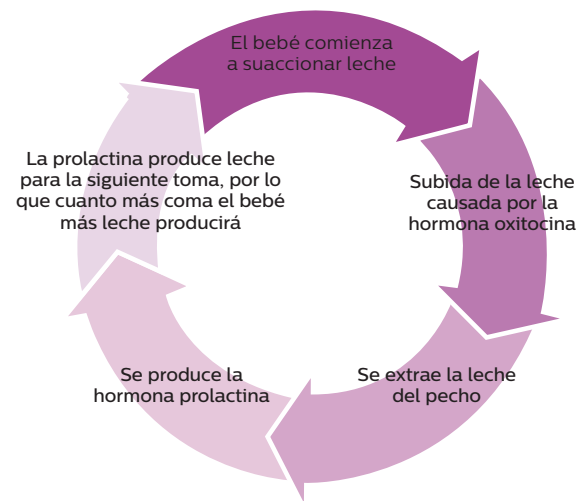
La oxitocina comienza a producirse poco después de que el bebé comience a succionar, lo que origina la 'subida' de la leche. El reflejo de subida de la leche determina con qué rapidez fluirá la leche y por tanto cuánto tiempo tardará tu bebé en comer.

Conforme se vacían los pechos, la prolactina te permite comenzar inmediatamente a producir más leche para la siguiente toma del bebé. La producción de leche se rige por el principio de la oferta y la demanda. Cuanta más leche consume el bebé, más produces.



Estirones

Hay momentos en que tu cuerpo necesitará incrementar la producción de leche en respuesta a las necesidades de desarrollo del bebé. Cuando el bebé necesite más leche te lo indicará queriendo comer con mayor frecuencia y durante más tiempo. La respuesta de tu cuerpo a ello será incrementar los niveles de prolactina. Este aumento de la prolactina incrementará tu volumen de leche en unos pocos días. Si tu bebé se muestra más hambriento de lo normal, no te preocupes si no tienes suficiente para satisfacerle; relájate y pasa más tiempo dándole pecho, el volumen debería terminar por incrementarse y todo volverá a la normalidad.



La prolactina es la hormona de tu cuerpo que produce la leche. Con cada toma se incrementan los niveles de prolactina para continuar produciendo leche para el bebé.

Los problemas más comunes durante los primeros días de la lactancia materna

Pezones irritados

Cada mujer siente la lactancia materna de una forma distinta pero nunca debería resultar dolorosa. Resulta muy común sentir algo de sensibilidad al principio de las tomas durante los primeros días, pero si persiste la irritación de los pezones, o continua durante toda la toma, entonces es signo de que necesitas revisar tu técnica. También puede ser síntoma de algún problema en la boca del bebé, como puede ser candidiasis o frenillo.

Síntomas

Los pezones irritados son el síntoma más común de que tu bebé no se está agarrando bien al pecho porque el pezón está entrando y saliendo de la boca, lo que causa fricción e irritación. Comprueba si hay signos de infección por candidiasis y también que tu bebé no tenga frenillo. Tu puericultora, tu médico o tu especialista en lactancia podrá revisar y asesorarte si es necesario seguir algún tratamiento.

Solución

El único y más importante modo de prevenir que se irriten los pezones es asegurarte de que el bebé se agarre correctamente. Si una vez que se haya agarrado sientes dolor, retira al bebé del pecho (inserta suavemente un dedo limpio en su boca), y luego inténtalo de nuevo. Tu bebé necesita introducir en su boca una porción amplia del pecho. Puede que todo lo que necesites sea algo de ayuda de la puericultora o de un especialista en lactancia para mejorar tu técnica.

También puede ayudar extraer unas gotas de leche materna y extenderla por el pezón para ayudar a que se cure, y/o utilizar una crema especial para pezones, que los mantenga hidratados y ayude a que se curen y tú te sentirás mejor.

Consulta de nuevo la página 13 sobre los trucos para mejorar tu posición y las distintas técnicas para alimentar a tu bebé



Completar la toma con leche maternizada dejará satisfecho al bebé inicialmente, pero con ello tu cuerpo no recibirá el mensaje de producir más leche.

La crema anti-grietas para pezones protege y ayuda a curar los pezones adoloridos o agrietados. Contiene Medilan™, la mejor lanolina de calidad médica indicada para el tratamiento de alteraciones en la piel. Esta crema es inofensiva para el bebé. Sin colorantes, ni conservantes ni perfume.



Los protectores para pezones pueden resultar útiles como medida temporal para que puedas continuar dando el pecho al bebé mientras mejoras tu técnica.



Las conchas protectoras también ayudan ya que protegen los pezones de las rozaduras al tiempo que permiten que el aire circule.



Preocupación sobre el volumen de leche

Resulta muy común entre las madres primerizas preocuparse por el volumen de leche, pero la gran mayoría de las mujeres son capaces de producir su suficiente leche para alimentar a sus bebés con creces, siempre y cuando tengan una buena técnica y la estimulación adecuada.

Síntomas

Un bebé que esté bien alimentado debería ensuciar al menos seis pañales al día y sus heces debería ser blanda y amarilla.

Una vez que comiences a producir leche el bebé debería ir ganando peso de forma constante (aunque no siempre la misma cantidad cada semana), tener un aspecto saludable, y estar bien y alerta cuando esté despierto. Si no es el caso, entonces puede que tu bebé necesite tomar más leche.

Solución

Es normal que tu bebé pase por periodos de unos pocos días en los que parezca tener más hambre, y quiera comer con mayor frecuencia y durante más tiempo. Durante estos estirones es importante que dejes que el bebé lo haga para que esta demanda extra pueda incrementar tu volumen. Puede que pasen unos días hasta que se incremente el volumen. Tu bebé pide más leche y tu cuerpo se la suministra en un día o algo más.

Otro modo de incrementar tu volumen es extraerte la leche después de algunas tomas durante algunos días.

A veces el volumen de leche es bajo porque el bebé no se agarra bien al pecho y en este caso las tomas también se prolongan. Puede que necesites mejorar tu técnica.



Utilización de la leche materna congelada

Es mejor almacenar la leche materna en porciones que vayan a utilizarse en un día. Una vez descongelada la leche materna, debería utilizarse en las 24 horas siguientes.

Si se va a utilizar la leche a lo largo del día, se puede dejar el contenedor de leche a temperatura ambiente hasta que se haya descongelado y luego dejarse en el refrigerador hasta que la utilices.

Si se ha calentado la leche, se debe consumir antes de una hora y desechar los restos que puedan quedar de la toma. Si necesitas inmediatamente leche que tengas congelada, puedes colocar el contenedor sumergido en agua caliente o en un calienta- biberones eléctrico hasta que se haya descongelado por completo, y luego caliéntala como siempre.



Tener leche materna en el congelador te dará flexibilidad a la hora de dar de comer al bebé sin tener que utilizar leche maternizada.



Preguntas más frecuentes



¿Duele dar pecho?

Es normal en los primeros días de la lactancia notar cierta sensibilidad cuando el bebé se agarra al pecho. Si el dolor pasa en medio minuto aproximadamente es probable que esta sensibilidad inicial vaya desapareciendo en poco tiempo cuando se regule la lactancia materna. Si persiste el dolor a lo largo de la toma, retira al bebé del pecho y sigue atentamente los pasos que se incluyen en la página 11 para mejorar tu técnica a la hora de que el bebé se agarre al pecho.

Dar el pecho al bebé no debería continuar doliendo, y si sientes algún dolor es por lo general resultado de una técnica incorrecta. Pide ayuda a tu puericultora, tu médico, un especialista en lactancia o un a un asesor especializado en lactancia materna

¿Cuánto tardaré en dar pecho al bebé?

El tiempo depende en gran medida del bebé. Algunos bebés son más rápidos a la hora de comer mientras que otros se toman su tiempo.

Por lo general, dar pecho puede llevar entre 5 minutos y una hora o más, contando desde el principio hasta el final de la sesión. El tiempo también depende en gran medida de la edad del bebé, de su tamaño, y de la frecuencia con la que comen. Lo normal es que los bebés ganen en eficacia según vayan siendo más mayores.

¿Debo darle un pecho o los dos en cada toma?

Depende de lo hambriento que esté el bebé, y de la cantidad de leche que almacenen tus pechos. Es posible experimentar entre una y cuatro subidas de leche, o incluso más, durante una toma. Ello significa que cuando el bebé es pequeño puede que se quede dormido o que piense que el pecho está vacío después de la succión durante un breve periodo de tiempo. Intenta estimular al bebé y animarle a que succione de nuevo de este primer pecho.

Presta atención a los sonidos que pueda hacer al tragar, y mantén al bebé en el primer pecho hasta que deje de succionar por completo.

El bebé puede indicar que el pecho se está quedando vacío quedándose dormido o mostrándose inquieto. Ofrécele el segundo pecho; el bebé comenzará a succionar si aún tiene hambre.

Intenta 'mantener el equilibrio' entre ambos pechos. Por ejemplo, si tu bebé succiona de un solo pecho en cada toma, alterna los pechos. Si el bebé normalmente succiona mucho de un pecho y solo un poco del segundo, entonces comienza por ese segundo pecho en la siguiente toma.

¿Afectará mi medicación a mi leche materna?

La mayoría de las enfermedades se pueden tratar con medicamentos que resultan seguros durante la lactancia materna. Las píldoras anticonceptivas a base solo de progesterona también se consideran compatibles con la lactancia materna. Si bien la mayoría de los medicamentos se consideran seguros, consulta siempre con tu farmacéutico e indícale que estás dando pecho.

Mi bebé tiene frenillo /labio leporino; ¿puedo darselo aún así?

Muchos bebés con frenillo no tienen problemas con la lactancia materna. El frenillo se puede corregir mediante una sencilla intervención si está causando problemas al bebé a la hora de succionar. Lo normal es que un bebé con labio leporino (y paladar intacto) también pueda succionar, pero puede que necesites ayuda extra y algo más de paciencia para encontrar la posición que mejor funcione. En este caso, puede ser buena idea solicitar la ayuda de un especialista.

¿Es necesario que dé al bebé alguna otra bebida?



La leche materna es todo lo que el bebé necesita durante sus primeros seis meses de vida aproximadamente.

¿Me debo preocupar por el reflujo (regurgitaciones), el hipo y otras reacciones de mi bebé durante la lactancia materna?

El reflujo es algo común entre los recién nacidos, y describe lo que ocurre cuando el bebé expulsa parte de la toma. Puede ser una pequeña cantidad, pero a veces puede parecer que sea toda la toma lo que haya expulsado.

La mayoría de los bebés también tienen hipo de vez en cuando, durante o después de las tomas. Si ocurre esto, puedes continuar dándole el pecho. El hipo cesará por sí solo y no causará ninguna molestia al bebé.

Sin embargo, si tu bebé vomita repetidamente, especialmente si lo hace con mucha fuerza, pide consejo a tu médico.

¿Puedo combinar la lactancia materna con otros métodos alternativos de alimentación?

A la mayoría de las mujeres les lleva al menos entre tres y seis semanas regular la lactancia materna exclusiva y lograr un volumen de leche adecuado, el mismo tiempo que tarda el bebé en hacerse al pecho.

Introducir un biberón (incluso de la leche que la madre se extraiga) antes de que se haya regulado el volumen de leche puede ir incrementando la dependencia del biberón y puede traer consigo el n prematuro de la lactancia materna. Una vez que se haya regulado por completo la lactancia materna, la mayoría de los bebés se pueden adaptar bien a una combinación de pecho y biberón si es lo que quieres hacer. En algunos casos, la flexibilidad que ofrece poder dar ocasionalmente al bebé un biberón con la leche que te extraigas puede ayudar a prolongar

la lactancia materna en vez tener un efecto negativo.

¿Puedo continuar con la lactancia materna si voy a volver pronto al trabajo?

Sí, sin duda. Muchas madres que están dando pecho a su bebé continúan dándoselo por la mañana, por la tarde y por la noche, y se extraen la leche para que el bebé la tome en biberón mientras estén en el trabajo. Comienza a incorporar la extracción en tu rutina diaria unas semanas antes de volver al trabajo.

Cuando comiences a trabajar necesitarás extraerte la leche el mismo número de veces que le darías el pecho al bebé. Habla con tu jefe sobre el lugar más adecuado para extraerte la leche y para guardarla luego.

¿Cuándo comienzo a darle al bebé alimentos sólidos?

Hoy día se recomienda esperar hasta que el bebé tenga seis meses para introducir alimentos sólidos.

Introducir alimentos sólidos no necesariamente implica el mal de la lactancia materna. Puedes continuar con la lactancia materna todo el tiempo que tú y tu bebé quieran. Se pueden dar alimentos cocinados y triturados al bebé a partir de los seis meses de vida. Si se pueden mantener sentados sin ayuda, también puedes dejar que el bebé coma por sí mismo, bajo tu atenta supervisión, por supuesto. Tu pediatra te aconsejará sobre los tipos de alimentos que puede introducir y cuándo.

El momento adecuado para solicitar ayuda

Si tienes dificultades con la lactancia materna, tienes dudas, necesitas asesoramiento o existe algún asunto que te preocupe, no dudes en contactar con tu puericultora,



tu médico, un asesor especializado en lactancia materna o un consultor en lactancia.

Síntomas que pueden requerir asesoramiento médico:

- Tu bebé no pide las tomas regularmente, al menos 8-10 veces en 24 horas.
- Tu bebé no ensucia el número de pañales que cabe esperar.
- Sientes dolor cuando el bebé se agarra al pecho o tienes los pezones irritados.
- Parece que no tienes los pechos llenos (pesados) de leche al tercer o cuarto día del parto.
- Tu bebé se muestra inquieto y parece insatisfecho tras la mayoría de las tomas.
- Tu bebé no ha ganado o están perdiendo peso. Recuerda que puede ser normal que el bebé pierda algo de peso durante los tres primeros días de vida.
- Tienes dudas con respecto a darle el pecho al bebé y necesitas asesoramiento.



Extractor de leche materna

Los extractores de leche pueden ayudar a las madres en momentos en que, por cualquier razón, no puedan amamantar directamente en el seno, y para hacer la extracción de la leche lo más cerca posible del acto de amamantar a su bebé.

Indicación de uso de extractores de leche

- Prematuridad del bebé.
- Bebés con necesidades especiales.
- Induciendo la producción de leche para los bebés no biológicos.
- Bebés muy somnolientos.
- Complicaciones en la lactancia como mastitis.
- Aliviar la ingestión mamaria.
- Baja producción de leche.
- Las madres con pezones invertidos tienen el extractor como instrumento de ayuda en la viabilidad de la lactancia.
- Retorno al trabajo.



Conservación de la leche materna

- 2 horas a temperatura ambiente
- 24 horas en el refrigerador
- 2 a 3 meses en el congelador



*Recomendações do Ministério da Saúde do Brasil.

Hoy la alta tecnología aporta grandes beneficios y calidad de vida para la extracción de leche materna.

- Fácil manejo.
- Retira la leche con gran comodidad.
- Silencioso manteniendo un ambiente agradable para la madre y el bebé.
- Vaso de almacenamiento colector compatible con accesorios, evita manipulación y posible contaminación de la leche materna.

SCF395/11

Extractor eléctrico Single

- Tecnología de movimiento natural para un flujo de leche más rápido*
- Se adapta al pezón.
- Extracción discreta en cualquier parte.
- Limpieza y configuración sencillas.
- Guarde sus ajustes favoritos.



0%
BPA



SCF618/10

Vasos de almacenamiento

- **Compatible con las boquillas para extractores de leche Philips Avent Classic, Classic + y Natural.**
- Para el correcto almacenamiento de la leche materna y otros alimentos.
- Contiene 10 vasos con tapa de sellado, para un uso seguro y sin fugas.
- Facilita el seguimiento de fechas y contenidos.
- Para uso en nevera y congelador.



Cuidado de los senos

La línea de cuidados de los pechos Philips Avent fue desarrollada para soportar a las madres en el periodo de lactancia, **preparando, cuidando y protegiendo los senos**, haciendo más cómodo el proceso.



SCF157/02

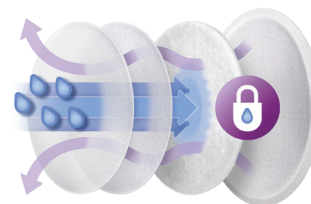
Conchas colectoras y protectoras

- Prepara y protege los pezones de irritaciones.
- Ayuda a aliviar la congestión del pecho.
- Recolecta la leche en exceso.
- Contiene 2 conjuntos con 3 piezas cada una.

SCF254/24

Discos absorbentes nocturnos / diurno

- Invisibles bajo la ropa y con un exclusivo diseño de cuatro capas para más absorción
- Antideslizante con cintas adhesivas
- Sensación de seda
- Suaves, discretos, anatómicos e higiénicos
- Desarrollados con una experta en lactancia materna



SCF258/02

Almohadillas térmicas para el cuidado del pecho

- Uso en frío: para calmar los pechos doloridos o ingurgitados
- Uso en caliente: para estimular el flujo de leche antes de la lactancia materna
- Desarrollados con una experta en lactancia materna
- Incluye fundas suaves.





Diario

Este diario para la lactancia materna te ayudará a hacer un seguimiento de las primeras tomas y a establecer una rutina. Resulta útil anotar la fecha, la hora y la duración de cada toma, qué pecho le has dado, y el número de pañales.

Ej.: 4 de agosto, 07:00, pecho izquierdo (PI), 20 minutos, pecho derecho (PD), 10 minutos, pañal muy pesado, etc.



Comentarios:

Fecha: ____ / ____ / ____

Hora: 

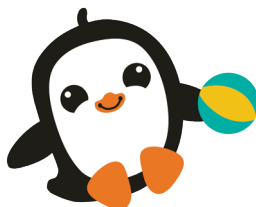




Comentarios:

Fecha: / /

Hora:



“ Anima al bebé a abrir bien la boca para que se agarre adecuadamente al pecho comenzando por colocar su nariz frente al pezón. Cuando el bebé tenga la boca bien abierta, acerca el bebé hacia el pecho, dirigiendo el pezón hacia su paladar. ”

Vicki Scott

Asesora sobre alimentación y bienestar de Philips AVENT



Comentarios:

Fecha: / /

Hora:



“ Un bebé recién nacido come en promedio de 2-4 horas, come poco y con frecuencia. Conforme el bebé vaya creciendo debería ir comiendo con menos frecuencia y aceptar más cantidad de leche en cada toma. ”

Vicki Scott

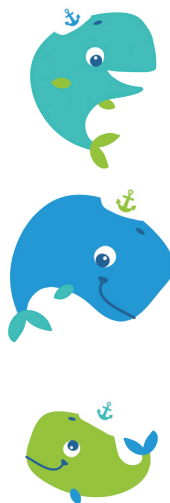
Asesora sobre alimentación y bienestar de Philips AVENT



Comentarios:

Fecha: / /

Hora: 



“ Dedicar tiempo a
darle el pecho al
bebé, ponte cómoda
y disfruta de unos
momentos de
intimidad con tu bebé
antes y después
de la toma. ”

Vicki Scott

Asesora sobre alimentación y bienestar de Philips AVENT



Comentarios:

Fecha: / /

Hora:



“

Los bebés
crecen cada semana,
por ello tienen fases en
que están más hambrientos.
Si ofreces al bebé tomas
extra cuando parezca
necesitarlas tu volumen
de leche se
incrementará para
adaptarse a las
necesidades del bebé.

”

Vicki Scott

Asesora sobre alimentación y bienestar de Philips AVENT



Comentarios:

Fecha: / /

Hora: 



“ La leche materna es todo lo que el bebé necesita durante sus primeros seis meses de vida aproximadamente. A partir de entonces puedes combinar la lactancia materna con los alimentos sólidos todo el tiempo que tú y tu bebé quieran.”

Vicki Scott

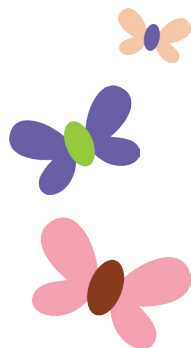
Asesora sobre alimentación y bienestar de Philips AVENT



Comentarios:

Fecha: / /

Hora: 





Para más información entra a **www.philips.com.mx**

Referencias:

Huggins, Kathleen. The Nursing Mother's Companion - 20th Anniversary Edition.
Lawrence, Ruty A., Breastfeeding: a guide for the medical profession 5th edition.

*Basado en la encuesta online de satisfacción GemSeek Dic. 2015, llevada a cabo entre más de 9000 usuarias femeninas de productos de cuidado infantil.