

Lactancia materna para su recién nacido





Contacto piel a piel

Ver a su bebé por primera vez es una experiencia que nunca olvidará. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que un recién nacido sano tenga contacto piel a piel con su mamá inmediatamente después de nacer hasta la primera alimentación o durante la primera hora.

El contacto “piel a piel” proporciona beneficios de salud importantes. Ayuda a regular la temperatura del bebé, la frecuencia cardíaca, el nivel de azúcar en la sangre, y facilita el inicio de la lactancia materna. Los recién nacidos se acercan naturalmente al pecho de la madre.

Lactancia materna exclusiva

La lactancia materna es la manera ideal de alimentar a su bebé. Además de ser el mejor alimento, la leche materna contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra las enfermedades. Asimismo, contribuye a que la madre establezca lazos afectivos con su bebé. La lactancia materna exclusiva también puede reducir el índice de muerte infantil debido a enfermedades comunes, tales como la diarrea y la pulmonía, y puede acelerar el proceso de recuperación en caso de enfermedad.

Se ha comprobado que la leche materna contiene todos los nutrientes y anticuerpos que su bebé necesita para un buen crecimiento y desarrollo. UNICEF y la Organización Mundial de la Salud recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé. La lactancia materna durante los primeros 12 meses de vida también ofrece beneficios adicionales.

Beneficios de la lactancia materna:

Durante el período que usted decida darle pecho a su bebé, su sistema inmunitario se beneficiará enormemente de la leche materna. La leche materna se digiere fácilmente, satisface perfectamente los requisitos nutritivos y contiene un sinnúmero de anticuerpos que protegen al bebé de las infecciones.

Los bebés que toman pecho evitan:

- las infecciones respiratorias y del oído;
- la diarrea y el estreñimiento;
- las alergias;
- la obesidad;
- el riesgo del síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés);
- las consultas médicas.

En el caso de las madres, la lactancia materna es conveniente, económica y ayuda a que el útero recupere más rápido su tamaño normal. Puede ser una manera hermosa de establecer un vínculo afectivo con su bebé.

Las madres que dan pecho a su bebé experimentan menos:

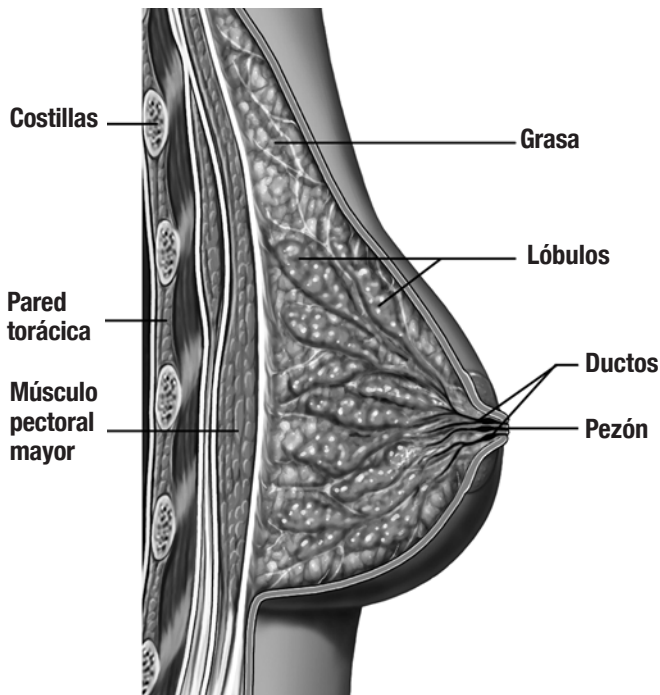
- hemorragia después del parto;
- depresión posparto;
- cánceres de seno y de endometrio;
- ausencias laborales.

Ayuda experta

Al principio, algunas mujeres sienten que es difícil darle pecho al bebé. Tenga en mente que la lactancia materna es un arte que requiere aprendizaje, paciencia y práctica. A continuación encontrará algunos consejos para que le resulte más fácil:

- Consulte con una asesora de lactancia o con su proveedor de atención médica acerca de su decisión de darle pecho a su bebé; estos profesionales pueden ayudarla y aclarar cualquier duda que usted pudiera tener.
- Tome una clase de lactancia materna.
- Participe en un grupo de apoyo para la lactancia materna.

Anatomía del seno



El éxito de la lactancia materna no tiene nada que ver con el tamaño de sus senos ni de sus pezones. Es un proceso de oferta y demanda. Cuanto más le dé pecho a su bebé, más leche producirá. La succión del bebé estimula al cerebro a liberar prolactina y oxitocina, que son hormonas que ayudan al cuerpo a producir leche. La prolactina también es importante para inhibir la ovulación y la oxitocina ayuda a que el útero recupere su tamaño normal.

La primera leche y la leche madura

La primera leche que producen los senos se llama calostro. Es un líquido amarillo, espeso, con un alto contenido de proteínas, y bajo en grasas y azúcares. Una variedad de anticuerpos protege a su bebé y actúa como laxante natural, estimulando la primera deposición del bebé (meconio).

Su leche cambiará y la producción aumentará de 48 a 72 horas después de dar a luz. La primera leche en salir tiene una consistencia fina y acuosa para satisfacer la sed del bebé y se le denomina leche inicial. La leche final empieza a salir después de varios minutos de dar pecho. Esta parece más cremosa, tiene un alto contenido de grasas y produce un efecto relajante. La leche final ayuda a que el bebé se sienta lleno y aumente de peso.

Información introductoria

Para una lactancia materna exitosa es importante que el bebé esté en una posición cómoda y que se acople bien al seno. El bebé tendrá que aprender a abrir ampliamente la boca para tomar la totalidad del pezón y cerrar la encía más arriba sobre el seno. Su personal de enfermería o asesora en lactancia puede enseñarle las técnicas apropiadas para que encuentre una posición cómoda en la que el bebé acople bien la boca al seno. Dele pecho a su bebé lo más pronto y con la mayor frecuencia posible para evitar la congestión mamaria y ayudar al bebé a practicar cuando el seno aún está blando.

Mientras está enseñándole a tomar el pecho, evite los pezones artificiales, como el biberón y los chupetes. Esto podría confundir al bebé y dificultar que se acople bien al seno. Su bebé no necesita tomar agua ni complementos de fórmula, salvo que su proveedor de atención médica determine que son médicamente necesarios.

Estos son algunos consejos para adoptar la posición correcta y facilitar el acoplamiento:

- Sostenga a su bebé contra el cuerpo de manera que su naricita quede alineada con el pezón.
- Espere a que su bebé abra bien la boca y tenga la lengua hacia abajo.
- Acerque el bebé al seno, no se incline hacia el bebé.
- Si necesita guiar el pezón hacia la boca del bebé, tome el seno de ambos lados, utilizando un agarre en "C" o "U". Mantenga los dedos alejados del pezón para no afectar el acoplamiento del bebé al seno.
- Haga que por lo menos una pulgada de la areola quede dentro de la boca de su bebé, para que este se prenda de la manera adecuada.
- Asegúrese de que la lengua del bebé esté por encima de la encía inferior, que su boca esté completamente abierta y que los labios queden hacia afuera, como los de un pez. En caso contrario, use el dedo para empujar hacia abajo el labio inferior y abrir el labio superior.
- Cuando su bebé esté bien acoplado al seno, sentirá pequeños "tirones" indoloros. Además, observará que tiene las mejillas llenas y redondas y hace movimientos rítmicos con la mandíbula.
- No debería escuchar chasquidos, ruidos ni sorbidos.

Posiciones para la lactancia materna

Existen posiciones diferentes para darle pecho de manera exitosa a su bebé. Es importante encontrar la posición más cómoda para usted y para el bebé. Si es necesario, puede utilizar almohadas o cojines para apoyar tanto sus brazos como al bebé.



Posición de agarre o de "fútbol"



Posición de cuna



Posición de cuna cruzada o de transición



Posición recostada de lado



Posición recostada de espalda

Oferta y demanda

La clave para establecer un suministro de leche adecuado es darle pecho a su bebé cada vez que lo pida (de ocho a 12 veces en 24 horas). Evite darle suplementos con cualquier otro tipo de leche a menos que los haya indicado el médico. Comuníquese con el proveedor de atención médica si el bebé no acepta el pecho durante dos o más alimentaciones, parece letárgico o es difícil despertarlo, o la frecuencia de sus deposiciones u orina disminuye.

Debe ofrecer ambos senos cada vez que alimenta al bebé. Después de haberle dado pecho de un lado, hágalo eructar según sea necesario y ofrezca el otro seno. Luego, hágalo eructar nuevamente. Las señales de que su bebé tiene hambre incluyen:

- Hace movimientos de succión con la lengua o los labios mientras duerme.
- Se lleva los dedos a la boca.
- Mueve los brazos y las manos hacia la boca.
- Se mueve mucho de un lado a otro o parece inquieto mientras duerme.
- Mueve la cabeza de un lado a otro.

Las señales de que está lleno incluyen:

- Se duerme.
- Relaja el cuerpo.
- Abre los puños.
- Relaja el rostro.
- Suelta el pezón.

Congestión mamaria

La congestión mamaria es normal, especialmente a medida que el calostro se convierte en leche madura. Los síntomas incluyen senos llenos o hinchados que se sienten duros o duelen. A veces la piel del pezón y de la areola está estirada, lo cual dificulta el acoplamiento del bebé al seno. La congestión mamaria es una afección temporal que se solucionará después de unos días.

Para evitar o minimizar la congestión mamaria:

- Es importante que se asegure de que el bebé acople bien la boca al seno.
- Alimente a su bebé con frecuencia, por lo menos de ocho a 12 veces en 24 horas.
- Evite las tetinas artificiales, los chupetes o complementos.
- Extraiga la leche manualmente o con un sacaleches antes de la alimentación para ablandar el seno.
- Masajee los senos durante la alimentación para ayudar a que la leche fluya.
- Si utiliza un sacaleches, asegúrese de que el reborde sea del tamaño adecuado.
- Manténgase hidratada.
- Aplique una compresa caliente en los senos justo antes de dar pecho para ayudar a que la leche fluya.
- Aplique una compresa fría en los senos después de dar pecho para disminuir el dolor y la hinchazón.

Pezones adoloridos o partidos

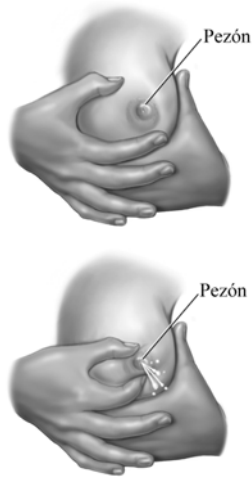
Es muy importante que descansa lo suficiente, beba líquidos para saciar la sed, aumente el consumo de líquidos los días calurosos y dele pecho a su bebé con frecuencia, por lo menos ocho veces en 24 horas. Si tiene los pezones muy sensibles, agrietados, sangran o tienen ampollas, contacte a su proveedor de atención médica.

Para evitar tener los pezones agrietados o sensibles:

- No use los senos como chupete.
- Evite usar jabones, cremas o lociones en los senos.
- Aplique un poquito de calostro o leche inicial en el pezón y en la areola después de darle pecho al bebé, y permita que se sequen al aire.
- Cambie la posición del bebé mientras le da pecho de manera que se vacíen todos los conductos de leche, y se distribuya la presión de manera uniforme en el seno.
- No se salte las horas de lactancia del bebé.

Extracción manual de leche materna

- Lávese las manos.
- Utilice un recipiente de boca ancha o un embudo especialmente diseñado para recolectar la leche. Lave el recipiente con agua muy caliente y jabón; no es necesario esterilizarlo.
- Para aumentar el reflejo de bajada de la leche, masajee suavemente los senos, relájese y piense en su bebé.
- Coloque el pulgar por encima del pezón y los dedos índice y medio por debajo del pezón aproximadamente a una o dos pulgadas del pezón. La mano debería formar la letra "C".
- Empuje los dedos directamente contra el pecho y manténgalos a la misma distancia. Luego apriete suavemente rodando ligeramente los dedos para elevar el pezón hacia afuera. Trate de que sus dedos no pierdan la posición original. Relaje la mano y repita el movimiento.
- Inclínese hacia adelante y recolecte la leche en el recipiente.
- Rote los dedos alrededor del pezón para ayudar a vaciar todo el seno.
- Pase de un seno a otro a medida que el flujo disminuya para recolectar más leche.



Manipulación y almacenamiento de la leche materna recién extraída

	Lugares y temperaturas de almacenamiento		
Tipos de leche materna	Fuera del refrigerador 77 °F (25 °C) o más frío (temperatura ambiente)	En el refrigerador 40 °F (4 °C)	En el congelador 0 °F (-18 °C) o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor. Hasta 12 meses es aceptable.
Descongelada, previamente congelada	1 a 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada.
Leche que sobre después de alimentar al bebé (no se tomó todo el biberón)	Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé terminó de tomar el biberón.		

Fuente y más información: https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm



Mi primera semana: Registro diario de lactancia materna

1. Su objetivo de lactancia materna es de ocho a 12 alimentaciones cada 24 horas.
2. Anote la hora cuando comienza a darle pecho a su bebé.
3. Marque con un círculo la “M” cuando su bebé moje un pañal y la “D” cuando su bebé haga una deposición. No se preocupe si su bebé moja o ensucia más pañales de los indicados. Póngase en contacto con su pediatra si su bebé moja o ensucia menos pañales de los indicados.

Fecha de nacimiento del bebé: _____ Hora de nacimiento: _____ Peso del bebé al nacer: _____

Nacimiento a 24 horas: calostro (“primera leche”)

Horas de alimentación: _____

Pañal mojado M

Deposición negra y alquitranada D

De 24 a 48 horas: un poco más de calostro.

Horas de alimentación: _____

Pañal mojado M M

Deposición negra y alquitranada D D

De 48 a 72 horas: un poco más de calostro (hoy dele pecho con mucha frecuencia a su bebé para evitar la congestión mamaria).

Horas de alimentación: _____

Pañal mojado M M M

Deposición negra y alquitranada D D D

Día 4: viene más leche en camino.

Horas de alimentación: _____

Pañal mojado M M M M M M

Deposición negra y alquitranada D D D D

Día 5: muchos pañales mojados, las deposiciones se tornan de un color amarillo brillante.

Horas de alimentación: _____

Pañal mojado M M M M M M

Pañal sucio D D D D

Día 6: muchos pañales mojados y sucios; puede escuchar cuando su bebé traga.

Horas de alimentación: _____

Pañal mojado M M M M M M

Pañal sucio D D D D

Día 7: felicitaciones por darle solo pecho a su bebé durante la primera semana.

Horas de alimentación: _____

Pañal mojado M M M M M M

Pañal sucio D D D D

Lactancia materna: las primeras tres semanas

Las primeras 24 horas:

- Dele pecho a su bebé tan pronto como sea posible después de dar a luz.
- Sus senos ya tienen la primera leche (calostro).
- Su bebé puede parecer molesto si no logra acoplarse al pecho de inmediato. Esto es normal. La lactancia materna implica una curva de aprendizaje tanto para usted como para su bebé. Es posible que deba hacer varios intentos antes de que el bebé se acople al seno correctamente, por lo tanto tenga paciencia y persista.
- Algunos bebés toman pecho con frecuencia durante las primeras 24 horas, pero también es normal que tengan varias horas de sueño de recuperación. Aproveche cuando el bebé duerma para dormir usted también.
- Es muy importante alimentar a su bebé sin restricciones durante las primeras 24 horas, ya que este está aprendiendo a tomar pecho y estableciendo su suministro de leche.

Día dos:

- Durante las próximas 24 horas, la mayoría de los bebés se alimentarán con más frecuencia. A veces, algunos bebés aún están un poco somnolientos y desinteresados y pueden necesitar un poco de ánimo.
- Su bebé debería tomar pecho de ocho a 12 veces en 24 horas. La mayoría de las alimentaciones incluirán de 20 a 30 minutos de succión activa.
- ¡La segunda noche por lo general no se duerme! Normalmente, los bebés empiezan a tener más hambre y realizan tomas agrupadas para hacer bajar la leche. Es posible que su bebé parezca enojado o frustrado después de una alimentación. Esto es normal. La naturaleza le ha proporcionado a su bebé las reservas de grasa necesarias para atravesar este período inicial hasta que a usted le baje la leche madura.
- Registre los pañales mojados y sucios de su bebé.
- Evite los chupetes o complementar con fórmula.

Días tres y cuatro:

- Es posible que sienta los pezones sensibles cuando el bebé se acopla inicialmente al seno, pero esto debería desaparecer en los primeros segundos si el acoplamiento es el apropiado.
- La leche madura bajará hoy o mañana. Observará un cambio de color, de la primera leche amarillenta a una leche madura más pálida.
- Sentirá los senos más llenos o pesados y podrá escuchar que su bebé traga más durante la alimentación.
- Algunas madres experimentan congestión mamaria, lo que puede ser bastante molesto. *Consulte los consejos en la página 4 para aliviar esta afección.*
- Su producción de leche aumentará gradualmente para satisfacer las necesidades del bebé.
- Su bebé necesita tomar pecho de ocho a 12 veces en 24 horas, con 20 a 30 minutos de succión activa.
- Una vez que le baje la leche madura, su bebé dormirá más entre una alimentación y otra.

Días cinco a nueve:

- Está bien que su bebé duerma más horas seguidas por la noche, siempre y cuando lo alimente de ocho a 12 veces en 24 horas.
- Desde el día seis en adelante, espere ver de seis a ocho pañales mojados por día.

Días 10 al 14:

- Sentirá los senos más blandos y no tan llenos. Esto es normal.
- Cuente los pañales mojados y sucios de su bebé para monitorear su suministro de leche. Debe haber al menos entre seis y ocho por día.

Días 14 al 21 y subsiguientes:

- Es común que los bebés experimenten un período de crecimiento repentino aproximadamente a las tres semanas de edad.
- Notará que su bebé quiere tomar pecho con frecuencia. No se preocupe; esta es la forma en que su bebé aumenta su suministro de leche incrementando la demanda. El ajuste de su suministro de leche para cubrir las necesidades de crecimiento de su bebé generalmente ocurre en un período de 48 a 72 horas.
- Si ha tenido un período inicial difícil, recuerde todo lo que ha avanzado y disfrute de esta maravillosa relación con su bebé. Se recomienda que adopte la lactancia materna exclusivamente durante los primeros seis meses.

Adaptado de The Midwifery Group: midwiferygroup.ca

