

AMAMANTAR A MI BEBÉ

La lactancia materna es la forma ideal de alimentar a nuestro bebé, ya que es una leche que se adapta de forma exclusiva a sus necesidades, se digiere mejor, le protege de infecciones y alergias, favorece su desarrollo neurológico, predispone a buenos hábitos alimentarios, previene los problemas dentales en el futuro, la hipertensión, la diabetes... y facilita el vínculo afectivo con su madre. Además favorece la recuperación más temprana de la madre, la pérdida de grasa acumulada durante el embarazo, disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario y proporciona a la madre y al bebé bienestar emocional.

HORARIO Y FRECUENCIA

La lactancia materna es a **DEMANDA**, no debe tener horario. Cuando el bebé muestre signos de tener hambre (no es necesario que llore) puede ponerlo al pecho y así tomará lo que necesite. Algunos bebés pueden estar demasiado dormidos, sobre todo durante el primer mes y no es conveniente que pasen más de 2,5-3 horas sin comer. Lo normal es que hagan entre 6 y 12 tomas diarias. Durante el 2º-4º mes, a veces piden mamar más a menudo. Suele deberse a brotes de crecimiento. **PÓNGALO A MAMAR CUANDO LO NECESITE.**

APRENDIENDO A DAR DE MAMAR

Amamantar es una capacidad natural de las madres. Usted sabe hacerlo. Sólo necesita algunos consejos:

- **ANTES DE DAR EL PECHO, DEBE LAVARSE LAS MANOS.** No es necesaria una higiene especial, basta con la ducha diaria. Al final de la toma puede extender algunas gotas de leche sobre el pezón y la areola, así se protege contra infecciones y grietas.
- Pruebe distintas posturas hasta encontrar la más cómoda. Puede ayudarse de cojines debajo de sus brazos, espalda, o debajo del bebé. Sitúe al bebé cerca del pecho, comprobando que su barriga está frente a la nuestra, de manera que la nariz del niño quede a la altura de nuestro pezón y su cabecita sobre nuestro antebrazo, más cerca de la muñeca que del codo.
- Sujete el pecho con la mano en forma de "C" (el pulgar encima y los otros dedos debajo), lejos de la areola. Estimule a su bebé para que abra bien la boca, tocándole varias veces el labio superior con el pezón. Cuando su bebé tenga la boca abierta por completo, acérquelo al pecho. Compruebe que se ha introducido no sólo el pezón, sino parte de la areola en su boca: el borde inferior de la areola apenas se ve, sólo se ve el borde superior. El bebé tendrá **LOS LABIOS HACIA AFUERA Y SU BARBILLA Y SU NARIZ TOCANDO EL PECHO.**
- La madre no siente molestias si el bebé está bien colocado. Si las siente, empiece de nuevo. Es normal que al principio sean necesarios varios intentos. Para deshacer el engancho, introduzca el dedo en la comisura labial de su bebé y manténgalo ahí hasta que el bebé deje de succionar.

ORDEN DEL PECHO EN CADA TOMA

Permita que su bebé vacíe al menos un pecho en cada toma. Cuando él lo suelte, tras un breve descanso, ofrézcale el otro pecho. Es importante vaciar el pecho porque la composición de la leche va variando a lo largo de la toma, y la leche del final es rica en grasa y calorías que le harán sentir satisfecho. **COMIENCE CADA TOMA POR EL PECHO QUE LE OFRECIÓ EL ÚLTIMO.**

¿CÓMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ TOMANDO SUFICIENTE?

El bebé estará tomando suficiente si durante los primeros días moja 1-2 pañales por día de heces y 6-8 de pis; va eliminando el meconio y va dejando de perder peso y después va ganando. En las primeras semanas de vida, el bebé puede hacer hasta una deposición por toma. Más adelante, **NO SUPONE NINGÚN PROBLEMA** que si son blandas y el niño está bien, las deposiciones sean infrecuentes.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBO AMAMANTAR A MI BEBÉ?

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños sean amantados **DE FORMA EXCLUSIVA DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 6 MESES DE VIDA**. A partir de los 6 meses se recomienda seguir dando leche materna, que se puede utilizar incluso para preparar la papilla de cereales. El niño puede mamar hasta los 2 años mientras se van introduciendo progresivamente otros alimentos. Si por motivos laborales no se puede amamantar de forma exclusiva más allá del 4º mes, se debe intentar mantener la lactancia natural en el mayor número posible de tomas, o extraer la leche y conservarla en la nevera o el congelador.

CUIDADOS DE LA MADRE

Durante la lactancia la madre debe tomar una alimentación rica y variada. Modere las grasas, dulces, especias y bebidas con cafeína, café y refrescos de cola. **EVITE EL ALCOHOL, TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS DE ABUSO.**

Si tiene cualquier duda sobre alimentación, antes de darle lactancia artificial, consulte con su pediatra o enfermera.

EVITE EL USO DE CHUPETE Y BIBERÓN DURANTE EL PRIMER MES, porque puede producir problemas de enganche con el pecho y hacer que el niño rechace la lactancia materna.

Busque apoyo. Necesita momentos de descanso. Es normal que tras el parto tenga un cierto sentimiento de tristeza y preocupación. Solicite ayuda en los suyos. Pregunte a su pediatra sobre grupos de apoyo.

Si piensa incorporarse al trabajo mientras esté dando de mamar, consulte como poder organizarse o realizar extracción y almacenaje de leche. Puede ser importante iniciarlo desde los primeros días.

WEB DE INTERÉS

- www.laligadelaleche.es
- www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm