

LACTANCIA MATERNA



DAR DE MAMAR ES UN ACTO DE AMOR. PERO PARA HACERLO CORRECTAMENTE, VALE LA PENA APRENDER ALGUNOS CONSEJOS.

LACTANCIA MATERNA EN CLÍNICA INDISA

La leche materna es el alimento de preferencia para todo recién nacido, de término o prematuro, sano o enfermo. La leche materna debería ser el alimento exclusivo durante los primeros seis meses de vida, y la alimentación láctea de preferencia durante todo el primer año de vida.

Por eso nos interesa ayudar a todas las madres a lograr una lactancia exitosa, aunque respetamos la decisión de cada una: si informadamente prefieres alimentar a tu hijo con una combinación de leche materna o sólo con fórmula, recibirás todo nuestro apoyo y la información necesaria para hacerlo con seguridad.

VENTAJAS DE LA LECHE MATERNA

- Es el alimento que mejor tolera el niño.
- Protege contra infecciones y alergias.
- Fortalece el vínculo entre madre e hijo.
- Contribuye a un mejor desarrollo intelectual.
- Disminuye el riesgo de obesidad.

VENTAJAS PARA LA MADRE

- Permite una recuperación física más rápida después del parto.
- Disminuye la probabilidad de sufrir cáncer mamario y ovárico.

TIPOS DE LECHE:

CALOSTRO:

- Se produce durante los primeros 3 a 4 días después del parto, en volumen suficiente para satisfacer las necesidades del bebé. Es rico en inmunoglobulinas, que lo protegen contra infecciones.

LECHE DE TRANSICIÓN:

- Durante este período, la frecuencia de lactada, puede espaciarse a cada 4 horas.

LECHE MADURA:

- Es la leche que se produce a partir de la segunda semana después del parto, más clara que la leche de transición. El volumen se ajusta a las necesidades del niño, es decir, a mayor necesidad, mayor producción. En esta etapa puedes sentir que tus pechos no están tan llenos como en la etapa de transición.

¿CÓMO TENER UNA LACTANCIA EXITOSA?

Lo más importante es conocer las técnicas más apropiadas para dar pecho. Las matronas de la clínica te ayudarán a aprender la técnica de alimentación más cómoda.

TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO

- La mamá debe estar tranquila, relajada y cómoda.
- La cabeza del bebé debe estar apoyada para favorecer su comodidad. El cuerpo del bebé debe estar alineado en relación a la cabeza.
- Tomar el pecho con la mama en forma de C acercando suavemente al bebé y no el pecho al bebé.
- Rozar con el pezón el labio inferior.
- Cuando el niño abra la boca, introducir el pezón.
- Asegúrese de que el pezón y parte de la areola estén dentro de la boca del bebé.
- Recuerde amamantar de 10 a 20 minutos por lado, ya que sólo después de 10 minutos de succión se produce la leche rica en grasa.
- Al retirar al bebé, recuerde abrirle la boca y no retirarlo succionando ya que eso puede dañar el pezón.

POSICIONES DE AMAMANTAMIENTO:

POSICIÓN TRADICIONAL:

- Mamá sentada, con la espalda apoyada.
- Bebé ubicado sobre el antebrazo de su mamá.
- El abdomen del niño en contacto con el de su madre.

POSICIÓN DE CANASTO:

- Mamá sentada.
- El cuerpo del bebé pasa por debajo de la axila.
- La madre sostiene la cabeza del niño con la mano del lado que amamanta, tomándolo por la base de la nuca.

POSICIÓN ACOSTADA:

- Bebé acostado frente a la mamá.
- Esta posición es útil por las noches, y permite tener alejados los pies del bebé de la herida quirúrgica, en caso de cesárea.

POSICIÓN SENTADA A CABALLITO:

- Bebé enfrente el pecho materno sentado sobre el muslo de su mamá.
- La madre sostiene al niño con la mano en la nuca.
- Esta posición es usada con niños hipotónicos, con fisura palatina, o que regurgitan.

POSICIÓN NIÑO SOBRE LA MADRE:

- Bebé acostado sobre su mamá.
- Mamá de espaldas.
- Se utiliza cuando existe un reflejo eyectolácteo aumentado.

¿ES ADECUADA LA CANTIDAD DE LECHE QUE PRODUZCO PARA MI HIJO?

Existen distintos indicadores que te ayudarán a verificar si tu hijo se está alimentando correctamente:

- Si está tranquilo y duerme bien entre mamadas.
- Si despierta alerta y no duerme más de 4 horas seguidas.
- Si después de la segunda semana de vida moja más de 5 pañales al día.
- Si al primer control con el pediatra ha recuperado el peso de nacimiento.
- En cualquier caso, el peso es el indicador más seguro de una buena lactancia.

¿ME PUEDO SACAR LECHE Y CONSERVARLA?

- En ocasiones no es posible alimentar al niño directamente del pecho. En tales casos, la leche puede ser extraída y conservada para su uso posterior.
- Las matronas te enseñarán la técnica más apropiada de extraer y conservar la leche.
- La extracción se puede realizar manualmente o con sacaleche.

- Usa mamaderas o bolsas esterilizadas para vaciar la leche directamente desde el pecho.
- La leche materna se puede congelar, teniendo la precaución de no sobrecalentarla al descongelar, cosa que se puede hacer a baño María o en microondas. La leche materna dura 72 horas en el refrigerador y 3 meses congelada.

¿CÓMO HAGO PARA QUE ME RESULTE LA LACTANCIA?

Comienza a amamantar lo más pronto posible, usando la técnica adecuada de amamantamiento. Procura que en los primeros días tu bebé permanezca a tu lado, para darte cuenta cuando necesite alimentarse. Dale de mamar cada vez que te lo pida, al menos al principio.

Si por tu estilo de vida es difícil seguir este consejo, pregúntale a la matrona o a tu pediatra, y ellos te enseñarán algunas técnicas para lograr alimentación cada 3 ó 4 horas. Recuerda no ofrecer suplementos, a menos que el pediatra te lo indique. Los niños que se alimentan a libre demanda suelen mamar de 8 a 12 veces diarias. Puedes usar chupete: hoy se sabe que ayuda a proteger contra la muerte súbita.

SI TOMO MEDICAMENTOS, ¿QUÉ HAGO?

La mayoría de los medicamentos de uso común pueden ser utilizados durante la lactancia, pero consulta siempre con tu ginecólogo o pediatra antes de tomar un medicamento.

ESTOY ENFERMA, ¿PUEDO SEGUIR DANDO PECHO?

Son muy pocas las enfermedades que obligan a suspender la lactancia. Las enfermedades respiratorias comunes, como gripe, faringitis o neumonitis, lo mismo que las gastrointestinales comunes, como gastritis o diarrea, no son razones para dejar de amamantar.

Sólo lavate las manos y usa mascarilla en caso de resfrío.

PROBLEMAS TEMPRANOS DE LAS MAMAS

Durante la lactancia pueden presentarse algunas situaciones que dificulten la lactancia, a veces originadas por características propias de las mamas, como los pezones invertidos, o por complicaciones externas, como la mastitis. A continuación te entregamos algunas recomendaciones para enfrentar estas situaciones difíciles.

PEZONES PLANOS E INVERTIDOS:

- Procura que el niño tenga la boca bien abierta antes de que empiece a amamantar, de modo que se tome no sólo del pezón sino de toda la areola.
- Empieza el amamantamiento con el pezón invertido, si es uno solo.
- Estimula el pezón antes de ofrecer el pecho, y presiónalo ligeramente para que sea más fácil introducirlo en la boca del bebé.
- Trata de aplicar un tensor de pezón durante algunos segundos.

PEZONES DOLORIDOS Y GRIETAS:

- Asegura una buena posición y sellado del niño al pecho.
- Nunca lo despegues bruscamente del pecho: hazlo suavemente, introduciendo el dedo meñique en su comisura labial.
- No te laves los pezones en cada toma: basta un buen lavado de manos y limpiar con la misma leche, antes y al terminar de dar pecho.

CONGESTIÓN MAMARIA:

Es normal que las mamas se vuelvan más grandes, pesadas y algo sensibles cuando comienzan a producir mayores cantidades de leche, entre el segundo y el sexto día.

Si esta sensación de plenitud se convierte en congestión, y las mamas se sienten duras, sensibles, dolorosas y afiebradas, la causa puede ser una de las siguientes:

1. Mal acople del bebé.
2. Tiempos de alimentación limitados o poco frecuentes.
3. Demasiada agua o fórmula.

RECOMENDACIONES:

1. Corrige la posición y el acoplamiento del bebé a la mama.
2. Evita las mamaderas suplementarias.
3. Masajea en forma circular la mama, y aplica calor antes de alimentar.
4. Aplícate compresas frías entre alimentaciones, que ayudan a aliviar el dolor.
5. Chequea la talla de tu sostén: debe ofrecer buen soporte, pero no ser demasiado ajustado.
6. Para más información puede consultar a clínicas de lactancia.

MASTITIS:

Corresponde a una infección localizada en la mama, producida por un conducto obstruido que se inflama, frecuentemente a causa de una grieta que permite la entrada de microorganismos.

También puede producir fiebre o síntomas similares a los de la gripe, con malestar generalizado. En la mama se puede detectar secreción amarillenta, calor y enrojecimiento.

TRATAMIENTO:

1. Necesitas tratamiento antibiótico, recetado por tu médico.
2. Aplica calor local, para aumentar la circulación y acelerar la curación.
3. Afloja la obstrucción alimentando frecuentemente del lado afectado, para evitar que la mama se llene demasiado.
4. Verificar que el sostén no sea demasiado ajustado, porque puede estar estrangulando los conductos mamarios.

CANDIDIASIS:

Es una infección por hongos llamados candida albicans, que aparecen por humedad en los pezones, por tratamiento prolongado de antibióticos, o por otras causas.

Los síntomas son pezones enrojecidos, descamados y que pican. La infección puede transmitirse al bebé, y se manifiesta en forma de pequeñas manchas blancas en las encías, la lengua y la mucosa oral, o de irritación genital.

TRATAMIENTO:

1. Deben recibir tratamiento antimicótico recetado por su médico tanto la madre como el bebé.
2. No debes almacenar leche que sea extraída mientras existe candidiasis.
3. Lava frecuentemente con agua muy caliente cualquier ropa o toalla que entre en contacto con el hongo.
4. Lávate las manos frecuentemente, y también las de tu bebé.
5. Cámbiate el sostén 2 a 3 veces al día.

RECOMENDACIONES:

EN MI HIJO ANTERIOR NO ME RESULTÓ, ¿QUÉ HAGO AHORA?

Primero evalúa con tu matrona o médico las condiciones y vivencias de la lactancia anterior, y los posibles factores que influyeron. Aprovecha esa experiencia y complementala con el apoyo y educación que te brindará tu equipo de salud. Prepárate durante el embarazo, y sigue las recomendaciones de tu médico y tu matrona.

MÁS INFORMACIÓN

MESA CENTRAL
2 2362 5555

URGENCIA
2 2362 5333

RESERVA DE HORAS
INDISA.CL / 2 2362 5400

AVDA. SANTA MARÍA 1810, PROVIDENCIA
AVDA. AMÉRICO VESPUCIO 1077, MAIPÚ

 WWW.INDISA.CL