

LACTANCIA MATERNA

1. ¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé?

Cada bebé es único, así como somos únicos los adultos. Tu bebé no sabe de tiempos y horarios, tiene necesidades y éstas deben ser satisfechas para obtener un equilibrio tanto fisiológico como emocional. No sabe esperar, tampoco sabe especular. Su única experiencia de vida fueron los nueve meses en el vientre, donde todas sus necesidades estaban cubiertas: el calor, el sonido, la sensación de estar meciéndose y, claro, la alimentación constante a través del cordón umbilical.

Un bebé recién nacido tiene el estómago del tamaño de una cereza. La leche materna está diseñada para cubrir todas sus necesidades nutricionales e inmunológicas y el abrazo que implica le da la satisfacción de la succión, el calor, el olor, la protección y el sonido que necesita de su madre. Por lo tanto, en sus primeros meses de vida, debe ser alimentado en cuanto percibimos las primeras señales y antes del llanto. Abre los ojos, hociquea, busca con la boca o se succiona las manos. Este comportamiento se va modificando a medida que crece.

2. ¿Cómo varía con los meses del bebé?

A medida que el bebé crece, va regulando las tomas de forma más espaciada y muchas veces menos prolongadas.

¿Cuánto tiempo? Cuando hablamos de libre demanda, respetamos cada letra de estas dos palabras. Le damos la libertad absoluta al bebé y nosotras nos adaptamos a sus necesidades, en lugar de que él deba sobre adaptarse -cosa que no puede hacer- a nuestra necesidad. Esto significa que, tanto en la frecuencia como en el tiempo del bebé para estar en el pecho, nos ponemos a su disposición. Le ofrecemos la teta cuando notamos las primeras señales de búsqueda y lo dejamos mamar hasta que suelta el pecho solo. Hay bebés que necesitan estar más tiempo que otros.

3. ¿Cómo prolongar la lactancia materna hasta los dos años?

La OMS recomienda la lactancia exclusiva, sin ningún tipo de agregados, hasta los seis meses. Luego se puede incorporar la alimentación complementaria gradualmente, continuando la lactancia materna hasta los dos años y más. Creemos que la lactancia es un acuerdo entre la madre, su pareja y el bebé. Cuando la madre recibe el apoyo necesario de su entorno familiar, laboral y social, los cambios suceden en forma paulatina y ese acuerdo generalmente funciona. El destete suele darse gradualmente.

4. ¿Cuándo empieza la alimentación complementaria?

La alimentación complementaria con semi sólidos se recomienda después de los seis meses de edad. Debe ser también paulatina y complementa la lactancia materna. El bebé sigue incorporando anticuerpos y nutrientes de la leche materna y ésta, hasta el año, es la principal fuente de nutrición.

5. Alimentos que debes evitar si das el pecho

Es muy importante que la madre mantenga una dieta nutritiva y equilibrada.

Hay que evitar la ingesta de alcohol, sobre todo en los primeros tres meses, cuando las tomas del pecho son más frecuentes. En caso de tomar una copa, lo recomendable es esperar dos horas antes de volver a dar el pecho. La mayor concentración de alcohol en la leche materna se da entre los 30 minutos y la hora, dependiendo también de la cantidad y graduación alcohólica ingeridos por la madre. Otra posibilidad es extraer un poco de leche antes de la toma.

Hay algunos alimentos que conviene evitar porque pueden modificar o alterar el olor y sabor de la leche materna, también depende de la cantidad que haya ingerido la madre. Algunos ejemplos son:

La cafeína: la podemos encontrar en el café, mate, té y chocolate. Esto no quiere decir que no puedas tomarte un necesario café con leche a la mañana. Busca opciones sin cafeína para estos productos o baja el consumo de los mismos.

Coles, garbanzos, alubias, cebollas, ajos y picantes se recomienda probar, ya que hay bebés a los que, lejos de provocarles rechazar el pecho, les encanta. Las mamás de esos bebés pueden consumirlos sin problemas.

6. ¿En qué momento utilizar chupete o mamadera?

En el primer mes y sobre todo en los primeros días del bebe, es muy importante no interferir con la succión que por instinto tiene el recién nacido. Por lo tanto, se recomienda no utilizar tetinas ni chupetes.

En caso de incorporar el chupete, siempre hacerlo una vez que la lactancia está bien establecida, o sea alrededor del mes de vida.

Hay métodos que suplantán la mamadera. Conviene no utilizarla al menos que sea estrictamente necesario.

7. Posturas para amamantar

Hay muchas posturas, lo importante es encontrar la que a vos y a tu bebé les resulte cómoda. Siempre será mejor tener la espalda apoyada y los brazos a una altura cómoda para sostener al

niño. Puedes ayudarte con un almohadón o con un toallón enrollado. Recuerda llevar al bebé a tu pecho y no llevarle el pecho a la boca, esto último genera malas posturas y dolores de espalda.

8. ¿Por qué me duele el pecho?

Pueden ser muchos y muy variados los motivos según en qué etapa de la lactancia estés. Si bien al comienzo de la lactancia la sensación puede no ser del todo agradable, como muchas de las sensaciones nuevas, al dar el pecho no tendrías que sentir dolor.

Lo mejor es que, en caso de que te duela, hagas una consulta a una puericultora lo antes posible.

9. Estoy produciendo menos leche, ¿a qué puede deberse?

Somos mamíferos. Nuestro cuerpo está preparado para dar de lactar durante un tiempo prolongado la cantidad necesaria para nuestra cría.

Generalmente la baja producción se debe a la intervención de alguna tetina, que puede modificar la succión del bebé, por eso baja la producción de leche También si, por algún motivo, la frecuencia disminuyó o hay factores como el estrés.

En todo caso, cuanto más rápido hagas la consulta, mejor.

10. Consejos para cuidar el pezón

La mejor crema cicatrizante, antibacterial y totalmente hipoalergénica es tu propia leche. Las y los puericultores resumimos los consejos de cuidado en la sigla ALAS (Aire, Luz, Agua y Sol). Ayudan a mantener el pezón y la areola en las mejores condiciones.