



CONSEJOS SOBRE LA LACTANCIA (ÁREA MUJER)

Aunque la lactancia es esencial para nuestra supervivencia como especie, la técnica de la lactancia no siempre es todo lo cómoda e intuitiva que cabría esperar. De hecho, muchos de los casos de fracaso en la instauración de la lactancia, se deben a una técnica deficiente y/o a una falta de asesoramiento en la misma.



¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR A AMAMANTAR?

Es muy recomendable comenzar a amamantar a tu bebé inmediatamente después del nacimiento, mediante lo que denominamos “contacto piel con piel”. Este contacto consiste en colocar al bebé desnudo sobre el pecho desnudo de la madre, cubiertos con una manta cálida, lo cual facilita el inicio de la lactancia. Durante este tiempo, el recién nacido, en posición boca abajo, activa de manera natural sus reflejos de búsqueda y succión, lo que ayuda a un primer agarre espontáneo y exitoso al pecho. Este período de contacto inicial debe ser continuo y no interrumpido hasta que el bebé complete su primera toma. Lo ideal es que ocurra en la primera hora de vida. La separación temprana de madre e hijo puede interferir con este proceso natural y reducir la efectividad de las primeras tomas. (En ocasiones los pediatras necesitan atender al recién nacido de forma inmediata, y este será el único motivo razonable por el que interrumpir el contacto piel con piel).

¿QUÉ PASA SI MI BEBÉ PIERDE PESO?

Es normal que los recién nacidos pierdan hasta un 10% de su peso corporal en los primeros días después del nacimiento, debido sobre todo a la pérdida de exceso de líquidos. Generalmente, recuperan este peso alrededor de las dos semanas de vida. Sin embargo, si la pérdida de peso se produce fuera de los primeros días, o si estás preocupada por la pérdida de peso de tu bebé, es importante consultar con un pediatra para asegurar que esté recibiendo suficiente alimento y para descartar cualquier posible problema de salud.

¿CÓMO PUEDO SABER SI MI BEBÉ HA HECHO UN BUEN AGARRE?

Un buen agarre es crucial para una lactancia exitosa y confortable. Para saber si tu bebé ha hecho un buen agarre confirma lo siguiente:

- Boca abierta ampliamente: El bebé debería abrir la boca bien grande antes de engancharse al pecho.
- Labios hacia afuera: Los labios del bebé deben estar evertidos, especialmente el labio inferior.
- Más areola dentro de la boca: El bebé debe agarrar no solo el pezón, sino una buena parte de la areola.
- Cuello en extensión (postura de olfateo): es fundamental que la postura del cuello sea en extensión para que el mentón del recién nacido haga contacto con el pecho y la nariz esté



despejada. Así, el recién nacido hará un movimiento horizontal sobre la areola sin tirar hacia afuera del pezón.

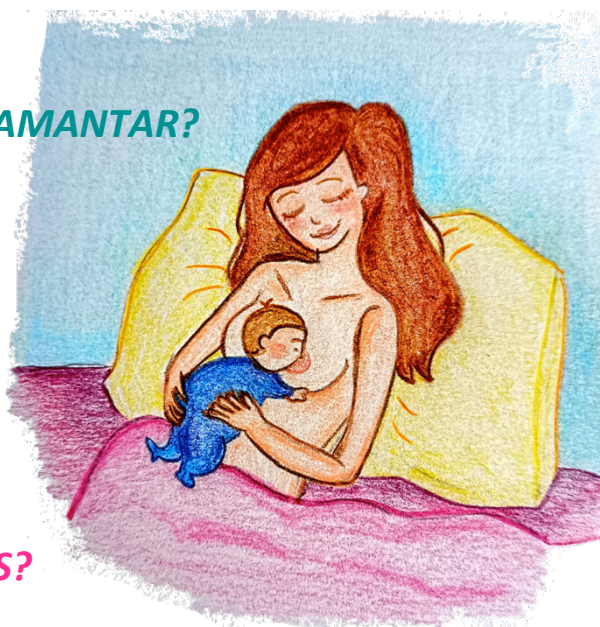
- **Movimiento de mandíbula:** Deberías ver y sentir la mandíbula del bebé moverse, y con pausas regulares que indican que está tragando leche.
- **Sonido de deglución:** Escucharás un sonido suave y rítmico de deglución a medida que el bebé traga la leche.

¿QUÉ PUEDO HACER SI SIENTO DOLOR AL AMAMANTAR?

Aunque los primeros momentos pueden ser ligeramente incómodos, no deberías sentir dolor durante la lactancia. Si sientes dolor, es posible que el agarre no sea el correcto. Si observas que el agarre parece inadecuado o si la lactancia es dolorosa, intenta desenganchar al bebé suavemente, insertando un dedo limpio en la comisura de su boca para romper la succión, y luego intenta que se agarre nuevamente. Consulta con un consultor de lactancia o tu pediatra si continúas teniendo dificultades o dolor.

¿CUÁL ES LA MEJOR POSTURA PARA AMAMANTAR?

La mejor postura para amamantar es aquella en la que tanto tú como tu bebé estén cómodos y el bebé pueda agarrarse bien al pecho. La postura de crianza biológica puede ser adecuada si hay dificultad para el agarre, porque minimiza los tirones sobre el pezón si el bebé cabecea.



¿CADA CUANTO SE REALIZAN LAS TOMAS?

Es común que los recién nacidos necesiten alimentarse entre 8 a 12 veces al día, aproximadamente cada 2 a 3 horas. Sin embargo, es aconsejable alimentar al bebé a demanda, es decir, cada vez que muestre signos de hambre como inquietud, chuparse la mano o llorar.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBERÍA DURAR CADA TOMA?

El tiempo de cada toma puede variar. Algunos bebés pueden alimentarse durante 10 a 15 minutos en cada seno, mientras que otros pueden tomar más tiempo, especialmente en las primeras semanas. Lo importante es permitir que el bebé se alimente hasta que parezca satisfecho y suelte el pecho por sí mismo.



¿CÓMO PUEDO AUMENTAR MI PRODUCCIÓN DE LECHE?

Para aumentar la producción de leche, es clave alimentar al bebé frecuentemente y asegurarse de que el agarre sea adecuado para una extracción eficaz. Mantener una buena hidratación es imprescindible. Una dieta equilibrada también ayuda, al igual que descansar lo suficiente. El uso de extractores de leche no suele ser necesario.

¿CÓMO DEBO CUIDAR MI PECHO DURANTE LA LACTANCIA?

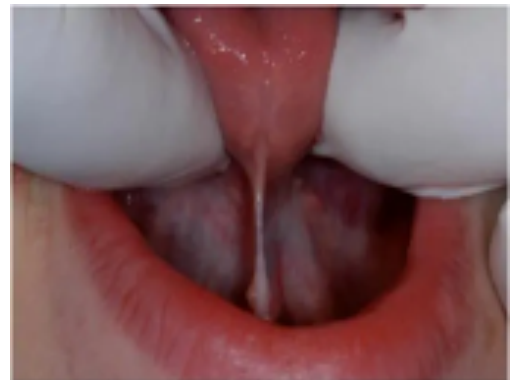
Para cuidar tus pechos durante la lactancia, es importante mantener una buena higiene. Es suficiente con la ducha diaria, no es necesario lavar el pecho tras cada toma. Evita jabones fuertes que puedan secar la piel. Usa un sostén de lactancia adecuado que soporte sin apretar demasiado. Después de cada toma, puedes aplicar unas gotas de tu propia leche o de aceite de oliva para ayudar a mantener los pezones hidratados y prevenir las grietas. Si los usas, cambia los discos de lactancia frecuentemente para mantener la zona limpia y seca.

¿CÓMO PUEDO AMAMANTAR SI TENGO GEMELOS?

Amamantar a gemelos puede ser un desafío, pero es totalmente posible. Una técnica útil es la posición de “fútbol americano”, donde cada bebé se sostiene bajo un brazo, como si estuvieras sosteniendo un balón de fútbol, permitiendo que cada uno acceda a un pecho. También puedes alternar a los bebés en cada pecho para asegurar que ambos lados sean estimulados de manera uniforme. Alimentar a ambos bebés al mismo tiempo puede ahorrar tiempo y ayudar a sincronizar sus rutinas de alimentación.

FACTORES QUE DIFICULTAN EL AGARRE

La instauración de la lactancia suele ocurrir a las 2 semanas de vida del bebé. Hasta entonces, es frecuente encontrarnos con situaciones que pueden dificultar el agarre.



¿QUÉ ES EL FRENILLO SUBLINGUAL? El frenillo sublingual es una causa habitual de dolor al agarre en la madre. La lengua tiene un papel vital en la lactancia, sale de la boca, se acanala, introduce el complejo pezón-areola en la boca del niño y estabiliza la posición del pezón durante la succión. El hecho de tener un frenillo sublingual o submucoso puede hacer que se disminuya la movilidad de la lengua del bebé y produzca dolor en la madre. En algunos casos es necesario hacer la frenotomía sublingual, que es una técnica muy sencilla de realizar en los primeros días. Si se tratara de un frenillo submucoso precisará derivar a cirugía maxilofacial o cirugía pediátrica, (aunque esta situación es mucho menos frecuente).

¿QUÉ ES PEZÓN INVERTIDO Y CÓMO AFECTA A LA LACTANCIA? El pezón plano o el pezón invertido no debe suponer un problema importante. El bebé debe agarrar de la areola, por lo que este tipo de



pezón no será un impedimento para la lactancia. En el caso en que nos sea imposible el agarre, a pesar de usar técnicas como el sándwich, podemos recurrir temporalmente al uso de la pezonera.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN GRIETAS EN EL PEZÓN? Cuando el agarre es incorrecto en las primeras horas, pueden aparecer grietas dolorosas en el pezón que hagan que ponerle al pecho al bebé sea un suplicio. Lo más importante es evitarlas, con buena técnica e hidratando a menudo con aceite de oliva la zona del pezón (es antiinflamatorio). Cuando aparece, usamos parches cicatrizantes para ayudar a curarlas (Mepitel(R) o similar). En ocasiones es necesario usar pezonera o realizar la extracción de leche con sacaleches hasta que mejore la situación de la madre. Cuando la grieta no desaparece en 5-7 días, hay que pensar en aplicar antibiótico tópico como la mupirocina, ya que es frecuente la sobreinfección con bacterias como *S. aureus*.

¿DEBO USAR PEZONERA? ¿CÓMO SE UTILIZA?

La pezonera nos puede ayudar en algunas situaciones. Hay muchos modelos y tamaños y es importante elegir la adecuada según el pezón de la madre y la boca del bebé. Es importante que cubra la base del pezón sin estrangularlo. Se debe colocar mojada para que sea adherente y evertiendo los bordes para que al colocarla el pezón entre correctamente. La limpieza es simple, con agua y jabón diaria, esterilizándola al menos una vez a la semana, según su uso. Aunque nos ayudan en algunos casos, las pezoneras se pueden intentar retirar si es posible no más tarde de las 2-3 semanas de vida del niño, ya que suelen hacer que la coordinación entre madre y bebé sea menos eficaz.

DUCTOS LÁCTEOS OBSTRUIDOS ¿CÓMO PUEDO TRATARLOS?

Los ductos lácteos obstruidos ocurren cuando un conducto de leche en el pecho se bloquea, impidiendo el flujo normal de leche. Esto puede causar un bulto doloroso y a veces inflamación en el área afectada. Para tratarlos, asegúrate de amamantar frecuentemente y vaciar completamente el pecho. Masajea suavemente el área afectada durante la lactancia para ayudar a despejar el bloqueo. Aplicar calor húmedo antes de amamantar también puede ser útil. Es importante tomar un antiinflamatorio como ibuprofeno o similar unos días. Si el problema persiste, consulta a un médico o a un especialista en lactancia.

¿SON RECOMENDABLES LOS EXTRACTORES O “SACALECHES”?

La extracción de la leche en las primeras semanas de vida no está recomendada salvo que haya alguna incidencia que implique la separación del bebé y su madre. En ocasiones, es preciso usarlo para control de la ingurgitación mamaria, aunque es preferible que la extracción sea manual, no con sacaleches. En el mercado hay manuales y eléctricos, que pueden ser simples o dobles. Es importante conocer el sacaleches del que se dispone, saber que suelen venir con un cono para un pezón de talla media pero que hay que ver si es el adecuado para nuestro pezón y consultar en caso de dudas.



¿CÓMO PUEDO ALMACENAR LA LECHE? ¿CUÁNTO TIEMPO?

En general es preferible la leche fresca, pero puede ser útil conocer cómo conservar la leche materna extraída. Lo más cómodo es usar bolsas de congelación específicas para conservar leche. Como regla nemotécnica usamos la “regla del 3”: la leche extraída se puede dejar 3 horas a temperatura ambiente, 3 días en la nevera y 3 meses en el congelador. Para dársela al niño solo hay que calentarla introduciendo el recipiente en agua caliente hasta la temperatura adecuada, nunca hervirla, ya que la leche materna está viva y tiene bacterias beneficiosas. La leche descongelada no puede volver a congelarse.

AMAMANTAR DESPUÉS DE UN AUMENTO O REDUCCIÓN MAMARIA

Sí, muchas mujeres pueden amamantar después de una cirugía de aumento o reducción mamaria, aunque esto puede depender de la técnica quirúrgica utilizada y de cómo afectó los conductos lácteos. Es importante discutir tus planes de lactancia con tu cirujano antes del procedimiento para optimizar las posibilidades de una lactancia exitosa.

¿CÓMO LIDIAR CON LA CRÍTICA SOBRE LA LACTANCIA EN PÚBLICO?

Lidiar con la crítica sobre la lactancia en público puede ser desafiante, pero recuerda que tienes derecho a amamantar a tu bebé donde y cuando sea necesario. Puedes usar una manta o una cubierta de lactancia si te sientes más cómoda, pero no estás obligada a hacerlo. Mantener una actitud positiva e informar a los demás sobre los beneficios de la lactancia puede ayudar a reducir la estigmatización y fomentar un mayor apoyo social para las madres lactantes.

CONSULTA DE LACTANCIA MATERNA

Es muy útil poder recurrir a un teléfono de lactancia para solventar las dudas de lactancia. Si no disponemos de este recurso, debemos conocer con qué posibilidades contamos en nuestra región: matrona, consultor de lactancia, pediatra...

¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR A DARLE AGUA?

La introducción de agua en la dieta del bebé depende de su edad y tipo de alimentación. En bebés menores de 6 meses alimentados exclusivamente con leche materna o fórmula no necesitan agua adicional. La leche materna y la fórmula proporcionan toda la hidratación necesaria.

De los 6 meses, según el desarrollo psicomotor del niño, cuando éste se mantenga sentado y sea capaz de limpiar una cuchara con la lengua y deglutir el contenido, se podrán empezar a introducir alimentos sólidos, y entonces se puede empezar a ofrecer pequeñas cantidades de agua. Aún así, la leche materna seguirá siendo la principal alimentación del lactante hasta el año de vida. No le des



demasiada agua al bebé, ya que puede interferir con su capacidad para absorber los nutrientes de la leche materna o la fórmula. Un exceso de agua también puede provocar una condición llamada intoxicación por agua, que es peligrosa para los bebés.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBO EVITAR DURANTE LA LACTANCIA?

Durante la lactancia, la mayoría de las madres pueden comer una dieta variada sin restricciones específicas. Sin embargo, algunos bebés pueden ser sensibles a ciertos alimentos que consumes, lo que podría causarles irritabilidad o, en casos infrecuentes, reacciones alérgicas. Los alimentos que algunas madres consideran evitar incluyen:

- Alimentos altamente alergénicos como cacahuetes, mariscos y huevos, si hay antecedentes familiares de alergias como la alergia a la leche de vaca.
- Grandes cantidades de cafeína, como café, té y algunos refrescos.
- Alimentos muy picantes o con sabores fuertes que podrían alterar el sabor de la leche materna, provocando rechazo del bebé en la toma.

¿PUEDO BEBER ALCOHOL SI ESTOY AMAMANTANDO?

La recomendación es evitar el alcohol durante la lactancia. El alcohol puede pasar a la leche materna y afectar al bebé, con posibles consecuencias sobre su desarrollo y sueño. Si a pesar de ello decides consumir alcohol, es recomendable que sea la menor cantidad posible. En caso de disponer de leche almacenada, es preferible administrar la siguiente toma con leche almacenada y desechar la siguiente toma extrayéndola con sacaleches. Así, esperando el tiempo suficiente, se minimiza la cantidad de alcohol que podría pasar a tu leche y afectar al bebé.

¿ES SEGURO TOMAR MEDICAMENTOS DURANTE LA LACTANCIA?

Algunos fármacos son seguros durante la lactancia y otros no. Toda madre que amamanta debe conocer esta página y consultarla si precisa tomar algún fármaco. Es una página de consulta gratuita que indica con un código de colores (rojo, amarillo y verde), similar a un semáforo, el riesgo de paso de ese fármaco a través de la leche y, en caso de que pase mucho (rojo), los fármacos de efectos similares que son compatibles con la lactancia. <https://www.e-lactancia.org>



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com