Acerca de La Liga de La Leche

La Liga de La Leche es una organización internacional sin ánimo de lucro, fundada en 1956 por siete mujeres que deseaban ayudar a otras madres a aprender sobre la lactancia. Hoy en día, La Liga de La Leche es una autoridad en lactancia reconocida internacionalmente que cuenta con una red de 8000 monitoras acreditadas en más de 60 países. Una Junta Asesora Profesional revisa la información relacionada a aspectos médicos.

El propósito de La Liga de La Leche es promover una mejor comprensión de la lactancia materna como elemento importante para el sano desarrollo de los bebés y de las madres. Su trabajo consiste en apoyar a las madres que lo deseen mediante información, educación, ayuda y aliento con el objetivo de que puedan amamantar a sus bebés y disfrutar de la lactancia.

Las madres que contactan con La Liga de La Leche encuentran respuestas a sus preguntas sobre la lactancia y el apoyo de otras familias que están comprometidas en atender y responder a las necesidades de sus hijos e hijas. Las monitoras de La Liga de La Leche, voluntarias con experiencia y formación en lactancia materna, ofrecen ayuda "madre-a-madre" tanto por teléfono como a través de las reuniones celebradas periódicamente para conversar sobre temas relacionados con la lactancia.

Si quieres saber más, no dudes en contactar con nosotras.

LA LECHE LEAGUE

La Liga de La Leche de Navarra
Nafarroako Esnearen Liga

T 666 162 651 / 696 736 405 / 685 329 081 / 948 174 111
www.laligadelaleche.es
www.lalecheleague.org

Gobierno de Navarra

Colegio Oficial de Enfermería de Navarra

Amamantar, el mejor comienzo...

LA LECHE LEAGUE
LA LIGA DE LA LECHE

Introducción

Tal vez deseas dar el pecho porque sabes que es lo mejor; tal vez deseas amamantar porque te parece lo más natural. Independientemente de tu motivación, la lactancia materna es buena para ti y es *indiscutiblemente* buena para el bebé.

La leche materna da al bebé el mejor comienzo para la vida. Se digiere fácilmente y proporciona protección contra alergias e infecciones. Aún más importante: amamantar ofrece el consuelo y el placer de una cercanía única entre la madre y su recién nacido; además, saber que la lactancia materna es lo mejor proporciona a la madre confianza en la decisión de amamantar a su bebé. La lactancia es mucho más que una forma de alimentar al bebé. Es el modo en que estamos diseñadas por la naturaleza para iniciar la experiencia de la maternidad.

Durante todo el embarazo, tu cuerpo está preparando los pechos para amamantar. Tu bebé nace para mamar; dispone de diversos reflejos innatos que le ayudarán a hacerlo bien. Para algunas madres y bebes, la lactancia es fácil desde el principio; para otros, no lo es. De hecho, los momentos más difíciles ocurren durante los primeros días y semanas y, habitualmente, la lactancia se vuelve más fácil con el paso del tiempo. La mayoría de los problemas comunes asociados con el inicio de la lactancia tienen fácil solución o se pueden evitar por completo si se dispone de información y apoyo. Esperamos que este folleto sirva como punto de partida para tu lactancia feliz.

Los primeros días

Amamantar pronto, cuanto antes mejor. La mayoría de los bebes están dispuestos a mamar durante la primera hora después del parto. Normalmente, al nacer, se coloca el recién nacido sobre el pecho de la madre, en contacto piel con piel. El contacto piel con piel se debe prolongar para dar a la pareja madre-bebé tiempo para su primer encuentro; y la mayoría de los bebes espontáneamente buscarán el pezón, lo lamerán y es muy probable que se prendan al pecho y comiencen a mamar. Numerosos estudios corroboran la importancia de no separar el recién nacido y la madre.

El calostro, todo lo que el bebé requiere. Esta primera leche, el calostro, es un concentrado lleno de factores inmunológicos. Satisface todas las necesidades nutritivas del bebé durante los primeros días. Además, el calostro actúa como laxante y ayuda a que el bebé elimine el meconio, las primeras heces de color oscuro. El contacto piel con piel y las primeras tomas de calostro aseguran que todo el sistema digestivo del recién nacido esté colonizado por las bacterias maternas y protegido de contagios.

Amamantar a menudo, mejor para la madre, mejor para el bebé. El calostro es el alimento perfecto para los recién nacidos; el bebé lo toma en pequeñas cantidades, lo cual es ideal durante los primeros días. El bebé está aprendiendo a mamar y estos días, antes del inicio de la producción abundante de leche, los pezones de la madre están blandos y fáciles de agarrar, así que las mamadas frecuentes dan al bebé la oportunidad que necesita para aprender a coordinar los movimientos para succionar, tragar y respirar Además las pequeñas cantidades de calostro se digieren pronto; de esta manera el bebé desea mamar a menudo, con lo que estimula la producción de leche materna... este es el proceso natural y fisiológico de la lactancia. Los estudios realizados sobre este tema demuestran que aquellas madres que dan el pecho pronto y a menudo tras el parto, es decir, sin restricciones ni horarios fijos, tienen muchos menos problemas con la lactancia y ésta se prolonga durante más tiempo.

Asimismo, dar el pecho enseguida después del parto también es bueno para la madre, pues ayuda a su recuperación dado que la succión del bebé provoca la contracción del útero, acelerando la expulsión de la placenta y reduciendo las pérdidas de sangre. Por eso es normal sentir contracciones cada vez que mama el bebé; son los llamados entuertos, que cesarán en pocos días. Amamantar precoz y frecuentemente también puede prevenir la congestión dolorosa de los pechos. Sobre todo, es la manera más natural para que la madre conozca a su bebé y gane confianza en sí misma sobre su habilidad para alimentarle, cuidarle y consolarle.

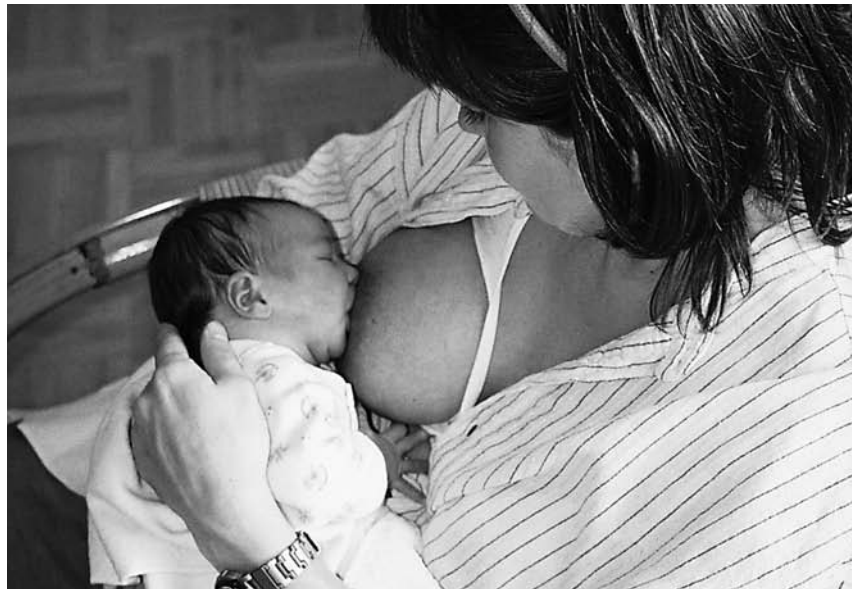
¿Con qué frecuencia se debe dar el pecho? Los bebes necesitan mamar con frecuencia. Tu leche se digiere rápidamente, a veces hasta en 60 minutos, y las pequeñas cantidades son perfectas para un estómago diminuto. Amamantar frecuentemente también mantiene tu producción de leche: cuanta más leche se extrae de tus senos, más leche producirá tu cuerpo. ¡Las tomas frecuentes son buenas para ambos!

Un recién nacido debería alimentarse al menos entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas. Permite que tu bebé determine la duración de la sesión de lactancia, dejándole al pecho hasta que lo suelte o se quede completamente dormido. Ten en cuenta que algunos bebes "juntan las tomas", o sea que maman con mucha frecuencia durante algunas horas y luego duermen por varias horas. La cantidad de veces que toma el pecho en 24 horas es más importante que el tiempo entre una sesión y otra. Emplearás mucho tiempo amamantando a tu bebé durante esos primeros días, algo sencillo cuando la madre y el bebé se encuentran juntos tanto de día como de noche.

¿Cuáles son las señales de hambre del bebé? Un bebé que quiere mamar lo demuestra de muchas maneras. Antes de despertarse, hace movimientos de los ojos debajo de los párpados; hace muecas con la boca o se lleva la manita a la boca; gira la cabeza y si algo le toca la mejilla gira hacia aquel lado, abriendo la boca: la conocida señal de búsqueda. Si la madre ofrece el pecho ahora, probablemente lo agarrará fácil y suavemente. Conforme va intensificando su hambre, el cuerpo y la boca del bebé se tensan y la respiración es más rápida y nerviosa. El llanto es una señal tardía de hambre, y es más difícil que un bebé llorando se prenda al pecho –ayuda mucho calmarle primero, acunándole suavemente u ofreciendo contacto piel con piel–.

Si el bebé es dormilón y no está interesado en mamar, es importante despertarle y animarle a tomar el pecho por lo menos una vez cada dos o tres horas. Observa al bebé y procura amamantarle en los momentos que se encuentre despierto o en un sueño ligero (cuando sus ojos se muevan debajo de los párpados). Desnuda a tu bebé hasta el pañal, pues la sensación de excesivo calor podría inducirle al sueño, dale un masaje suave en la espalda desnuda del bebé o acaricia su frente y mejillas con un paño humedecido. El contacto directo, piel con piel con la madre, estimula mucho a un bebé dormilón y facilita la lactancia.

Ofrecer sólo el pecho, evitar biberones y chupetes. Los bebés sanos no necesitan suero glucosado, ni leche artificial, ni ningún otro líquido. El agua y la leche llenan al bebé y minan su interés por mamar; está demostrado que los suplementos regulares de leche artificial acortan la duración de la lactancia. La inmensa mayoría de las madres que dan a su bebé leche artificial como suplemento durante los primeros días de vida, descubren que su experiencia con la lactancia termina antes de que el bebé cumpla dos meses, ya que a menudo se introducen en el círculo vicioso de dar cada vez menos leche materna y cada vez más leche artificial.



Los biberones y chupetes pueden confundir la succión del bebé durante las primeras semanas. El bebé se confunde porque los movimientos de la lengua, la boca y la mandíbula cuando amamanta son distintos a los necesarios para chupar la tetina del biberón o chupete. Algunos bebés desconcertados ante tan diferentes estímulos chupan el pecho incorrectamente, lo que provoca pezones doloridos para la madre y una menor ingestión de leche por parte del bebé, a pesar del esfuerzo que éste realiza para mamar. Otros rechazan el pecho de una manera rotunda; a veces los bebés se confunden después de tomar un solo biberón.

El suministro de leche se relaciona con la succión del bebé. La regla de oro es amamantar cada vez que el bebé lo pida, porque cuanto más mama un bebé, más leche produce la madre. Lo contrario también es verdad, cuanto menos mama el bebé (porque se ha llenado con el biberón o porque se conforma con el chupete), menos leche produce la madre. No hace falta esperar hasta sentir el pecho "lleno" para ofrecerlo al bebé, ya que la succión frecuente estimula la producción. Tranquiliza mucho saber que el coger a tu bebé en brazos y ponerle al pecho tanto como deseáis es la manera más natural de establecer una buena lactancia.

Cómo poner el bebé al pecho

Dado que pasarás muchas horas amamantando a tu bebé, es importante que estéis los dos cómodos. Puede que hayas oído hablar de la importancia de la colocación del bebé al pecho, ya que así la madre no tiene molestias aunque el bebé mame durante largos ratos, y el bebé puede tomar toda la leche que necesita. Por suerte, los bebes nacen preparados instintivamente para mamar, y muchas madres encuentran que la manera más fácil de amamantar es aprovechar todo lo que los bebes hacen naturalmente. Las claves son **acceso** fácil al pecho, **estabilidad**, con el cuerpo del bebé bien apoyado y alineado, y mucho **contacto** físico entre la madre y el bebé.

Es fácil activar los instintos del bebé y la madre. Basta con que la madre se ponga bien cómoda en una postura reclinada –ni sentada ni completamente tumbada sino reclinada en un ángulo entre 45 y 60 grados, con la espalda y hombros apoyados con cojines o almohadas– y se coloque al bebé encima, boca abajo. La madre tiene las manos libres para acariciar al bebé, ya que la fuerza de la gravedad facilita el apoyo del bebé contra su cuerpo, y con ello ambos disfrutan de un contacto completo y relajante. En esta posición el bebé es capaz de reptar para acercarse al pecho, y prenderse con más facilidad que cuando la madre está sentada. La postura y el contacto piel con piel desencadenan las reacciones instintivas de ambos. El bebé buscará el pecho, la madre responderá suavemente a sus movimientos, y espontáneamente el bebé agarrará el pezón y mamará.

Cuando la madre está sentada también puede beneficiarse del comportamiento instintivo de su bebé, y el saber lo que necesita su bebé para mamar bien le ayudará dirigir mejor las tomas.

- El bebé tiene que tener todo su cuerpo bien apoyado y en contacto con el cuerpo de su mamá, sin que haya espacios o huecos entre los dos, es buena idea probar con unas almohadas o cojines para que ayuden a sostener mejor el peso del bebé. El contacto directo piel con piel siempre es un buen aliado, de manera que puede ser de ayuda si la madre abre su blusa y coloca al bebé, únicamente con el pañalito, sobre su torso. La madre sujeta la espalda, con la barriguita del bebé en contacto con la suya, y con el cuerpecito alineado para que no tenga que girar la cabeza para alcanzar el pezón.

  Es especialmente importante que los hombros del bebé estén bien cerca del cuerpo de la madre, dándole estabilidad para mover libremente la cabeza y buscar y agarrar el pezón. El bebé puede descansar la cabeza sobre el antebrazo de la madre, pero necesita controlarla solo. La clave es apoyar bien su cuerpo, no empujar su cabeza.

Colocación incorrecta

Colocación correcta

- Los bebes tienden a agarrarse al pecho cuando notan su roce, así que su cara, mejilla, o mentón deberán tocar el pecho, o bien el pezón debe estar en contacto con la nariz o el labio superior del bebé para que el pequeño comprenda qué debe hacer.

- Al notarse en contacto con el pecho, el bebé abrirá la boca completamente, como si bostezara, para llenarse la boca con el pezón y un buen bocado de pecho. La madre puede ayudar acercándole aún más, pero puede ya están tan pegaditos que no hace falta. En todo caso, recuerda que se trata de llevar el bebé al pecho y no el pecho al bebé.

- Si la madre desea sujetar ligeramente el pecho, es importante que mantenga la mano bien abierta, en forma de C, y los dedos alejados del pezón, sin estorbar donde tiene que colocarse la mandíbula inferior del bebé. La mandíbula inferior es la que se mueve cuando el bebé mama, y la que tiene casi que hundirse en la mama cuando el bebé toma un buen bocado de pecho, así que necesitará espacio.

Buena colocación. Amamantar a un bebé bien colocado es muy cómodo para la madre, que de esta manera es menos probable que sufra dolor en los pezones o pechos, aunque para lograrlo puede que le sea necesario realizar varios intentos. Si al poner el bebé al pecho estás molesta, lo mejor será empezar de nuevo. Para romper la succión, introduce un dedo en la boca del bebé, aleja su cara del pecho e inténtalo otra vez. Quizá el bebé necesite estar mejor apoyado, o más cerca de tu pecho. Algunas madres y bebes aprenden enseguida, otros necesitan más tiempo.

En algunos casos hará falta hacer varios intentos en cada toma para que el bebé se coloque correctamente y la madre se sienta cómoda. Con algo de práctica, la colocación correcta al pecho será rápida y automática. Mientras tanto, hay dedicar un tiempo al comienzo cada toma para encontraros cómodamente. Recuerda que los instintos ayudan, pero amamantar también es un arte aprendido.

Se puede apreciar que el bebé mama con la boca abierta –con un ángulo de más de 90 grados en la comisura de su boca– con la barbilla y nariz tocando el pecho y el labio inferior vuelto hacia fuera. Al principio de la toma hace movimientos rápidos con la boca, y cuando empieza a fluir la leche se notarán movimientos lentos y rítmicos de la mandíbula inferior, con pausas para descansar, y se le oirá deglutir.

Conforme va succionando, su cuerpo se va relajando, el puñito se abre, los ojos se cierran. Mamará más despacio, con más pausas, y finalmente se soltará el pezón él solito o se quedará dormido.

Dejar que el bebé termine un pecho; ofrecer los dos pechos en cada toma. Deja que el bebé mame del primer pecho todo el tiempo que desee y, cuando lo suelte, ofrécele el otro; unas veces lo querrá, otras no. Esto es normal.

El pecho y los pezones no requieren un cuidado especial. No hacen falta productos especiales para el cuidado de los pechos y los pezones mientras se está amamantando. Bastará lavarlos con agua cuando se bañe o duche, evitar jabones, alcohol y otros productos que puedan resecar la piel y contribuir a pezones doloridos.

Si los pezones doloridos no se curan espontáneamente en pocos días, es muy probable que necesites ayuda para colocar al bebé correctamente al pecho. En caso de grietas, unas gotas de leche materna aplicada a los pezones después de las tomas ayuda a la cicatrización. **Las pezoneras raramente ayudan en una situación de grietas en el pezón,** ya que no solucionan el problema de fondo, que es el agarre o postura incorrecta.

Cuando llega la subida de la leche

Más leche, pechos sensibles. A los tres o cuatro días del parto, los cambios hormonales y la succión del bebé estimulan un marcado aumento en la producción de leche: a esto se le llama **la subida de la leche.** La madre notará que el bebé deglute más en las tomas y empieza a mojar más pañales y a hacer más deposiciones. Algunos bebes empiezan a mamar durante menos tiempo en cada mamada. Es normal que los pechos de la madre aumenten de tamaño y que estén algo sensibles.

La congestión de los pechos. Los pechos de algunas madres pueden congestionarse excesivamente cuando sube la leche. Quizá estén duros, enrojecidos y doloridos debido al aumento de sangre y de otros fluidos además de la leche. Esta situación requiere un tratamiento inmediato: hay que drenar bien los pechos, por eso es importante amamantar al bebé a menudo (cada hora y media o dos horas). Antes de las tomas, la aplicación de calor húmedo a los pechos dilata los conductos (toalla empapada en agua caliente, también pueden servir las mantas eléctricas y las bolsas de agua caliente); durante la toma un masaje suave en los pechos en dirección a los pezones ayuda a "vaciar" esta zona del pecho; y entre tomas aplicar paños fríos alivia el dolor y la hinchazón. Cuando se trata precozmente, la congestión de los pechos no suele durar más de uno o dos días.

Si el bebé no mama lo suficiente para aliviar la congestión, puede ser útil sacar leche manualmente para conseguir que los pechos estén más blandos. No hay necesidad de limitar la ingestión de líquidos por parte de la madre. Si el bebé ni siquiera puede colocarse al pecho debido a la hinchazón, saca primero leche hasta que el pezón y la zona alrededor de la areola estén blandos, y luego ofrecérselo al bebé.

¿Habrá leche suficiente? Es una duda frecuente. Por suerte, hay muchos indicadores que puedes observar en tu bebé para saber que la lactancia va bien. Es todo un placer ver tu bebé alerta y activo, con color saludable y la piel tersa, gracias a tu leche.

Lo que entra, sale. Durante los primeros días, el bebé mojará uno o dos pañales al día. También eliminará el meconio, las heces oscuras que tienen los bebes en los intestinos antes de nacer. A partir del cuarto día el bebé debería empezar a mojar 5 o 6 pañales en 24 horas con orina abundante y transparente. Hará entre 2 y 5 deposiciones abundantes diariamente. Las heces de un bebé amamantado generalmente presentan un aspecto semilíquido y pueden ser de color mostaza o amarillento-verdoso.

Los bebes pierden algo de peso durante los primeros días. Normalmente no pierden más que un 7% de su peso al nacer, **aunque algunos pueden perder hasta un 10%.** Una razón por la que los bebes pierden peso es que nacen con un exceso de fluidos que han de eliminar. Una vez que el suministro de leche empiece a ser más abundante, lo que ocurre normalmente sobre el tercer o cuarto día, el bebé empezará a aumentar de peso. Es muy importante considerar siempre los aumentos de peso con relación al peso más bajo, y no con el medido al nacimiento.

Y después ganan peso. Normalmente recuperará el peso de nacimiento antes de los 15 días e irá aumentando entre 110 y 200 g a la semana o entre 450 y 800 g al mes durante los primeros tres meses.

Pasaréis mucho tiempo amamantando. Confía en tu bebé y tu cuerpo. El dejar que tu bebé decida cuándo quiere mamar y durante cuánto tiempo es la manera natural de establecer un suministro de leche perfectamente adecuado para las necesidades específicas de tu bebé. La cantidad de leche depende de la succión del bebé; cuanto más mame el bebé, más leche producirá la madre. La mayoría de los recién nacidos toman el pecho entre 8 y 12 veces al día.

A medida que el bebé crece, también crece su estómago. El recién nacido habituado a mamar "todo el tiempo" puede desarrollar un patrón de tomas muy diferente. Las primeras seis semanas pueden considerarse un periodo de aprendizaje y un tiempo para que toda la familia se acomode a la nueva situación.

Amamantar para alimentar y confortar. ¡El pecho es mucho más que alimento! Si el bebé está inquieto, ofrécele el pecho para calmarle. Antes de nacer, tu bebé nunca sintió hambre y de recién nacido su estómago es pequeño. No importa si ha pasado poco tiempo desde que el bebé ha mamado; siempre puedes ofrecerle el pecho de nuevo, pues con la leche materna no es posible el empacho. De esta manera, el amamantamiento satisface las necesidades afectivas del bebé, a la vez que le proporciona el alimento idóneo. Al seguir el ritmo de tu bebé, aprenderás a satisfacer sus necesidades, tanto físicas como emocionales, a través del amamantamiento.

¿Y las noches? Especialmente durante los primeros meses, la mayoría de los bebes se despiertan para mamar durante la noche. Si tu bebé duerme toda la noche es probable que necesite mamar más a menudo de día. Amamantar facilita enormemente las tomas nocturnas. No hay que preparar nada y el bebé no tiene que esperar. Si tu bebé duerme cerca de ti, quizá ni siquiera tengas que salir de la cama; simplemente acerca el bebé al pecho. No hace falta cambiar el pañal si sólo está un poco húmedo, siempre que el bebé esté calentito y cómodo.

El llanto del bebé. Algo que siempre inquieta a las madres es el llanto del bebé. Es su forma de comunicarnos sus necesidades, el único lenguaje del que dispone. Los bebes lloran para expresar muchas necesidades: hambre, incomodidad, frío, calor, dolor, soledad... Sea lo que sea, tómalo en brazos, paséalo, ofrécele el pecho, cámbiale el pañal. Tal vez se calme si le cantas o le hablas y, si es de noche, puedes invitarle a tomar el pecho en tu cama. El contacto cálido con la piel y el olor de su madre pueden ayudar a calmar al bebé. Recuerda que los seres humanos somos una especie que precisa contacto continuo y ningún bebé se malcría si se le abraza, se le toma en brazos, se le pasea o se le ofrece el pecho. Simplemente estarás atendiendo sus necesidades nutricionales así como afectivas, todas igual de importantes.

Disfruta de tu bebé y de la lactancia. Los bebés crecen y cambian rápidamente; ahora, en tus brazos, pegado a tu pecho, este pequeño ser tiene todas sus necesidades cubiertas. Este tiempo invertido en comenzar bien con la lactancia te brinda la oportunidad de conocerle a fondo muy pronto; es el comienzo de una relación que durará mucho tiempo.

Bibliografía

- WIESSINGER, Diana; WEST, Diana y PITMAN, Teresa. *El arte femenino de amamantar.* La Liga de La Leche. Medici, Barcelona 2011. ISBN: 978-84-9799-101-8. <http://www.lalecheleague.org/>
- *The Breastfeeding Answer Book.* Third Revised Edicion. La Leche League International. Schaumburg, Illinois, 2003. ISBN: 0-912500-92-1.
- GÓMEZ-PAPI, Adolfo. *El poder de las caricias.* Espasa 2010. ISBN: 978-84-670-3261-1.
- WATSON GENNA, Catherine. *Supporting sucking skills in breastfeeding infants.* Jones and Bartlett, Sudbury, Mass. 2008. ISBN: 978-0-7637-4037-5.
- COLSON, Suzanne. *Biological nurturing laid-back breastfeeding for mothers.* Hale Publishers, 2010. ISBN: 9780984503933.
- *Manual de Lactancia Materna: de la teoría a la práctica.* Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Panamericana 2008. ISBN: 978-84-7903-972-1. <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>
- GONZÁLEZ, Carlos. Manual práctico de lactancia materna. 2ª ed. ACPAM Barcelona 2008. ISBN-13: 978-84-612-1911-7.
- *Proyecto de la UE sobre la Promoción de la Lactancia en Europa.* Protección, promoción y apoyo de Lactancia en Europa: plan estratégico para la acción. Comisión Europea, Dirección Pública de Salud y Control de Riesgos. Luxemburgo, 2004.
- *Maternidad Hospitalaria; estándares y recomendaciones.* Informes, estudios e investigación. Ministerio de sanidad y política social 2009. NIPO: 840-09-075-6.
- *Guía de Práctica Clínica sobre la Atención al Parto Normal.* Guías de práctica clínica en el SNS. Ministerio de sanidad y política social 2010. ISBN: 978-84-457-3090-4. NIPO: 477-10-011-5

Esta publicación está protegida por la ley.
Todos los derechos reservados. 2011

La Liga de La Leche de Navarra
Paseo García de Nájera 6, 11º-A
31008 Pamplona, Navarra
G -31654296

Diseño y maquetación: RBK Diseño

Texto revisado por: Laura Laubach, Myriam Bugallal, Adelina García Roldán, Victoria Navas Lucena

Fotografías: Hospital Marina Alta, Denia y de colección propia de La Liga de La Leche de Navarra

Depósito legal: