Dar el pecho

Para que tu bebé crezca sano y feliz.
En esta guía encontrarás todo lo
que necesitas saber.

Descarga ya nuestra APP
gratuita en mymedela.es

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

« Hace un mes que somos cuatro. Nuestro niño, Marc, nació sano y le estoy dando sólo leche materna. Quisiéramos compartir contigo nuestra alegría y la valiosa experiencia que proporciona la lactancia materna.
El nacimiento de un bebé es un acontecimiento muy especial para cada familia. Nuestra historia es una historia real que podría ser también la tuya. »

EMBARAZO

¡Ser madre es maravilloso! 5

La leche materna – el alimento más valioso para tu bebé 7

El pecho se prepara por su cuenta 8

Formas especiales de los pezones 8

Tu pecho: un milagro de la naturaleza 9

EN EL HOSPITAL

¡El bebé ya está aquí! 11

A veces hace falta un poco de paciencia 12

Los primeros días tras el parto 12

La leche materna nunca es demasiado aguada 12

Olvídate del reloj mientras das el pecho 13

Hay varias posiciones posibles para dar el pecho 14

A menudo los bebés duermen muy poco 15

Cuidado de los pezones 16

El masaje del pecho mejora la salida de la leche 17

PRIMEROS DIAS EN CASA

Por fin en casa 19

Toma una dieta equilibrada, especialmente mientras estás dando el pecho 20

¡Ya has logrado un montón de cosas! 20

Unas veces más, unas veces menos 21

Las crisis de crecimiento provocan en el bebé un aumento de la demanda de leche 22

Descansa cuando el bebé está durmiendo 23

Cuentos de viejas 24

Los padres también necesitan un tiempo para ellos 25

RUTINA DIARIA Y EXTRACCIÓN

Tiempo para ti misma 27

Selecciona meticulosamente a tu canguro 28

El deporte es bueno, pero sin exagerar 29

Regresar al trabajo 30

Extraer leche es sencillo y puede hacerse en cualquier lugar 31

La cantidad correcta para una comida 32

El tiempo necesario para la extracción varía 34

Extractores de leche – ¡a ti te toca elegir! 35

Cuida la higiene 36

Hay que mantener la leche refrigerada 38

Descongelar y calentar correctamente 38

SOLIDOS Y DESTETE

El menú personal de tu bebé 41

Introduciendo sólidos 42

Destétale despacio 43

PROBLEMAS CON EL PECHO

Si no siempre va todo bien 44

Problemas con la subida de la leche 44

Pezones doloridos e irritados 44

Ingurgitacion 45

Inflamación del pecho 45

Leche insuficiente 46

Leche excesiva 46

Dar el pecho a bebés prematuros o con otras dificultades 46

Cuando la madre está enferma 47

Anomalías 48

Alcohol, tabaco, café 48

Direcciones de interés 49

« Dentro de pocas semanas nacerá tu bebé. »

« Estoy muy orgulloso de Sophie. Se toma el embarazo con mucha calma. El embarazo también ha estrechado nuestra relación y ha aumentado nuestra confianza. »

¡Ser madre es maravilloso!

Durante el embarazo tu cuerpo se prepara para su nueva tarea. Tu pareja y tú vais a tener muchas experiencias nuevas. Descubre todo sobre la lactancia materna y sus ventajas.

Que maravilla: ¡Esperas un bebé! Una nueva vida se crea dentro de ti. Tú la sientes, otros lo pueden ver: ¡Estar embarazada es algo especial! Tendrás muchas experiencias nuevas, especialmente con tu primer bebé. Hay algunas cuestiones que los padres que esperan un bebé deberían resolver antes del parto. Una de ellas es como van a alimentar al bebé cuando nazca. Sin embargo, muchos padres no consideran urgente preguntarse qué va a comer su hijo hasta que llega el momento. Puede ser que consideren dar el pecho como «lo más natural del mundo», algo para lo que no hace falta prepararse.

Es cierto, la lactancia materna es un proceso natural. Por otro lado, dar pecho, como tantas cosas naturales hoy en dia, ya no es lo habitual que solía ser. Tal vez seas una de esas mujeres que, hasta que no han tenido su primer bebé, nunca han tenido un recién nacido en brazos ni han visto cómo mama. Actualmente, es raro que la experiencia de dar el pecho se transmita de una generación a otra. También hay muchos mitos que desaniman a las mamás a amamantar en vez de animarlas.

No te dejes desanimar por informaciones erróneas sobre la lactancia materna ni por los problemas que te puedan contar: Casi todas las mujeres pueden dar pecho sin dificultades si lo desean, si están correctamente informadas sobre cómo hacerlo y disponen de una consultora de lactancia o una matrona a quien solicitar ayuda en caso de problemas.

La mejor preparación para dar el pecho es una buena información. Cuanta más información sobre la lactancia materna tengas antes del parto, tanto mayor es la probabilidad de que no tengas problemas después de él. Si, a pesar de ello, aparecieran dificultades, casi siempre hay un modo de superarlas. Las consultoras de lactancia o matronas estarán siempre a tu disposición para ayudarte. Un buen libro sobre lactancia materna es una inversión que vale la pena, y también te ayudaría, conocer si cerca de donde vives hay cursos o reuniones de apoyo a la lactancia.

Si bien dar el pecho afecta sobre todo a la madre y al bebé, los padres pueden contribuir mucho para conseguir una buena relación de lactancia. Por lo tanto, antes del parto, los padres deberían aprender tanto sobre ello como las madres. Un padre informado, con una actitud positiva ante la lactancia, puede ayudar a su pareja si está preocupada antes del parto o si surgen problemas después.

La leche materna – el alimento más valioso para tu bebé

La leche materna es el mejor alimento para el bebé, y el contacto de su piel con el cuerpo de la madre da lugar a una relación íntima entre madre e hijo. Tomar el pecho beneficia al bebé, a la madre y a toda la familia. La leche materna corresponde exactamente a las necesidades del bebé y se adapta periódicamente a ellas según van cambiando: El suministro se ajusta automáticamente a la demanda. El vaciado frecuente y profundo del pecho estimula la producción de leche.

La leche materna está siempre disponible, a la temperatura adecuada, es aséptica, y es más económica. Protege al bebé de infecciones y enfermedades, por ejemplo infecciones gastrointestinales y de oídos. A largo plazo previene también otras enfermedades como la diabetes. Además, tomar pecho puede reducir el riesgo de alergias y obesidad. La lactancia materna beneficia a la madre ya que ayuda a que el útero se contraiga más rápidamente tras el parto. La madre recupera su peso previo al embarazo más pronto y sus hormonas le ayudan a adaptarse mejor a su nuevo rol. Así mismo la protege de varios tipos de cáncer y reduce el riesgo de osteoporosis.

Destacados organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, y continuar amamantando parcialmente hasta los dos años.

«Nuestra hija Anna sigue queriendo apoyar su cabeza contra mi barriguita para sentir cómo se mueve el bebé. Para nosotros tres, se trata de unos momentos maravillosos. ¡Disfrutamos juntos por adelantado!»

El pecho se prepara por su cuenta

Las antiguas recomendaciones para preparar los pechos y pezones para la lactancia, no sólo son innecesarias y a veces dolorosas, sino que pueden ser incluso perjudiciales. Los pezones se irritan no sólo por una preparación del pecho inadecuada, sino sobre todo, por una posición o una colocación incorrectas. Las hormonas secretadas durante el embarazo harán que tus pechos cambien sin que tengas que preocuparte por ello, y los prepararán para alimentar a tu bebé en el futuro. El tejido glandular se desarrolla, tus pechos aumentan de tamaño y de peso en una o dos tallas, las venas, las aréolas y las glándulas de Montgomery – pequeños bultitos que se encuentran en las aréolas – se hacen más prominentes. Puede que tus pechos empiecen a secretar gotas de leche algunas semanas antes del parto. Puedes usar esa leche para el cuidado de tus pezones extendiéndola sobre las aréolas y dejándola secar. Si se trata de algo más que unas gotas, puede ser que los discos absorbentes te resulten ya útiles. La señal definitiva para que empiece realmente la producción de leche es el nacimiento de tu bebé.

Formas especiales de los pezones

Aunque la forma de los pechos o pezones no afecta a la lactancia, es cierto que los pezones que no sobresalen – planos o invertidos – pueden dificultarla. Si tus pezones son así, habla con una consultora de lactancia o una matrona. Durante los últimos tres meses de embarazo puede resultarte de ayuda alguna preparación especial, como por ejemplo ponerte Formadores de pezones. Si todo hace pensar que la forma de tus pezones será un problema justo antes o después del parto, puedes seguir usando los Formadores de pezones en esos momentos. Si te los pones durante media hora antes de la próxima toma, suelen mejorar la protusión (los pezones se alargan) y facilitan que el bebé se agarre. Si estas medidas no son suficientes, en algunos casos pueden usarse Pezoneras.

Formador de pezones
Recomendados por profesionales para facilitar la lactancia en caso de pezones planos o invertidos: Ejercen una presión constante sobre la aréola y permiten que el pezón sobresalga.

Tu pecho: un milagro de la naturaleza

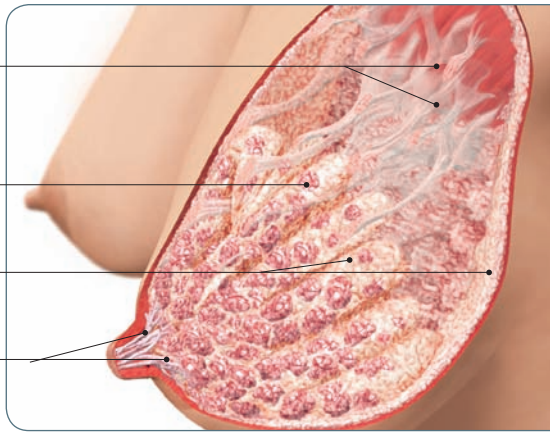
Tu cuerpo está perfectamente diseñado para amamantar. Tu pecho contiene un complejo sistema de producción de leche que funciona gracias a la secreción de hormonas durante el embarazo. Una vez que ha nacido el bebé y se ha expulsado la placenta, se empiezan a producir las hormonas que favorecen la lactancia materna. La succión del bebé de tu pecho da la señal a tu cuerpo para que empiece la secreción de la prolactina y de la oxitocina, las hormonas básicas de la producción y la eyección de leche, respectivamente. La prolactina estimula ahora la producción de leche en el tejido glandular. La oxitocina hace que se contraigan los finos músculos del tejido, lo que permite que la leche fluya a través de los conductos lácteos hacia el pezón. Aproximadamente, el pezón tiene nueve orificios – pero a menudo sólo verás entre tres y cinco chorritos de leche porque los orificios están muy juntos unos de otros. Si bien ambos pechos producen más o menos la misma cantidad de leche, tu bebé puede mostrar preferencia por uno u otro. Es cierto que: Cuánto más frecuentemente des el pecho a tu bebé, más leche se producirá. El tamaño original de tus pechos no está relacionado con la cantidad de leche que puedes producir.

Ligamentos
Suportan los pechos y les dan forma.

Tejido glandular
Es aquí donde se produce la leche.
Constituye cerca de dos tercios del pecho.

Tejido graso
Está entremezclado con el tejido glandular y constituye cerca de un tercio del pecho.

Canductos lácteos
Transportan la leche del tejido glandular al pezón.



« Me siento tan feliz cuando estrecho a Marc en mis brazos. El ha salido muy bien y nuestro precioso hijito lo está haciendo estupendamente. »

« Cuando Sophie dio a luz a nuestro bebé, se me saltaron las lágrimas. Ahora contemplo constantemente a Marc y me pregunto: ¿De quién le viene esa nariz respingona? »

¡El bebé ya está aquí!

El primer momento con tu bebé es irresistible. Ya desde el principio tiene su propia personalidad. Incluida la manera la mamar de tu pecho.

Por fin puedes cogerlo en tus brazos, mirarlo, admirarlo y abrazarlo. ¡Disfruta en paz de estos momentos especiales! Compartir estos momentos con el padre también es maravilloso.
Un bebe recién nacido sano generalmente está bien despierto tras el parto y comienza a buscar el pecho muy pronto. Aunque pueda parecer increíble: Si nada más nacer se le deja sobre el estómago de la madre y se le da el tiempo suficiente, el bebé logrará por sus propios medios arrastrarse hasta el pecho, prenderse y empezar a mamar. Las tareas de rutina como pesar, medir y limpiar al bebé pueden esperar un ratito. Para la nueva familia es más importante conocerse mutuamente.
Tras la primera respiración, los bebés muestran una personalidad propia con características diferentes. Esto se manifiesta ya la primera vez que maman. Hay bebés que maman con fuerza y energía, mientras que otros parece que dudan y más que mamar chupan el pecho. Ambas cosas son buenas, porque lo importante para el bebé no es tomar la mayor cantidad de leche lo más rápidamente posible. El primer día, la capacidad del estómago del bebé es de aproximadamente 5 mililitros, que es lo que cabría en un dedal. La cantidad de leche producida corresponde a esto.

A veces hace falta un poco de paciencia

A veces, al bebé no parece interesarle mamar en las primeras horas siguientes al nacimiento. No te preocupes; simplemente algunos bebés necesitan más tiempo para acostumbrarse al mundo exterior. Tómate tiempo y dáselo al bebé, obsérvale y disfruta de tus sentimientos y de la intimidad entre ambos. Poco después, tu bebé empezará a buscar el pecho. Es su manera de mostrar que está listo para mamar por primera vez. Un retraso en el comienzo de la lactancia, por ejemplo tras una cesárea, no supone un obstáculo para dar el pecho. Amamantar inmediatamente tras la operación puede ser más agotador pero el proceso se desarrollará exactamente igual que tras un parto normal. Si has tenido una cesárea o sufres de fuertes dolores tras una episiotomía, no dudes en solicitar un calmante que sea compatible con la lactancia.

Los primeros días tras el parto

Durante los primeros días tras el parto se produce un tipo especial de leche que se denomina calostro. Es espesa, pegajosa y amarillenta, y contiene grandes cantidades de anticuerpos y factores de crecimiento. El calostro estimula el desarrollo del tracto digestivo del bebé y actúa como una primera vacuna. Tiene un importante efecto laxante que ayuda al bebé a eliminar el meconio, primera deposición, más fácilmente. Aunque las cantidades de calostro producidas son pequeñas, normalmente tu bebé no necesita nada más durante los primeros días.

Después del parto notarás cómo tus pechos aumentan de tamaño y de peso. Esto se debe a que están empezando a producir leche. A partir de ahora es importante dar el pecho al bebé frecuentemente para evitar la congestión. Si la subida de la leche es muy dolorosa, consulta a una enfermera, una consultora de lactancia o una matrona.

La leche materna nunca es demasiado aguada

Durante las dos semanas siguientes al nacimiento la cantidad y la consistencia de la leche materna cambia. Mientras que la cantidad de anticuerpos y de proteínas disminuye, el contenido en grasas y azúcares aumenta. Hacia el décimo día de vida del bebé, la así llamada leche de transición se ha convertido en leche materna madura.

No te preocupes si tu leche parece clara y aguada. Contiene

todos los nutrientes necesarios para el desarrollo de tu bebé y se adapta constantemente a sus necesidades. Tras uno o dos meses, tal vez notes que tus pechos se vuelven de nuevo más blandos, es raro que estén tensos, y tal vez se reduzca su tamaño.

«Antes de dar el pecho creo un ambiente agradable. Nada ni nadie puede molestarnos y, para Marc, todo es apacible. Luego, empieza a mamar con satisfacción y se crea un momento muy especial, un sentimiento indescriptible.»

Olvídate del reloj mientras das el pecho

Durante las primeras semanas puedes contar con que el bebé querrá mamar entre ocho y doce veces cada 24 horas. Pero un bebé no mama siempre como un cronómetro, vigorosamente durante 20 minutos y luego espera tres horas para reclamar su próxima toma. Es mucho más frecuente que mamen así: El bebé mama durante un breve periodo, para, dormita un poco y luego vuelve a empezar a mamar. Para bebés pequeños este comportamiento es completamente normal. Estas fases son especialmente comunes al final de la tarde y al anochecer. Durante este tiempo, puedes beber algo y relajarte, sentada o tumbada en un sofá. Puedes aprovechar también para leer o hablar por teléfono.

Olvídate del reloj y ofrece a tu hijo / a el pecho cuando lo pida, así recibirá la leche según la necesite. De este modo se alcanza el equilibrio óptimo entre la oferta y la demanda. Una excepción la constituyen los bebés que aumentan de peso lentamente, no crecen o están enfermos. En estas situaciones puede ser mejor despertar al bebé y animarle a tomar el pecho más frecuentemente.

Hay varias posiciones posibles para dar el pecho

Puedes dar el pecho a tu bebé sentada o tumbada. En cualquier caso, es importante adoptar una posición cómoda para ti y para el bebé, que le permita agarrarse correctamente a tu pecho. Tu bebé debe estar más o menos a la misma altura que tu pecho y completamente vuelto hacia ti, su barriguita contra la tuya. Toca ligeramente la boca del bebé con tu pezón. El abrirá completamente su boca. Acércalo a ti para que pueda introducir dentro de su boca el pezón y buena parte de la aréola. Tu bebé no debe tener que girar la cabeza.

Cuando su posición es correcta, su nariz y su mentón tocan el pecho. La oreja, el hombro y la cadera forman una línea. Recuerda: Acerca siempre el bebé al pecho y no el pecho al bebé. Una posición en la que te inclinas hacia el bebé se vuelve pronto incomoda y produce tensión. Si es necesario, apoya a tu bebé sobre un cojín de lactancia.

1 La posición tradicional de cuna la puedes utilizar en cualquier sitio.

2 La posición de «acunar cruzada» es muy adecuada para bebés pequeños.

3 La posición de «balón de rugby», debajo del brazo, es ideal para aprender a dar el pecho. También es muy apropiada para bebés somnolientos o ansiosos.

4 Dar el pecho tumbada es muy agradable, especialmente de noche.

A menudo los bebés duermen muy poco

Muchos padres se asombran de que su bebé duerma tan poco y tienen miedo de que algo no vaya bien o que no se desarrolle correctamente. Es cierto que hay bebés que duermen mucho durante las primeras semanas, pero hay otros que pasan largos periodos despiertos al poco de nacer y exploran su mundo con interés – desafortunadamente también en medio de la noche. El bebé necesita un cierto tiempo para acostumbrarse a la diferencia entre el día y la noche y para adaptarse al ritmo familiar. Lo mismo que con el pecho, los bebés suelen saber por sí mismos lo que es mejor para ellos y cuánto tiempo necesitan dormir.

Disfruta con tu bebé del tiempo que estéis en el hospital como si fuera una luna de miel. En las semanas siguientes sería bueno que tu pareja encuentre tiempo para apoyarte y descubrir a su bebé. Tu familia y tus amigos también pueden facilitarte la rutina diaria, por ejemplo trayéndote comidas precocinadas. Y no tengas miedo de rechazar visitas de vez en cuando.

«Yo disfruto de los momentos de tranquilidad con Marc. Tras una buena comida y con un pañal limpio, pronto se sentirá satisfecho y se dormirá.»

Cuidado de los pezones

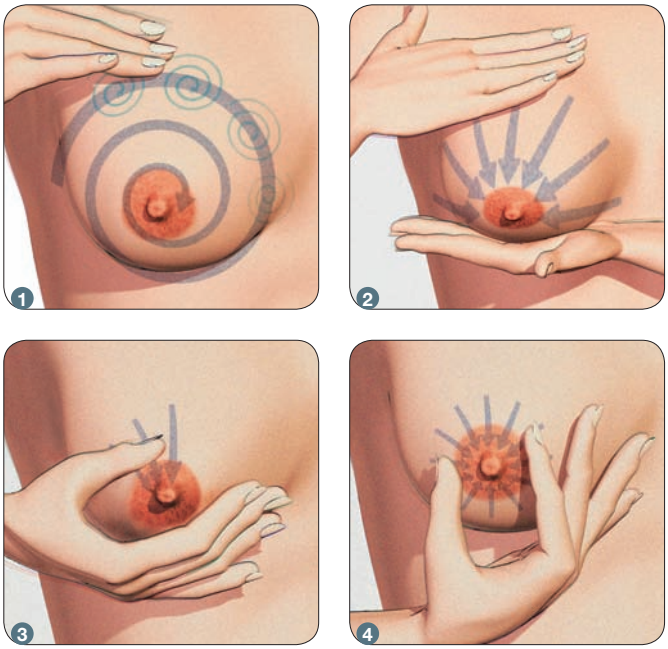
Tus pezones pueden estar más sensibles durante los primeros días. No obstante, si dar el pecho te resulta doloroso, tus pezones se irritan o agrietan, o el pecho permanece sensible, debes acudir a una consultora de lactancia o a una matrona. Ella valorará cómo se agarra el bebé al pecho, cómo mama y qué aspecto tiene tu pecho inmediatamente después de amamantar. Generalmente, el dolor durante la lactancia materna indica que hay un problema con la succión, la posición o la colocación del bebé. Ocasionalmente el dolor puede deberse a que el bebé tiene el frenillo de la lengua demasiado corto. No es una buena idea reducir la frecuencia o la duración de las tomas a causa del dolor.

Al finalizar la toma, puedes tratar tus pezones extrayendo unas pocas gotas de leche, extendiéndolas sobre la aréola y dejándolas secar. Asegúrate de cambiar los discos absorbentes con regularidad. Los discos absorbentes húmedos pueden irritar los pezones. Si tu piel está más seca o dañada que de costumbre, lo mejor es aplicar un poco de crema para los pezones sobre el área afectada.

PureLan™ 100 contribuye a aliviar pezones secos y sensibles.

El masaje del pecho mejora la salida de la leche

Si el pecho está demasiado tenso y el bebe no puede agarrarse, masajearlo y sacar después algo de leche manualmente o mediante el uso adecuado de un extractor puede aliviarte. Todas las madres deberían aprender, ya en el hospital, cómo dar un masaje a sus pechos y extraer leche. El masaje de los pechos ayuda a prevenir la congestión y una posible mastitis, al mismo tiempo que estimula el flujo de leche. En caso de emergencia, extraer leche manualmente puede sustituir temporalmente a un sacaleches.



1 Usando 2 o 3 dedos, dale masajes circulares a tu pecho, del exterior hacia el pezón.

2 Con toda la palma de la mano, frota suavemente al pecho desde la base hacia la punta del pezón.

3 Coloca los dedos pulgar e índice al borde de la aréola y extrae suavemente la leche.

4 Cambia la posición de los dedos pulgar e índice alrededor de la aréola de modo que el pecho se vacíe completamente.

« El primer día en casa con Marc. Poco a poco descubre su nuevo hogar. Su lugar favorito está entre mis brazos. Y después de mamar descansa completamente satisfecho cerca de su papá. »

Por fin en casa

En casa, dar el pecho es una experiencia muy íntima. Disfruta de la tranquilidad cuando tu bebé está durmiendo. Te la has merecido. No es necesario que cambies tu dieta mientras das el pecho. Como siempre, el criterio es: «De todo, pero con moderación».

Mientras des el pecho estarás viviendo un periodo muy especial, pero no necesitas cambiar o restringir tu dieta. No tienes que comer alimentos especiales o eliminar nada en particular – salvo alcohol. También pueden tomarse bebidas con cafeína con moderación.

Algunos bebés reaccionan ante ciertos alimentos tomados por la madre. Pero esto no significa que la madre deba cambiar inmediatamente lo que come habitualmente. Si tienes dudas sobre algunos alimentos, come un poquito y observa a tu bebé. Si te parece que el bebé continúa inquieto, puede ser adecuado evitar ese producto.

Ocasionalmente, los alérgenos consumidos por la madre – como las proteínas de leche de vaca – pueden provocar una reacción en el bebé. Si a una madre le preocupa que esto esté sucediendo, puede estar justificado eliminar este alimento en concreto. Sin embargo, un gran cambio en la dieta no debería hacerse sin asesoramiento profesional.

Toma una dieta equilibrada, especialmente mientras estás dando el pecho

Procura consumir una dieta equilibrada, y selecciona los alimentos y bebidas cuidadosamente para que haya variedad. Los alimentos naturales son buenos. Bebe la misma cantidad de líquidos que siempre. Estas bebiendo suficiente si la orina es incolora o ligeramente amarilla. Si tu estilo de vida incluye una dieta especial, por ejemplo vegetariana, lo mejor es consultar a tu médico sobre cómo afecta a la lactancia materna y a tu leche. Tu médico te aconsejará tal vez que tomes vitaminas adicionales.

¡Ya has logrado un montón de cosas!

Normalmente, las madres que dan el pecho recuperarán su peso anterior al embarazo muy rápidamente, sin necesidad de dietas. Pero ten paciencia si dura un poco más. Lo que has logrado es fantástico. Deja que tu cuerpo se recupere. Las dietas estrictas no son recomendables durante la lactancia. No hay nada de malo en ir perdiendo 2 kilos al mes.

Discos Absorbentes Desechables absorben de modo óptimo las pérdidas de leche y no se notan.

Consejos

Para saber si tu bebé está recibiendo suficiente leche:

- A partir del cuarto día después del nacimiento, tu bebé aumenta de peso al menos entre 120 y 210 gramos por semana.
- Una vez que la producción de leche se ha estabilizado tras la «subida de la leche», deberías usar entre cinco y seis pañales cada 24 horas.
- Durante los primeros meses, tu bebé hace entre dos y cinco deposiciones cada 24 horas. A las seis semanas, algunos bebés pueden hacer menos deposiciones, pero de mayor cantidad.
- Como media, tu bebé mama entre seis y diez veces cada 24 horas y se oye como traga.
- Tu bebé está alerta, tiene buen aspecto, su piel está tersa, crece y aumenta su perímetro cefálico.

Unas veces más, unas veces menos

Puede ser que tu bebé sea tranquilo y duerma a menudo y mucho tiempo. Pero tal vez tienes un bebé curioso que se interesa por lo que le rodea ya desde el principio. Tengas el bebé que tengas: Ten en cuenta que los patrones de sueño y de lactancia irán cambiando.

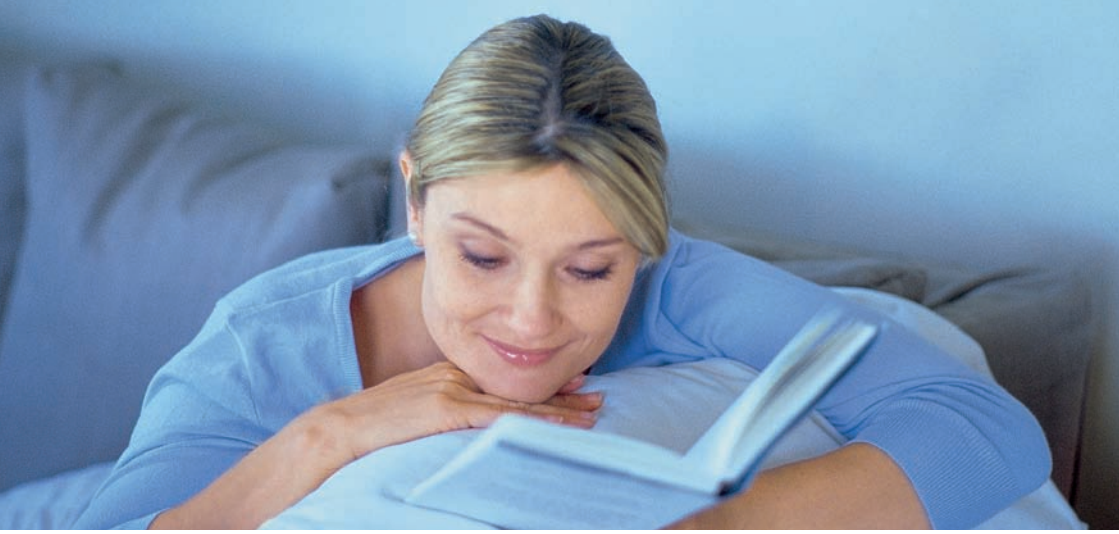
Muchas madres tienden a pensar que no tienen leche suficiente para su hijo cuando notan que sus bebés piden el pecho a menudo, duermen durante breves periodos o, en general, se muestran

inquietos. No obstante, en muchos casos, sus temores son infundados y ellas están produciendo la cantidad de leche que necesita su bebé.
Y además: Cada vez que tu bebé llora, no significa que esté hambriento. A veces, simplemente está intentando decirte que quiere que le dejes en paz. En este caso es mejor no hacer nada de lo que generalmente haces para calmarle. A veces, menos es más.

Las crisis de crecimiento provocan en el bebé un aumento de la demanda de leche

En ciertas etapas, tu bebé de pronto puede querer mamar todo el tiempo. Estos periodos de mayor demanda se denominan «crisis de crecimiento» (algunos los llaman estirones). Si le ofreces el pecho cada dos horas, o incluso más frecuentemente, tu cuerpo recibe la señal de producir más leche y también adapta su composición a la edad del bebé. Tras pocos días termina esta fase intensa y tu leche se adapta de nuevo a las necesidades normales de tu bebé.
Los momentos clásicos para los estirones son entre el séptimo y decimocuarto día, la cuarta y la sexta semana, y el tercero y cuarto mes. Sin embargo, los bebés son muy diferentes en este sentido y hay muchas variaciones. Algunos bebés tienen un número de crisis de crecimiento por encima de la media.

Symphony®
El moderno extractor de leche para uso hospitalario. También puede alquilarse para usarlo personalmente en casa.



Descansa cuando el bebé está durmiendo

La falta de sueño es un problema para la mayoría de los nuevos padres y madres. Para evitar acabar agotados, los padres deberían aprovechar el tiempo en que el bebé duerme para descansar. Si te echas al menos una vez al día y duermes o, te relajas, recuperarás una energía que beneficiará a todos. Si la madre y el bebé duermen al mismo tiempo, no sólo se relajarán, sino que este descanso también tendrá un efecto positivo sobre la lactancia.

«Mientras Marc duerme apaciblemente yo me ocupo de mis cosas. Marc y dar el pecho han cambiado mi rutina diaria. A veces resulta agotador y me viene bien tomarme un descanso.»

Cuentos de viejas

Si eres una mamá que das el pecho, recibirás seguramente muchos consejos bien intencionados. Entre ellos puede haber algún mito. ¡No dejes que te confundan!

Una madre mientras amamanta debería aumentar la ingesta de líquidos.
Esto no es necesariamente cierto. Beber más no aumenta necesariamente la cantidad de leche. Beber demasiado puede incluso provocar una disminución de la cantidad de leche. Dos o tres litros de líquido normalmente son suficientes. Y bebe siempre que sientas sed.

Debe haber un intervalo mínimo de dos horas entre dos tomas de pecho.
No. Tu bebé marcará su propio ritmo, por lo que no debe haber un tiempo límite entre las tomas.

Dar el pecho provoca la caída del cabello.
La caída del pelo tras el embarazo es normal y no tiene nada que ver con la lactancia. De hecho, las madres que dan pecho tienden a perder cabellos más tarde. Debido a los efectos del embarazo sobre tus hormonas, el ciclo vital de un cabello se prolonga, lo que hace que se caigan menos que habitualmente. Tras el embarazo tus hormonas vuelven a cambiar. Al ocurrir esto, además de los cabellos que perderías naturalmente, los que no se cayeron durante el embarazo se caerán también ahora. Esto crea la impresión de perder mucho pelo.

Dar el pecho provoca flacidez en los senos.
Que una mujer dé el pecho o no, no tiene a largo plazo ningún efecto en el aspecto exterior de sus senos. Poco después del destete no se puede decir si una mujer ha dado el pecho o no, pero si se puede decir que ha estado embarazada. Los cambios en los senos no se deben a la lactancia, sino al embarazo, y hace falta que pase un tiempo para que desaparezcan. No todo vuelve a estar como estaba antes. Las mujeres con un tejido conjuntivo débil deben contar con cambios mayores. No obstante, antes o después, sus senos se volverán más flácidos independientemente de haber estado embarazadas o no.

Los padres también necesitan un tiempo para ellos

Junto a la falta de sueño, la falta de tiempo es también algo que afecta a los nuevos padres y madres. A menudo parece como si la vida girara completamente en torno al bebé y a las tareas domésticas. Por ello, tómate un tiempo especial para tu pareja. Si no queréis salir a causa del bebé, organiza una velada romántica en casa, y haz que os traigan una deliciosa comida preparada. Tras las primeras semanas agobiantes, una velada para los dos puede ser algo estupendo. Se puede dejar al bebé con una canguro durante unas horas, incluso si toma pecho.

«Nosotros nos preocupamos por no descuidar nuestra relación de pareja a pesar de la vida familiar. Salimos juntos regularmente, a comer, a pasear o a hacer cualquier cosa. Son momentos preciosos que nos pertenecen sólo a nosotros.»

« Han pasado ya unas semanas desde que nació Marc. Voy a volver a trabajar dos días a la semana y quiero encontrar algo de tiempo para hacer deporte. Combinar familia y trabajo es un desafío del que disfruto. »

« Pienso que es bueno que Sophie vuelva a trabajar. Enriquece nuestra relación y hace bien a toda la familia. »

Tiempo para ti misma

Vuestras primeras semanas como padres con muchas impresiones y experiencias nuevas han quedado atrás. Os habéis acostumbrado. Trabajo y ocio vuelven a significar algo. La posibilidad de extraer leche ocasionalmente representa una valiosa flexibilidad.

Tras las primeras semanas, cuando ya os habéis acostumbrado a ser una familia, las actividades recreativas y los desafíos profesionales vuelven a ser importantes en tu vida. Tu cuerpo se ha recuperado considerablemente del parto. La sensación de pechos repletos que puede aparecer antes de dar el pecho durante los primeros tres meses se va volviendo menos molesta. No obstante, tus pechos aún producen suficiente leche para alimentar a tu bebé.

Para cualquier madre, es importante encontrar tiempo para ocuparse de sí misma y de sus propias necesidades. Cuanto más relajada estés, más tranquila parecerás ante tu bebé. Los bebés son muy sensibles y reaccionan rápidamente frente al estrés: En un clima relajado se sienten a gusto y se muestran normalmente satisfechos. Un entorno inquieto o una mamá estresada e insatisfecha pueden angustiar también al bebé. Si los bebés se sienten nerviosos pueden notarlo en su estómago. Si no se sienten bien, a menudo lo demuestran con cólicos y llorando. Por ello, lo mejor es que todos en la familia procuren que tú tengas suficiente tiempo libre.

«Marc adora a su abuelita. A menudo ella es su canguro. Es la solución perfecta para todos nosotros. Cuando estoy trabajando mi madre cuida del pequeño.»

No tienes porqué sentirte culpable si continuas en contacto con amigos y parientes, haciendo deporte o si vuelves a trabajar. Mientras estás ausente, el bebé puede estar atendido por otra persona y, si extraes leche, puede seguir recibiendo la tuya.

Selecciona meticulosamente a tu canguro

En muchos casos, el papá se ocupa del bebé mientras la mamá está ausente: Estar juntos los dos solos es una experiencia muy gratificante para ambos. Si dejas que otra persona cuide al bebé, asegúrate de elegir a alguien en quien puedas confiar. Una persona que tenga experiencia en cuidar bebés, a la que el bebé ya conozca o que está dispuesta a crear una relación estrecha con él. Empieza a buscar uno o más canguros posibles con suficiente antelación.

Para no estresar a la canguro, es mejor que tu primera ausencia sea corta. Deberías estar siempre fácilmente localizable. Esto da tranquilidad a todos. Es mejor que la canguro vaya a tu casa. Tu bebé se siente seguro en su entorno familiar.

Ten preparado todo lo que se pudiera necesitar mientras estés fuera. Esto incluye todo lo necesario para dar de comer y cambiar al bebé. Explica exactamente a la canguro cómo calentar la leche. Deja un número de teléfono donde te pueda llamar en caso de emergencia.

El deporte es bueno, pero sin exagerar

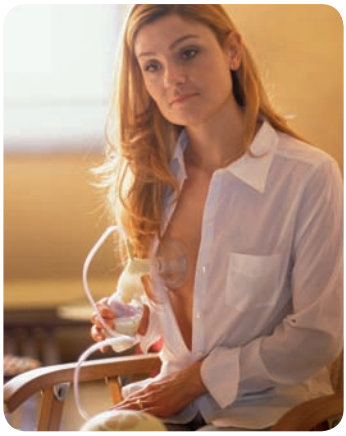
Durante el período posterior al parto, no deberías realizar actividades deportivas demasiado agotadoras. Dale suficiente tiempo a tu cuerpo para recuperarse del parto. Dar el pecho también produce cansancio. Las hormonas que hacen posible la lactancia están en tu cuerpo en mayor cantidad que durante el embarazo y el parto. La prolactina, hormona que favorece la producción de leche, influye particularmente en tu estado de ánimo. Te ayuda a sentirte relajada, pero también cansada. Esto es muy importante a la hora de dar el pecho, porque si estás estresada, la leche no fluye tan bien y resulta más difícil amamantar. También el cansancio puede resultar negativo a la hora de hacer deporte. Intenta organizar las cosas de modo que hagas deporte antes de amamantar a tu bebé. Cuando llega el momento de volver a dar el pecho, normalmente dos o tres horas después, tu cuerpo ya se habrá recuperado.

Regresar al trabajo

Hoy en día, muchas madres combinan las tareas maternas con un trabajo fuera de casa. Volver a trabajar no es una razón para abandonar la lactancia. Con un poco de planificación puedes lograr combinar la lactancia materna y el trabajo, independientemente de cuántas horas estés trabajando.

Si regresas al trabajo una vez que la lactancia se ha estabilizado – generalmente tras unas seis semanas – todo será más fácil. Con un buen extractor de leche puedes extraer leche eficazmente durante las pausas del trabajo. Pide a una consultora de lactancia o a una comadrona, que te expliquen con antelación, cuál es el mejor para ti. Si trabajas muchas horas, lo más aconsejable será usar un extractor doble. Es una buena idea empezar a extraer leche unas dos semanas antes de volver al trabajo, pues así puedes desarrollar una rutina, acostumbrar a tu bebé a tomar el biberón y crear tu propio almacén de leche. Averigua con antelación si en tu lugar de trabajo hay un sitio donde puedes extraer leche y almacenarla. También podría ser posible que tu canguro te lleve al bebé para que puedas amamantarlo.

Freestyle™
para madres activas o que trabajan fuera y que extraen leche regularmente.



Extraer leche es sencillo y puede hacerse en cualquier lugar

La leche materna, incluso tras haber sido extraída, almacenada, descongelada y calentada, tiene muchas ventajas sobre otros alimentos para bebés. Extraer leche lleva poco tiempo, es sencillo, te da flexibilidad y es más económico que la leche de fórmula. Incluso si la madre compra o alquila un extractor para sacarse toda la leche que necesita el bebé durante varias semanas, todavía le saldrá más barato que darle al bebé el biberón con leche de fórmula.

En principio puedes extraer leche en cualquier sitio: en casa, de compras o en tu lugar de trabajo. Lo más eficaz es extraer leche con un buen extractor en un ambiente relajado. La subida de la leche se ve favorecida estando cerca del bebé, si sólo miras una fotografía, hueles un objeto o una prenda suya, o simplemente ves algo que asocias con tu bebé. Para extraer leche necesitas una silla cómoda, una pequeña mesa, algo de beber y acceso a agua corriente para lavarte las manos y el extractor.

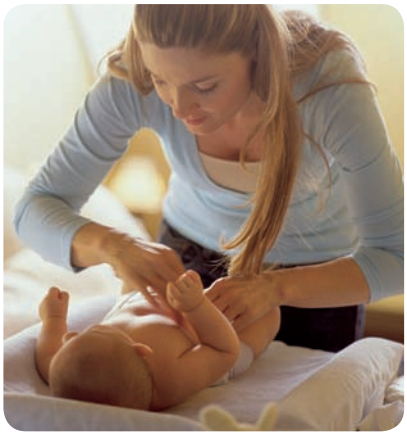
Swing™
es ideal para extraer leche cuando estás fuera. Es ligero y silencioso.

«Siempre hay algo que nos hace reír. Me asombro cada día de lo rápido que crece Marc.»

La cantidad correcta para una comida

La cantidad de leche que toma un bebé durante una toma es variable y depende del hambre que tenga. En eso no hay diferencia entre bebés, niños o adultos. Aproximadamente el bebé toma casi un sexto de su peso corporal en el transcurso de 24 horas. Para saber aproximadamente cuánta leche debes extraer para una comida puedes hacer lo siguiente: Pesa al bebé varios días a horas diferentes antes y después de darle el pecho. Puedes calcular cuánto mama en cada toma sumando esas cantidades y dividiendo la suma por el número de tomas tras las que pesaste al bebé. Esto te dará una referencia de la media de cantidad de leche. Puedes preparar esta cantidad para cada toma con el biberón. Ahora bien, si el bebé no se lo toma todo, tienes que desechar lo que sobre. Puede suceder que tu bebé aumente la demanda de forma inesperada, para que puedas reaccionar rápidamente es muy útil tener disponible una pequeña cantidad de leche.

Harmony™
El extractor manual para uso ocasional.



Consejos

La frecuencia con que debes extraer depende de tu situación individual. Extraer la cantidad de leche necesaria para las primeras tomas puede parecerte un trabajo excesivo, pero pronto encontrarás tu propio ritmo.
Un buen momento es aproximadamente una hora después de dar el pecho. Así le quedan a tu cuerpo cerca de dos horas más para producir la leche necesaria para volver a amamantar. Si no estás con el bebé, extrae la leche en los momentos que estarías dándole el pecho. Una vez que hayas almacenado una cantidad inicial de leche, sustituyes la toma de pecho por la extracción. Así puedes seguir manteniendo el mismo ritmo.

- **Ausencias cortas:** Extrae una o dos veces durante la víspera, y tal vez una o dos veces mientras estás fuera.
- **Ausencias regulares:** Antes de la primera vez extrae suficiente leche para el tiempo que vayas a estar fuera. Mientras estás fuera extraes leche cuando estarías dando el pecho a tu bebé. La leche estará disponible para cuando vuelvas a estar fuera.
- **Extrayendo de modo exclusivo:** Extrae cada vez que tu bebé ha tomado un biberón como si fuera una toma.

«Extraer leche es sencillo y no exige mucho tiempo. Así Marc siempre recibe mi leche, incluso cuando no estoy en casa.»

El tiempo necesario para la extracción varía

El tiempo necesario para extraer depende de varios factores. Si la extracción es doble, debería llevarte cerca de 10 a 15 minutos. Si extraes de un solo pecho cada vez, necesitarás entre 20 y 30 minutos. Es más difícil calcular el tiempo de extracción para un extractor de leche manual. Depende de cuánto vacío produces y a qué velocidad extraes. Como media, es suficiente de 15 a 20 minutos para cada pecho. Además de ahorrar tiempo, la extracción doble tiene la ventaja de estimular de modo óptimo la producción de leche.

Durante la extracción doble, puedes sujetar un embudo con el brazo y usar la mano del mismo brazo para sujetar el otro embudo. Así te queda una mano libre para manejar el extractor o beber algo. Durante la extracción doble, ten cuidado de que el tubo que va de la copa al extractor no se haya doblado o aplastado.

Extractores de leche – ¡a ti te toca elegir!

Usa un extractor de leche que se ajuste a tus necesidades y te guste. Un buen extractor de leche ha de ser cómodo, tiene que tener en cuenta los últimos conocimientos que los estudios de investigación proporcionan sobre la extracción de leche, y ha de ser fácil de manejar, independientemente de que sea eléctrico o manual. Hay extractores de leche para cada estilo de vida y cada presupuesto.

Todos los bebés empiezan a mamar con succiones cortas y rápidas para estimular el flujo de la leche. Cuando la leche empieza a fluir, maman más despacio, con succiones más profundas. Los nuevos extractores en 2 fases de Medela simulan este comportamiento y con su 2-Phase Expression® – un programa de extracción con una fase de estimulación y una fase de extracción – se distinguen mucho de otros extractores, ya que durante la fase de estimulación, bombean dos veces por segundo para estimular el flujo de la leche. Es exactamente el mismo ritmo de succión que el del bebé cuando empieza a succionar antes de que la leche empiece a fluir. En cuanto la leche empieza a fluir, algo que suele suceder aproximadamente al minuto y medio, la madre puede cambiar a la fase de extracción que funciona a la mitad de la velocidad, con sólo apretar un botón. En ambas fases, la intensidad de la succión puede ajustarse individualmente.

«Ser padre o madre es una responsabilidad enriquecedora. Es obvio que no todo sale siempre según nuestros planes. Por ello es muy importante hablar entre ambos y ayudarse mutuamente. Sólo así me resulta posible compaginar la familia con el trabajo.»

Cuida la higiene

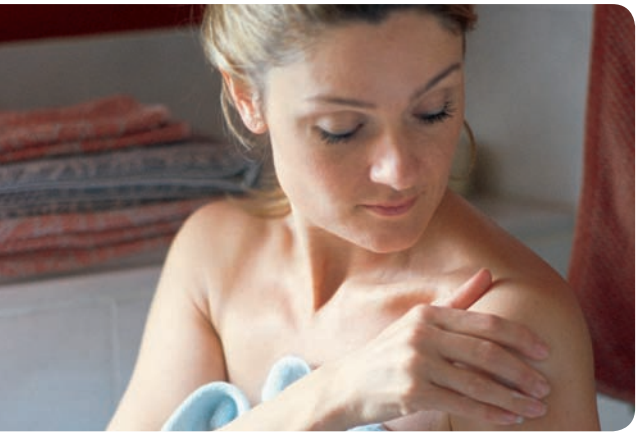
Si tu bebé toma pecho, recibe la leche directamente de tu pecho. Si extraes tu leche, primero pasa a través de la copa a una botella o bolsa, después quizá esté congelada durante mucho tiempo, después se descongelará, y tal vez pase de la bolsa a un biberón. Durante todos estos pasos, tienes que cuidar la higiene. Todas las piezas que entran en contacto con el pecho o la leche deben lavarse a conciencia con un lavavajillas tras cada uso y enjuagarse con agua caliente. Seca las piezas con un paño limpio y guárdalas envueltas en una toalla limpia hasta la próxima vez que las uses. Durante los primeros dos o tres meses, todas las piezas, incluidas los biberones y las tetinas, deben esterilizarse en agua hirviendo, utilizando bolsas para microondas o lavándose en un lavavajillas una vez al día, si se usan a diario. Si sólo se usan esporádicamente, hay que esterilizarlas con alguno de los métodos mencionados antes de cada uso.

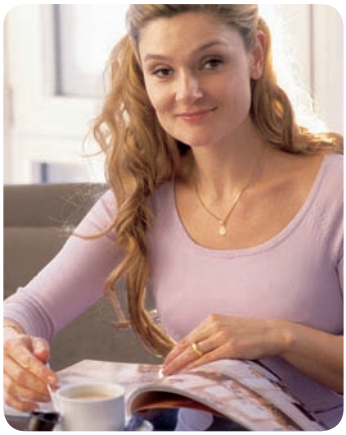
Calma
Calma es la única solución de alimentación diseñada exclusivamente para la leche materna. Calma permite al bebé aplicar el mismo comportamiento de succión aprendido de forma natural en el pecho.

Consejos

Aprendiendo a tomar el biberón

- La primera vez es mejor que no intentes darle tú el biberón, pues es posible que él no comprenda por qué quieres darle un «bibe» en vez de tu pecho. Los bebés tienen un sentido del olfato muy sensible. En cuanto coges al bebé en tus brazos puede oler tu pecho y tu leche. Seguro que entiendes que él no quiera tomar un biberón tan cerca tu pecho. Para un bebé, tomar el pecho es el paraíso en la tierra: Está lo más cerca posible de su mamá. Puede olerla, sentir su piel y oír latir su corazón.
- Si la primera vez no funciona espera uno o dos días y vuélvelo a intentar. Tomar el biberón es algo que el bebé tiene que aprender.





Hay que mantener la leche refrigerada

La leche materna recién extraída debe meterse inmediatamente en la nevera. Si extraes leche varias veces al día, mete la cantidad extraída en la nevera por separado. Las distintas cantidades sólo se deben mezclar cuando estén bien frías. Puedes guardar la leche para tres o cuatro días en la nevera a unos 4 grados centígrados. No las pongas en la puerta de la nevera. Si quieres guardarla durante más tiempo tienes que congelar cantidades más pequeñas. La leche materna se compone sobre todo de agua. Cuando el agua se congela, se expande. Por ello nunca debes llenar el envase que usas para congelar la leche más de tres cuartos de su capacidad. La leche que ha sido descongelada no debe ser congelada de nuevo.

Pump & Save™ Bolsas para leche materna ahorran espacio y son muy prácticas para recoger, almacenar y congelar leche materna.

Descongelar y calentar correctamente

Normalmente sabes con mucha antelación cuándo necesitarás tener leche descongelada disponible. Saca del congelador con suficiente antelación la cantidad que necesitas y ponla en la nevera para que se descongele. La leche materna necesita unas pocas horas para descongelarse. Si la necesitas antes, puedes descongelarla a temperatura ambiente o bajo agua templada del grifo (a 37 grados centígrados, que es la temperatura del cuerpo y de la leche del pecho). Si no necesitas la leche inmediatamente, ponla en la nevera hasta que la vayas a utilizar. La leche descongelada se puede conservar en la nevera durante diez horas como

máximo. A veces, cuando se congela y descongela la leche, la grasa se separa. Esto no significa que la leche está mala. Agita suavemente el recipiente sin más, y la grasa se mezclará de nuevo con las otras partes de la leche.
Puedes calentar la leche en un calienta biberones – mejor en uno con termostato – o en una jarra con agua caliente. Para ello, pon el biberón con la leche en un cuenco, llena el cuenco con agua templada a 37 grados centígrados y cámbiala en cuanto se haya enfriado. Puedes medir la temperatura del agua con un termómetro para bebés. Nunca hiervas la leche materna ni la calientes en el microondas. Si lo haces, destruirías gran parte de nutrientes valiosos.

«Pequeños descansos hacen milagros. Me sirven de recompensa. Así permanezco relajada incluso si algo no funciona como debiera. Pero lo que más me anima es la sonrisa de Marc. ¡Su buen humor es simplemente increíble! ¡También su curiosidad!»

Botella biberón

« Marc tiene muy buen apetito. Le sigo dando pecho pero también le doy alimentos sólidos, y cuando se los doy, su boquita se abre con impaciencia. »

« Por fin le puedo dar ya de comer con cuchara a este pequeño glotón. Eso exige paciencia. Y a veces salpica todo a su alrededor. »

El menú personal de tu bebé

Tras unos seis meses, tu bebé empieza a interesarse por otras cosas de comer. Su comportamiento lo muestra claramente. Pero los sólidos no substituyen a la leche materna. Darle el pecho sigue siendo bueno para ti y para el bebé. Empieza a destetarle lentamente y en el momento justo.

Tras unos seis meses, los requerimientos nutricionales del bebé ya no pueden satisfacerse por completo con la lactancia. No obstante, el momento preciso no lo debe determinar el calendario sino tu bebé, pues cada bebé tiene su propio ritmo. La recomendación de dar exclusivamente el pecho durante los primeros seis meses es sólo una orientación. Siempre habrá bebés que demandan vehementemente comida sólida además de la leche materna poco antes de esta fecha mágica, y otros que necesitan más tiempo para aventurarse con la cuchara.
El comportamiento de tu bebé te mostrará cuándo ha llegado el momento correcto para los sólidos: De pronto se interesará por su comida, intentará agarrar todo lo que es comestible y metérselo en la boca. Abrirá la boca y comerá lo que se le pone en la lengua en vez de escupirlo automáticamente. Si tu bebé puede mostrar cuando está saciado, puede sentarse y mantener la cabeza erguida sin apoyo, entonces está listo para empezar con los sólidos.

Introduciendo sólidos

Cuando empieces a darle sólidos, puedes, si lo deseas, dejar de darle pecho pronto. Cuando empieces a darle sólidos, éstos deberían ser un complemento de tu leche, no un sustituto. Al principio, muchos bebés comen sólo cantidades pequeñitas. Al fin y al cabo comer es algo que hay que aprender. Si deseas sustituir completamente el pecho por sólidos, una buena regla es, cambiar una de las tomas de pecho al mes por una comida con sólidos, hasta que todas las tomas se hayan sustituido. Debes darle de comer lo que se come en la familia, adaptado convenientemente, pues el bebé prefiere los sabores que ya conoce a través de la leche materna.

Muchos papás se alegran cuando el bebé come los primeros sólidos, pues a partir de ese momento pueden darle también ellos de comer. Al principio, algunos bebés prefieren que les dé de comer el padre en vez de la madre. La comida sólida permite a los papás pasar más tiempo a solas con el bebé, y a las mamás les deja más tiempo para ellas.

Destétale despacio

Si quieres destetar a tu bebé antes de los siete meses, no podrás evitar tener que darle leche de formula. El destete debería producirse lo más lentamente posible. Empieza con una toma, hasta que esté saciado. Luego, tras unos minutos, puedes ofrecerle un biberón, o bien – si ya tiene seis meses – alimentos sólidos. Algunos bebes prefieren terminar su comida tomando el pecho, en lugar de empezar de esta manera. En este caso, aumenta la cantidad del biberón o de sólidos, hasta remplazar completamente el pecho. Ahora puedes empezar a hacer lo mismo con una segunda toma, luego otra, hasta que el bebé quede completamente destetado.

Si empiezas a sentir los pechos muy repletos, extrae una pequeña cantidad, con el extractor o a mano, hasta que te sientas de nuevo a gusto. No obstante, no deberías sacar más leche de la absolutamente necesaria, pues eso estimularía la producción. También puedes enfriar los pechos. Es mejor ponerse un sujetador que proporcione apoyo pero sin apretar. Si se hiciera necesario destetar repentinamente o si tienes otras preguntas, contacta a una consultora de lactancia o a una comadrona.

«Todos queremos darle de comer a Marc. En parte porque así podemos estar a gusto a solas con él. Cuando nuestro pequeño encanto ha dormido bien es muy alegre y vivaracho.»

Si no siempre va todo bien

Dar el pecho es una experiencia maravillosa. Generalmente, cualquier problema se puede resolver rápidamente. Aquí tienes unos cuantos consejos.

Problemas con la subida de la leche

Si entre tres y cinco días tras el parto tus pechos están muy hinchados y calientes, puedes usar hojas de col blanca o requesón para refrescarlos entre las tomas. Pero no cubras las aréolas ni los pezones. Si te duelen los pechos, solicita un calmante. Unos masajes circulares suaves antes de dar el pecho pueden estimular el flujo de leche. Si te duelen los pechos, usando la posición de balón de rugby puedes controlar si el bebé se agarra correctamente al pecho. La mejor manera de evitar la congestión de los pechos es amamantar frecuentemente a tu bebé durante los primeros días.

Pezones doloridos e irritados

Muchas madres se quejan de sensibilidad en los pezones cuando empiezan a dar el pecho. Especialmente al principio de cada toma, la succión del bebé puede resultar molesta. Un masaje del pecho hasta que salga una gota de leche antes de dar de mamar puede resultar de ayuda. La leche materna es también ideal para el cuidado de los pezones y las aréolas después de la toma. Si el bebé mama correctamente y lo mantienes al pecho en la posición correcta, tus pezones no deberían irritarse o agrietarse, incluso si amamantas frecuentemente. Si ya están agrietados, es mejor dar el pecho más frecuentemente pero durante menos tiempo. Ofrece primero al bebé el pecho menos doloroso antes de que esté desesperadamente hambriento.

Aparte de la posición incorrecta, las infecciones por hongos también pueden ser causa de problemas de pezones. Las mamás o los bebés que han sido tratados recientemente con antibióticos corren un riesgo mayor. Incluso si sólo el bebé se ve afectado, el pecho de la madre también debe ser tratado al mismo tiempo.

Ingurgitacion

La congestión del pecho puede suceder en cualquier momento durante la lactancia por diferentes causas: Algunas veces puede deberse a que llevas un sujetador demasiado apretado, mientras que otra puede ser porque el pecho no se vacía lo suficiente ya que tu bebé duerme más tiempo del habitual. El cansancio físico o el estrés psicológico durante las primeras semanas tras el parto también pueden provocar la congestión. La congestión aparece cuando un conducto lácteo se bloquea de modo que la leche no puede fluir hasta el pezón y salir del pecho.

La parte del pecho afectada se pone dura y sensible al tacto. En esta situación, intenta colocar al bebé en una posición que le permita vaciar lo más posible la parte congestionada. Esto requiere una posición del bebé en la que su mentón – y por tanto también su lengua – esté en línea con la zona congestionada. Dale frecuentemente el pecho de ese lado, al menos cada dos o tres horas. Puedes aliviar la congestión más rápidamente poniendo una compresa caliente en la parte congestionada del pecho antes de dárselo y dejándola actuar durante dos o tres minutos. No te olvides de darle de vez en cuando el otro pecho a tu bebé. A veces hacen falta varios intentos para aliviar la congestión y tu bebé debe mamar de la zona congestionada varias veces seguidas. También puedes obtener alivio con un extractor de leche eléctrico si tu bebé no quiere tomar el pecho.

Inflamación del pecho

Una complicación causada por la infección bacteriana de los pezones agrietados o sangrantes es la inflamación del pecho (mastitis). Una congestión no tratada también puede acabar en mastitis. La mastitis puede empezar con síntomas similares a la gripe, como jaqueca, dolor en las articulaciones o fiebre. La madre se siente débil y muy cansada. En pocas horas le sube mucho la fiebre y la parte del pecho afectada se pone roja, caliente y dolorosa. Si tienes estos síntomas, debes ir al médico. Si es necesario te darán antibióticos y calmantes compatibles con la lactancia. También necesitarás quedarte acostada. Además de tomar las medicinas recetadas, deberías amamantar del lado afectado al menos cada dos o tres horas. Pero no te olvides del otro pecho. Entre las tomas puedes poner requesón u hojas de col blanca en la zona inflamada para refrescarla. Pero no lo hagas en las aréolas ni en los pezones. También resulta adecuado aplicar una compresa fría. Eres tú quien tiene que decidir si te resulta más cómodo vaciar el pecho dándoselo al bebé o usando un extractor eléctrico. La leche se puede dar a un bebé sano. Si tu bebé es prematuro, comenta la situación con una consultora de lactancia, con una matrona o en tu clínica pediátrica.

Leche insuficiente

El miedo de no tener suficiente leche afecta a muchas madres. Muchos padres se sorprenden de lo frecuentemente que quieren tomar el pecho los bebés recién nacidos o los que están dando un estirón. Si aumentan los signos de que tu bebé está pidiendo más leche, puedes estar segura de que: La demanda regulará muy rápidamente la oferta. Amamantar a tu bebé cada dos horas en diferentes posiciones.
Si tu bebé duerme durante más tiempo, aprovecha esos momentos para descansar profundamente. Dar el pecho en la posición de «balón de rugby» estimula el pecho desde un ángulo diferente donde hay más tejido glandular esperando a vaciarse. Si tu bebé muestra que sigue estando hambriento tras haber tomado los dos pechos, empieza de nuevo con el primero en una posición diferente. Los momentos en los que el bebé necesita más leche pueden ser especialmente agotadores. Asegúrate de tener suficiente comida y bebida, y procura que alguien te ayude con las tareas domésticas. Dependiendo de cada situación, hacen falta de dos a cuatro días para que notes que la cantidad de leche que tienes satisface a tu bebé. Si estas medidas no tienen el éxito deseado, pide consejo a una consultora de lactancia o a una matrona. Sólo en raras ocasiones la escasa producción de leche es debida a un problema de origen médico. A veces pueden ayudar medicamentos especiales. Si no, ella te mostrará como puedes complementar la nutrición de tu bebé.

Leche excesiva

Demasiada leche también puede ser un desafío para la madre y el bebé. Un bebé que se atraganta repetidamente cuando mama tal vez no quiera mamar más después de unos días. Los pechos demasiado llenos también preocupan a la madre pues pueden acabar rápidamente congestionados. Estas sugerencias pueden ayudarte en los primeros momentos:
Ofrécele un solo pecho en cada toma, y cuando el bebé se haya prendido, recuéstate de modo que el bebé mame casi en posición vertical y no se sorprenda de la cantidad de leche. Por otra parte, también notarias mejoraría si te sacas leche bien de forma manual o con un extractor adecuado, pero solo hasta notar que la congestión disminuye y tú te sientes aliviada.
Después podrías colocar compresas frías sobre el pecho durante 15 a 20 minutos. Pocos días más tarde, el suministro se habrá estabilizado. Pide también consejo individual a una consultora de lactancia o a una comadrona.

Dar el pecho a bebés prematuros o con otras dificultades

La leche materna es especialmente beneficiosa para bebés prematuros o enfermos.
En estos casos, puede ser necesario primero estimular la producción de leche con un extractor adecuado. Incluso si el parto prematuro te ha tomado por sorpresa, puedes estar segura de que tus pechos pueden aportar la valiosa nutrición para tu pequeño bebé. Los primeros días serán

momentos de ansiedad. Tras una operación cesárea también quedará limitada tu propia libertad de movimientos. Puedes solicitar a la enfermera que te indique dónde está el lactario y te explique cómo utilizar correctamente el extractor.

Si no es posible dar el pecho a bebés enfermos o prematuros muy pequeños, otro método para crear un contacto íntimo es el «método canguro».

Vestido sólo con el pañal, le acuestas contra tu pecho desnudo. Esto te permite ir conociendo a tu bebé, consolarle y crear confianza. El contacto con su piel también tiene un efecto positivo sobre tu producción de leche. Poco tiempo después muchos bebés descubren que sale un delicioso aroma de leche de los pechos de su mamá y empiezan a chupar sus deditos. Podría ser un buen momento para dejarle que chupe tu pecho. Tal vez haga pronto pequeños intentos de mamar. Entonces ha llegado el momento de que el personal médico te muestre como colocar al bebé al pecho: Cuando los bebés enfermos o prematuros empiezan a mamar, necesitan ayuda para colocarse y agarrarse adecuadamente. Se ha demostrado que la posición de «balón de rugby» es muy adecuada. Permite que la madre ofrezca su pecho fácilmente y que ayude al bebé a mamar masajeándose cuidadosamente el pecho mientras él succiona.

Cuando la madre está enferma

Desgraciadamente una mamá puede ponerse enferma mientras está dando el pecho. Cuando ocurre, surgen dos preguntas: ¿Puede la madre seguir amamantando a pesar de le enfermedad? ¿Hay riesgo de que infecte al bebé? Muchos virus, como los causantes del constipado, tos o problemas gastrointestinales, son contagiosos antes de que causen síntomas. Sin embargo, es frecuente que los bebés no se vean afectados, incluso si toda la familia está padeciendo una infección viral. Esto se debe a que el sistema inmunitario de la madre está combinado con la lactancia materna: Los anticuerpos de la leche materna protegen parcial o totalmente al bebé contra gérmenes en el entorno familiar. No obstante, deberías tratar tu enfermedad con medicamentos compatibles con la lactancia. Tu médico puede darte la información necesaria. Si tienes que ser hospitalizada, es importante que comuniques que eres madre y estás dando el pecho. En algunos hospitales permiten llevar al bebé consigo. Si te ves separada del bebé, deberías tener al menos la oportunidad de mantener tu producción de leche extrayéndola.

Anomalías

Hay anomalías congénitas de la boca (labio leporino, fisura del paladar) o de los cromosomas (tales como el síndrome de Down) con cuyo diagnóstico algunos padres han de enfrentarse a mitad del embarazo. A menudo se piensa que los bebés recién nacidos con estas anomalías no pueden tomar el pecho. Sin embargo, esos bebés se benefician de la leche materna y especialmente del ejercicio muscular que conlleva mamar. También en este caso, la familiarización precoz con el pecho y la menor separación posible entre la madre y su bebé favorecen el comienzo de la lactancia. ¡Con posiciones especiales para dar el pecho, una estimulación adicional de la producción de leche, paciencia, y la posibilidad de discutir tus experiencias con una consultora de lactancia o una comadrona, seguro que tendrás éxito!

Alcohol, tabaco, café

Durante el embarazo te habrán dicho muchas veces que el consumo de drogas, alcohol, nicotina o grandes cantidades de café pueden dañar el desarrollo del bebé. Deberías tener mucho cuidado con estas sustancias también cuando estás dando el pecho. El hígado y los riñones de un bebé no están hechos para filtrar el alcohol o las drogas.

Incluso el humo pasivo hace a los bebés más propensos a sufrir de infecciones de las vías respiratorias superiores. Se sospecha que los cigarrillos pudieran causar cólicos. Por lo tanto no deberías fumar durante dos o tres horas antes de dar el pecho para minimizar el contenido de nicotina en tu leche. Como los bebés reaccionan de forma particular cuando la madre consume café, bebidas con cafeína, té y grandes cantidades de chocolate, es difícil dar un consejo concreto. A guisa de guía: Si es posible, deja de fumar antes de quedar embarazada. Un vaso de vino o de cerveza debería ser una excepción, y tres tazas de café o seis de té en 24 horas son suficientes.

Encontrarás más información sobre los productos
Medela en **www.medela.com** o **www.medela.es**

« Esperamos que hayas disfrutado conociéndonos a los cuatro y viendo cómo Marc se ha ido haciendo todo un hombrecito. ¡Seguiremos sin duda disfrutando de nuestra animada vida familiar! Os deseamos, a vosotros y a todos los nuevos papás y mamás, todo lo mejor, mucha paciencia y que disfrutéis formando una familia orgullosa y feliz. »

Impreso

Este folleto ha sido creado con la colaboración de
Denise Both, consultora de lactancia IBCLC, Alemania
Christa Müller-Aregger, consultora de lactancia IBCLC, Suiza
Jan Newbold, comadrona, consultora de lactancia IBCLC, Reino Unido
Elke Schubert, consultora de lactancia IBCLC, Alemania

Publicado por: Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6341 Baar, Suiza
Revisión y correcion: Adelina Garcia Roldan, consultora de lactancia IBCLC, España

Hacer fotocopias o reimpresiones requiere el permiso expreso de Medela AG.
© Medela AG, 6341 Baar/Suiza, 2007

International Sales
Medela AG, Medical Technology
Lättichstrasse 4b
6341 Baar/Suiza
Phone +41 (0)41 769 51 51
Fax +41 (0)41 769 51 00
info@medela.ch
www.medela.com

España
Productos Medicinales Medela S.L.
c/ Manuel Fernández Márquez, 49
08918 Badalona *(Barcelona)*/España
Teléfono +34 93 320 59 69
Fax +34 93 320 55 31
info@medela.es
www.medela.es

medela

200.0464/07.08/B