

D A R D E M I A M I A R R

Dar de mamar
– un regalo para la vida





Querida lectora

En este momento usted espera un hijo o una hija. El embarazo, el parto y la lactancia materna representan una nueva etapa en su vida. Y quizás por eso quiera saber más sobre este período en el que vive intensamente su condición de mujer.

Este folleto ha sido elaborado por la Fundación suiza para la Promoción de la Lactancia materna en colaboración con las organizaciones que la conforman. Su objetivo es convencerla de que dar de mamar es natural y de hecho su cuerpo ya está preparándose para ello.

Aunque sea fácil aprender a dar de mamar, conviene conocer los factores que pueden dificultarlo. Este folleto se propone evitarlos resumiendo los aspectos centrales del amamantamiento. Además encontrará en el anexo varias direcciones que podrán serle útiles.

A través de la lactancia materna usted le brindará a su hijo cariño, bienestar, protección y seguridad. Así pues, le dará a su hijo el mejor inicio en la vida.

Por qué dar de mamar?	4	Ganas de salir, lactancia y actividad profesional	22
Su cuerpo se prepara	5	Dificultades en la lactancia materna	24
El reflejo de eyección de la leche materna	6	Pezones dolorosos	24
Preparación para la lactancia durante el embarazo	6	Micosis (muguet)	25
Hospitales a favor de la lactancia	7	Pechos congestionados	26
Las primeras horas	8	Pechos inflamados	26
Los primeros días	9	Demasiada leche – poca leche	26
La lactancia según las necesidades del bebé	10	Medicamentos, alcohol, cafeína, nicotina y drogas	27
La formación de la primera leche madura	12	El niño con necesidades particulares	28
Las posiciones para dar de mamar	13	El niño propenso a las alergias	28
Las primeras semanas	17	En el camino de la infancia	29
Las necesidades maternas	17	La introducción de alimentos « sólidos »	29
Un papá que participa	19	Hasta cuándo debo dar de mamar ?	30
Cómo saber si mi hijo toma suficiente leche?	20	Ayuda y apoyo a la lactancia materna	31
Si llora su hijo	21		

Por qué dar de mamar?



El amamantamiento refuerza los lazos afectivos entre madre e hijo.

Amamantar forma parte de nuevo de la vida moderna. Hoy en día muchas madres son conscientes de que dando de mamar a sus hijos les aportan el mejor alimento que existe. La leche materna es sana, nutritiva y cómoda : está siempre lista, a buena temperatura y se puede dar en cualquier lugar. La composición

de la leche materna se modifica en función de las necesidades del niño, desde el comienzo hasta el final de la mamada (pre-leche y leche), así como a lo largo de su crecimiento. La leche materna se compone de agua en un 88 por ciento, tiene proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y hierro.

Proporciona al niño las sustancias inmunitarias y los anticuerpos de la madre protegiéndolo así de enfermedades. La primera leche, el calostro, contiene más proteínas y más anticuerpos que la leche « madura »; por eso es particularmente benéfica para el recién nacido.

La leche materna juega un papel cada vez más importante en la prevención de las alergias. Para saber más, lea la página 28.

Desde el final de los años sesenta, se sabe que ciertas sustancias difícilmente degradables (entre ellas el DDT y la dioxina) pueden llegar hasta la leche materna a través de las reservas de grasa de la madre. Desde entonces, su utilización y su difusión en el medio ambiente han sido fuertemente limitadas, de manera que su presencia en la leche materna también ha disminuido. Hoy en día se desconocen casos de niños que hayan sufrido los efectos nocivos

Su cuerpo se prepara

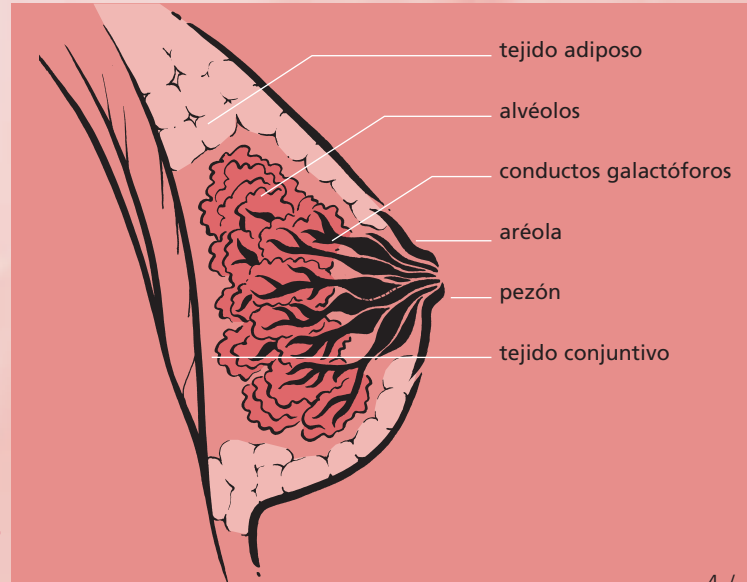
de estas sustancias diluidas en la leche materna. En todo caso las ventajas de la lactancia materna superan ampliamente los posibles riesgos.

El amamantamiento también tiene ventajas para la madre. Las hormonas de lactación favorecen la retracción uterina, reduciéndose por tanto los peligros de hemorragia después del parto. Dar de mamar retrasa a menudo el retorno de la regla y disminuye además el riesgo de cáncer de pecho en un futuro.

Asimismo, la lactancia materna beneficia la economía familiar y protege el medio ambiente.

Desarrollo de los pechos durante el período de amamantamiento: listos para alimentar un niño.

Su cuerpo se prepara para la lactancia materna durante el embarazo: sus pechos cambian, se hacen más grandes y pesados y hasta más sensibles. Los pezones adquieren un color más oscuro. La glándula mamaria se desarrolla ocupando parte del tejido adiposo.



El reflejo de eyección de la leche materna

La producción de leche (lactación) y la succión del niño están íntimamente ligados. La estimulación por el contacto del pezón se transmite al sistema nervioso de la madre y provoca la secreción de la hormona de lactación (prolactina) y de la hormona de eyección de la leche (ocitocina).

La hormona de lactación activa las células lactíferas de los pechos; esto puede dar una sensación agradable y ayuda a reforzar la relación madre e hijo.

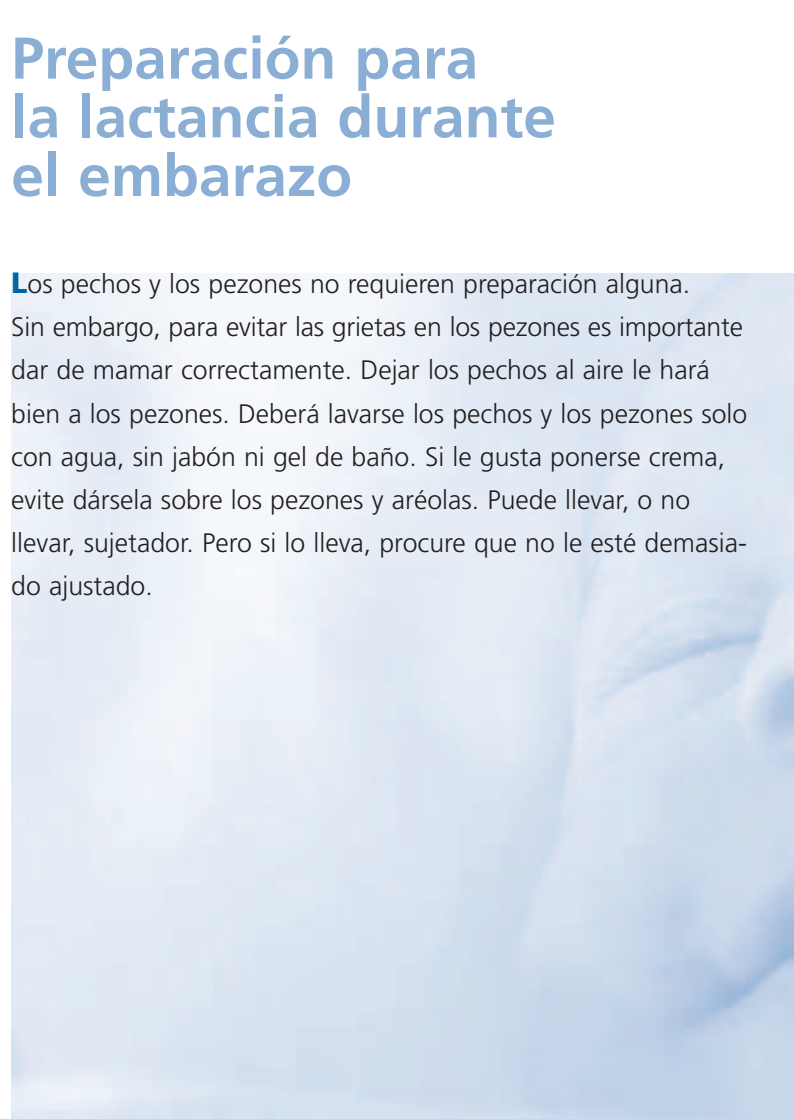
La hormona de eyección de la leche tiene una función doble. Se produce al comienzo de la succión provocando, por una parte, el reflejo de eyección de la leche en cada mamada, y por otra, después del parto, favoreciendo la retracción del útero, por lo que muchas veces la madre tiene contracciones durante los primeros días del amamantamiento.

La lactancia depende de la demanda

Preparación para la lactancia durante el embarazo

Los pechos y los pezones no requieren preparación alguna.

Sin embargo, para evitar las grietas en los pezones es importante dar de mamar correctamente. Dejar los pechos al aire le hará bien a los pezones. Deberá lavarse los pechos y los pezones solo con agua, sin jabón ni gel de baño. Si le gusta ponerse crema, evite dársela sobre los pezones y aréolas. Puede llevar, o no llevar, sujetador. Pero si lo lleva, procure que no le esté demasiado ajustado.



He aquí cómo encontrar los hospitales y casas de parto que le aportarán el apoyo óptimo para la lactancia materna.

La lactancia materna es un proceso natural, que puede verse perturbado con poca cosa. Por eso al elegir el lugar óptimo para dar a luz, se debe procurar también poder recibir el apoyo adecuado para la puesta en marcha del amamantamiento.

Los hospitales que muestran tener una actitud favorable hacia la lactancia materna reciben de la UNICEF y de la OMS, si lo solicitan, el distintivo « Maternidad a favor de la Lactancia materna ». Esto quiere decir que toman en cuenta los DIEZ PASOS PARA EL EXITO DEL AMAMANTAMIENTO, recomendados por la Iniciativa Hospitales Amigos de los Niños (IHAB)

- Disponer de una política escrita relativa a la lactancia materna y que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de salud.
- Capacitar a todo el personal de salud para que pueda poner en práctica esa política.
- Informar a todas las embarazadas de los beneficios de la lactancia materna y cómo ponerla en práctica.
- Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al parto..

- Mostrar a las madres cómo amamantar al bebé, incluso cómo mantener la lactancia materna si han de separarse de sus hijos
- No dar a los recién nacidos ningún alimento o bebida que no sea leche materna, salvo cuando medie indicación médica.
- Facilitar la cohabitación de las madres y los niños durante las 24 horas del día.
- Adaptar la lactancia materna al ritmo del niño.
- No dar a los niños chupetes, biberones u otros objetos artificiales para la succión.
- Indicar a las madres dónde dirigirse en caso de dudas o dificultades después de la salida del hospital y fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural.

La Fundación suiza para la Promoción de la Lactancia materna (véase página 32) le proporciona información sobre las direcciones de los hospitales y casas de parto reconocidos como « A favor de la Lactancia materna ».

Las primeras horas



Durante las primeras horas después del nacimiento del bebé, madre e hijo se descubren mutuamente, creándose lazos afectivos. Nada más nacer se le pondrá a su hijo sobre su vientre, o, podrá tomarlo y ponérselo usted misma. Apreciará este primer contacto, que será, si es posible, con luz suave y con la presencia de su compañero. Podrá acariciar y observar a su bebé. Si le deja un ratito verá que él mismo busca y encuentra su pecho.

Generalmente la evaluación de la salud de su hijo se puede efectuar mientras está así recostado sobre su vientre. Incluso se

puede quedar allí mientras a usted le dan puntos de sutura, si tal es el caso. Si su hijo no mama espontáneamente durante la primera hora, intente usted pegárselo. Su partera o matrona le ayudará. Se le pesará y medirá más tarde, ya que el peso y la talla no cambian durante las dos primeras horas de vida.

Si ha tenido cesárea, y si todo va bien, también podrá poner a su hijo sobre su vientre o su pecho, en cuanto usted esté dispuesta. Mientras tanto estará bien en brazos de su compañero y podrá comunicarse con él igualmente.

Los primeros días

La primera noche y los días siguientes, son el momento idóneo para que mamá e hijo se conozcan mutuamente y para practicar ambos el amamantamiento. Cuanto más juntos estén –día y noche – más éxito tendrán.

**Si su hijo duerme cerca de usted,
ambos tendrán intimidad y
sueño suficiente.**



Es importante durante los primeros días

- Aprender a conocer mejor a su hijo, manteniéndolo cerca.
- Que su hijo mame cada vez que lo desee.
- Cuando le dé de mamar acérqueselo, deje que el pezón lo roce, espere un poco y luego acérquelo otra vez.
- Mantenga a su hijo cerca de su cuerpo mientras mama y asegúrese de que toma correctamente el pezón.
- Durante la mamada, cambie de pecho pero solamente después de que el niño ya haya mamado durante 15 o 20 minutos en uno de los pechos.
- Adopte distintas posiciones para dar de mamar (vea pág 15).
- Al dar de mamar y evitar chupetes, biberones y mamaderas artificiales, usted protegerá el hábito de succión de su hijo.
- El contacto corporal favorece la lactancia y la relación madre-hijo.
- Póngase los pechos al aire cada vez que pueda.
- Durante los primeros días, podrá pesar a su hijo diariamente y después una vez por semana.

Señales de hambre del recién nacido :

- movimientos de succión
- ruidos de succión
- el niño dirige su mano hacia su boca
- hociqueo o gemidos



La lactancia materna según las necesidades del bebé

Después de haber mamado por primera vez, podrán descansar. A las 6 horas, como mucho, ponga de nuevo su hijo a mamar con el fin de estimular la lactancia. Quizás tenga que despertarlo esta vez. Sin embargo a partir de entonces su hijo le hará saber sus necesidades y usted le dará de mamar cuando se lo pida. De esta manera se estimula la producción de leche y el deseo de mamar del niño determinará la cantidad.

Los primeros días su hijo le pedirá de mamar entre 8 y 12 veces en 24 horas. Aproveche para dormir y descansar mientras él duerme. Los recién nacidos tienen su propio ritmo de sueño y

vigilia. Si cuando le da de mamar por la noche, usted lo hace con poca luz y hablándole bajito, poco a poco su hijo aprenderá a distinguir la noche del día.

Cada niño tiene su propio temperamento y también su propia manera de mamar. Algunos son impacientes y engullen la leche rápidamente, otros son muy exquisitos y parecen apreciar conscientemente cada sorbo. En cambio los soñadores parecen olvidarse de vez en cuando que están mamando.



La formación de la primera leche madura

La primera leche después del parto se llama calostro; es rica en proteínas, minerales y anticuerpos. La producción aumenta cada día. El tercer o cuarto día el calostro se transforma en leche de transición. A esto le llamamos « la bajada de la leche ».

En este proceso muchas veces los pechos se hinchan, se ponen duros y un poco dolorosos. La mejor medida de prevención es dar de mamar muy temprano, a menudo y durante bastante tiempo.

Medidas que se deben tomar si la bajada de la leche es fuerte :

- Ponerse compresas calientes antes de dar de mamar..
- Dar de mamar frecuentemente.
- Masajear suavemente los pechos antes de dar de mamar (véase pág. 23).
- Si a causa de la hinchazón de sus pechos al niño le cuesta agarrar el pezón hasta la aréola, sáquese un poco de leche hasta que la parte que debe tomar el niño esté blanda.
- Le aliviará ponerse paños fríos después de dar de mamar.

Las posiciones para dar de mamar

Un lugar agradable favorece las ganas de dar de mamar



Para formar con su niño un buen equipo de lactancia es importante ponérselo correctamente en el pecho desde el inicio. La partera o comadrona y el personal sanitario le ayudarán.

Nada más reconocer las primeras señales de que su hijo tiene hambre, siéntese cómodamente, tal vez apoyada sobre una almohada. Al comienzo a lo mejor le resulta práctico tener el torso desnudo, con un chal sobre los hombros para no tener frío. Cuando esté instalada, tome a su hijo y háblele. Después acérqueselo en la posición de amamantamiento que haya elegido. Asegúrese de que el vientre de su hijo está muy cerca del suyo.



Mira, tengo algo estupendo para tí!!



Con la boca abierta, en un movimiento de vaivén, el niño busca el pezón. La mamá se lo acerca rápidamente. .



Su oreja, su hombro y su cadera alineados. Levante un poco su pecho con la mano que tenga libre de tal manera que su pezón esté a la altura de la nariz de su bebé. Si voltea la cabeza, roce suavemente su mejilla con el pezón y espere. Esta caricia desencadena el reflejo de búsqueda y su hijo girará la cabeza en dirección de este contacto. Entonces toque suavemente su labio con su pezón. Esto provoca el reflejo de apertura de la boca. En

cuanto tenga la boca abierta, acérquelo rápidamente de tal manera que el pezón y una parte de la areola se encuentren en el centro de su boca y enseguida empezará a mamar.



Posición sentada



Posición inversa



Posición acostada

En un principio le aconsejamos familiarizarse con las posiciones de amamantamiento siguientes:

La posición sentada es la más común para dar de mamar, es sencilla y se puede aplicar casi en cualquier lugar. Podrá amamantar relajada poniendo un cojín bajo su brazo para apoyarlo.

La posición inversa (o en « balón de Rugby ») conviene usarla al comienzo, sobre todo si el niño se impacienta. Con la mano se puede guiar con precisión la cabeza del bebé hacia el pecho justo en el momento en el que abre la boca. Esta posición ayuda

a vaciar el tejido glandular que llega hasta la axila (véase pág. 26, congestión).

La posición acostada conviene particularmente después de una cesárea, cuando quiera descansar, o durante la noche. Una vez que la lactancia materna está bien instaurada usted podrá incluso dormirse en esta posición. A lo mejor su niño también se duerme así. No tenga miedo, no se puede caer de una cama grande.



Para retirar al niño, la mamá introduce delicadamente un dedo en la comisura de los labios quebrando el vacío que se ha formado en su boca.

Para prevenir el dolor de los pezones, después de dar de mamar puede dejar la última gota de leche sobre el pezón para que se seque al aire.

Si le duele cuando succiona, rompa el vacío de aire producido por la boca del bebé, introduciéndole un dedo delicadamente en la comisura de sus labios y vuelva a ponerlo al pecho cuidando su posición y asegurándose que tenga parte de la areola en la boca.

Los labios vueltaos hacia afuera y parte de la aréola en su boca

Cómo reconocer si su hijo está mamando bien

- Observe a su bebé : su boca está abierta, los labios vueltaos hacia afuera, la nariz, la mejilla y la barbilla pegados al pecho. Puede escuchar y ver como traga, es decir su deglución.
- Su hijo se relaja, abre sus puños lentamente
- La succión, si es eficaz, es agradable y no duele. Esto es un indicador importante. El dolor puede aparecer al comienzo de la mamada. En algunas mujeres el reflejo de eyección causa una pequeña molestia que también va a desaparecer rápidamente. Sin embargo, si el dolor permanece durante toda la mamada es señal de que algo no va bien. Probablemente sea debido a una posición inadecuada.
- Otra prueba de que la succión es eficaz en los primeros días son las contracciones uterinas y las pérdidas vaginales (loquios) durante el amamantamiento.



Las primeras semanas



Las primeras semanas constituyen un período de adaptación. No tener demasiadas expectativas y adoptar una actitud calma va a facilitarle su vida cotidiana. Simplifique sus quehaceres, como la limpieza de la casa. Procure tener objetivos realistas, evite el estrés.

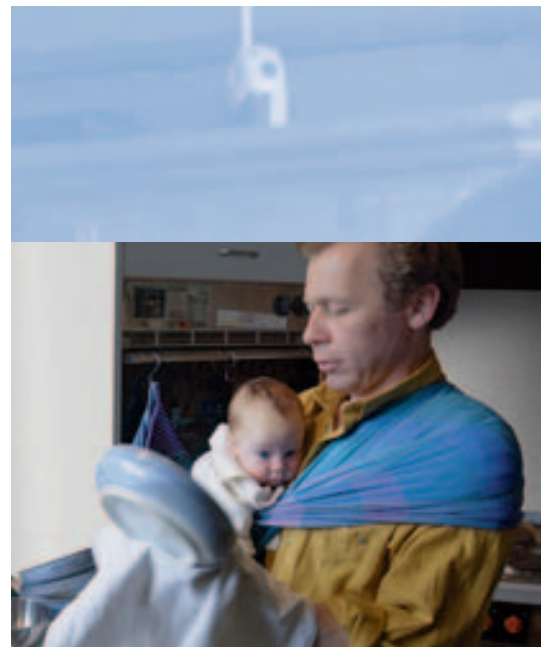
El ritmo de la lactancia se regula poco a poco. Hay que tener en cuenta que cada niño desarrolla su propio ritmo. Conviene dar de mamar a la demanda, según lo que el niño pida, pero sin dejar de lado las necesidades que usted también pueda sentir. Si por ejemplo sus pechos le duelen porque tiene demasiada leche anime a su hijo a mamar. Generalmente lo hará.

La convivencia con su hijo, va a transformar completamente su vida. Pasará por altibajos emocionales. Intente descansar cuando su hijo duerme y tomarse un tiempo para usted, porque el estrés no beneficia a la lactancia materna.

Tenga una alimentación variada. Observe lo que le sienta bien a usted y a su hijo para hacer la digestión. Deje para más adelante cualquier régimen. Beba suficientemente. Prepárese un buen vaso de agua cada vez que dé de mamar.

Quizás tenga familiares o amigo/as que puedan ayudarle durante las primeras semanas y así aligerar sus quehaceres cotidianos. Aproveche los cursos de gimnasia post-natal, de masajes para bebés o los grupos de apoyo para la lactancia materna afín de encontrar nuevas amistades.

Si trabaja fuera del hogar lo mejor sería tomar una descanso prolongado por maternidad. Usted y su hijo lo agradecerán.





Un papá que participa

Lo ideal es que el papá (el compañero o la mejor amiga) pueda acompañarla y estar con usted durante las dos primeras semanas después de su regreso a casa. Podrán ayudarle contestando al teléfono, haciendo las compras, cocinando, paseando al bebé para dejarla charlar tranquilamente con una amiga. Los primeros tiempos son igualmente importantes a fin de construir la relación padre-hijo. De esta manera tanto el papá como la mamá tendrán la ocasión de aprender la « profesión de padres ». Puede ocurrir que el papá sienta cierta ambivalencia entre el orgullo de ser padre y los celos. Al participar desde el inicio en los cuidados del niño, tendrá que luchar menos en contra de estos sentimientos.

**Mamá puede dormir.
Nosotros dos nos arreglamos.**

Cómo saber si mi hijo toma suficiente leche ?

Es una pregunta frecuente. La cantidad tomada puede variar cotidianamente. Es posible que tenga la impresión de tener poca leche. No se preocupe. Si su hijo tiene más hambre mamará más a menudo (hasta cada 2 horas) y estimulará la lactación.

Después de dos días el ritmo de lactancia volverá a la normalidad.

Un niño lactante, sano, que mama lo suficiente no necesita otro alimento durante los primeros seis meses. En verano, si hace calor y su bebé tiene sed, mamará con mayor frecuencia y durante menos tiempo. De esta forma recibirá más a menudo la pre-leche que es más aguada y desaltera.

La leche contiene todo aquello que su hijo necesita durante los primeros seis meses. Pueden presentarse dos excepciones : la vitamina K y D. Hable de ello con el pediatra.

Señales que le permitirán saber si su hijo toma leche suficiente :

- Moja el pañal entre seis y ocho veces por día.
- Después de cada mamada, casi siempre está contento, sus brazos y piernas se relajan.
- El niño da la impresión de tener buena salud, tiene buen color, su piel es elástica, está activo y despierto como cualquier niño de su edad.

(siempre y cuando el niño esté alimentado exclusivamente con leche materna)



Si llora su hijo

El llanto de un niño nos conmueve. Reaccione cada vez que su hijo llora, ya que es la única manera que tiene para hacerle saber que no se encuentra bien. Su llanto no siempre quiere decir que tiene hambre. Tal vez sólo quiera mimo, atención o necesite su cercanía.



Hé aquí cómo tranquilizar a su hijo :

- El contacto piel-con-piel es muy útil, por ejemplo puede dejar que su hijo se tranquilice sobre su pecho desnudo (o el de su compañero).
- A los bebés les gusta la proximidad y el movimiento. Acérqueselo, llévelo en un porta-bebés. Alterne con su compañero.
- Nada mejor que un masaje antes del baño para liberar a su hijo de la congoja.
- A veces basta con una canción cantada con dulzura.

Si se desespera, si ya no sabe qué hacer y siente que va a perder los nervios, ponga a su hijo en la cuna y salga de la habitación durante 3 minutos (contrólelos con el reloj) para recobrar la calma.

Nunca se debe golpear o sacudir al bebé, puesto que puede tener consecuencias graves e incluso causar la muerte. No dude en pedir ayuda a una persona cualificada (pediatra, centro de puericultura, teléfono de urgencias para padres (véase pág. 31)

Ganas de salir, lactancia y actividad profesional

Si usted quiere salir, salga con su hijo, sencillamente. Usted lleva consigo su alimento, está listo y es de primera calidad. Si va a dar de mamar fuera de casa piense en llevar ropa cómoda. Busque un lugar tranquilo y tome en cuenta las necesidades de su hijo. Por ejemplo evite los lugares con mucho ruido y humo.

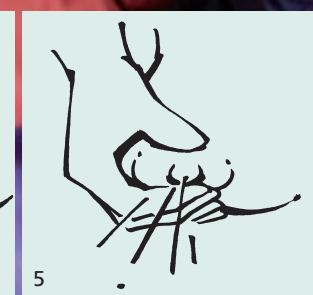
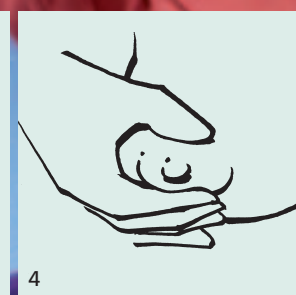
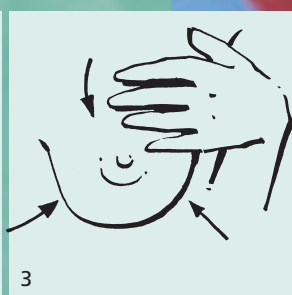
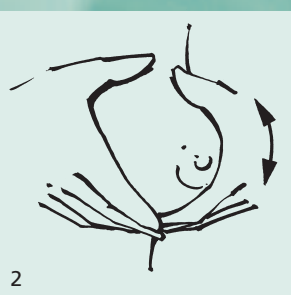
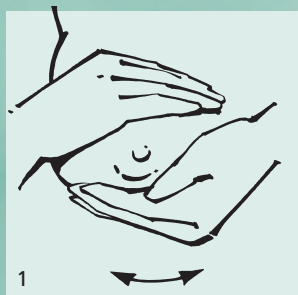
Si le apetece salir una vez sola, deje a su hijo con una persona de confianza. Aunque se ausente por más de 2 o 3 horas, su hijo no tiene por qué renunciar a su habitual leche materna. Puede extraerse un poco con antelación, manualmente o con el saca-leche, poniéndolo después la leche en un recipiente esterilizado y tapándola. Si su hijo lo reclama se le dará con cucharita, vasito (o en biberón si ya aprendió a mamar bien). La leche

materna se puede conservar 3 días en la refrigeradora, 4 meses en el congelador de la refrigeradora y 6 meses en un congelador grande. La leche materna que haya sido descongelada, si no se bebe, ya no se puede volver a congelar (sin embargo se puede usar para el agua de baño por ejemplo).

Si usted ejerce una actividad profesional, tiene derecho a descansos para el amamantamiento durante las horas de trabajo. Si, a pesar de ello, no puede dar de mamar con regularidad, vale la pena conseguir un saca-leche manual o un saca-leche eléctrico (se pueden alquilar en las consultas de lactancia, con las comadronas o en las farmacias). Para ello necesita un lugar tranquilo y la posibilidad de mantenerlo después en un lugar fresco.

Para recuperar un poco la intimidad que no ha podido tener con su hijo durante el día a causa de su actividad profesional, si le parece, déjelo que duerma junto a usted por la noche creando así parte de esa cercanía que ambos necesitan.

masaje manual del pecho para extraer la leche materna según Plata Rueda y Marmet



Para preparar sus pechos, ponga encima sus manos abiertas y masajee el tejido glandular ejerciendo una ligera presión (imágenes 1 y 2). Después acaricie el pecho partiendo de la base, pasando por el pezón y retorne (imagen 3), buscando estimular la eyección de la leche. Coloque después el pulgar y el índice detrás del pezón y levante suavemente el pecho con los demás dedos. Presione ahora el pecho ligeramente con el pulgar y con el índice, horizontalmente, en dirección de la caja torácica y haga movimientos rítmicos hacia adelante con el pulgar y con el índice apretando y estirando suavemente (imágenes 4 y 5). Cambie la posición de los dedos alrededor del pecho de tal manera que se alivie el pecho de manera equilibrada.

Dificultades en la lactancia materna

Frente a cualquier dificultad relacionada con la lactancia materna se le recomienda consultar rápidamente a las personas capaces de aconsejarle (encontrará la lista de direcciones en la página 31). El seguro de enfermedad básico cubre las visitas domiciliarias de la partera hasta los 10 días después del parto, y además, tres consultas de apoyo a la lactancia, dadas por ella o por una asesora en lactancia IBCLC (enfermera con formación especial en este campo). Infórmese sobre todos los servicios y prestaciones que cubre su seguro de enfermedad.

Pezones dolorosos

Puede ocurrir que los pezones se irriten y se agrieten durante las primeras semanas. Esta es una de las causas más frecuentes por las que las mujeres dejan de dar de mamar. Aunque es normal que los pezones estén sensibles durante los primeros días, no lo son los dolores e irritaciones que perduran. La causa más frecuente, y fácil de resolver, es la posición inadecuada del bebé. Otras causas pueden ser que el freno de la lengua del niño sea demasiado corto y le impida mamar bien o que los pezones sean

cortos, planos o umbilicados. Antes de dejar de dar de mamar, tome las siguientes medidas y, consulte una persona cualificada.

Qué hacer en caso de pezones dolorosos :

- Continúe dando de mamar.
- Verifique si su posición de amamantamiento es adecuada (véase pag 15) con una persona experta.
- Amamante con mayor frecuencia y durante menos tiempo.
- Ponga su hijo al pecho desde las primeras señales de hambre antes de que se ponga nervioso y de que comience a llorar.
- Puede ser útil iniciar el reflejo de eyección de la leche mediante un masaje previo para disminuir el dolor cuando se pegue su niño al pecho.
- Cambie de posición de amamantamiento para aliviar sus pezones (sentada, a la inversa, acostada).
- Cuando quiera retirar a su hijo del pecho hágalo introduciendo suavemente el dedo meñique en la comisura de los labios.
- Después de dar de mamar, deje que se seque un poco de leche sobre los pezones.

- Use almohadillas de lactancia únicamente si es necesario, y cámbielas frecuentemente.
- Evite poner jabón, desinfectantes o pomadas sobre los pezones.
- Si el dolor es demasiado grande, puede extraer la leche manualmente o con un saca-leches, durante 24 horas.
- No se recomienda las pezoneras, ya que pueden agravar la situación.

Hongos o moniliasis (muguet)

Si tiene sensación de comezón o ardor en los pezones, o si siente un dolor agudo que no cesa después de los primeros minutos de amamantamiento, probablemente sea a causa de una moniliasis (*candida albicans*)

En los niños, esta infección se presenta casi siempre con manchas blancas en la boca y/o en la lengua, se acompaña frecuentemente de una micosis en las nalgas. Dicha micosis es desagradable, pero inofensiva. Continúe dando de mamar. Madre e hijo pueden tomar el tratamiento a la par. Consulte a una persona

cualificada. Lávese las manos con jabón antes y después del amamantamiento, así como después de cambiarle los pañales al niño. Si su hijo necesita chupete, hiérvalo cada día durante 10 minutos.



Pechos congestionados

Si los pechos presentan una parte más sensible, caliente, colorada, dura, como un nódulo bien delimitado puede ser la señal de una obstrucción.

- Póngase un paño de agua caliente durante 10 minutos aproximadamente antes de dar de mamar.
- Masajee sus pechos con movimiento circulares.
- Coloque a su hijo correctamente y de tal manera que su mandíbula inferior apunte hacia el lugar doloroso. Esto permite vaciar bien los canales galactóforos.
- Amamante con mayor frecuencia, cada dos horas aproximadamente, empezando por el pecho dolorido.
- Después de dar de mamar póngase un paño frío (o una bolsa de hielo envuelta en tela) durante 15 o 20 minutos para impedir la propagación de la inflamación.
- Evite la ropa demasiado estrecha que le aprieta y asegúrese de que sus pechos no estén comprimidos por el niño si lo lleva en una porta-bebés.

- Descanse a menudo y evite el estrés, pida que le ayuden en las tareas de la casa.
- Si después de 24 horas no mejora, solicite consejo (véase pág. 31).

Pechos inflamados

Cuando hay una inflamación de los pechos o mastitis, además de los pechos dolorosos, aparecen síntomas gripales y fiebre. Consulte a una asesora en lactancia, una enfermera puericultora, matrona o a su médico ya que la región dolorosa podría infectarse. Hay que tomar en serio las inflamaciones del pecho.

Lo importante es dar de mamar con frecuencia (cada dos horas aproximadamente). El reposo en la cama y las cataplasmas calientes y frías sobre la zona inflamada ayudan a reponerse rápidamente.

Demasiada leche - poca leche

Aunque parezca mentira, algunas madres tienen problemas por alta producción de leche. Sacársela no es la solución porque esto estimularía todavía más la lactación. El problema suele desapare-

cer después de las primeras semanas de amamantamiento. Si tiene tanta leche que su hijo ya está satisfecho después de darle de mamar de un solo pecho, puede sacarse la leche del otro hasta que éste ya no esté tenso (véase pag. 23). No tenga miedo de que su hijo mame demasiado. El toma la cantidad que necesita.

Muchas madres tienen el sentimiento de tener poca leche. Pero -repetimos- la cantidad que toma el niño puede variar de un día a otro. Además, el cansancio, las tensiones de la madre, la falta de hierro, la píldora anticonceptiva, el humo y el alcohol pueden influir de manera negativa en la cantidad de leche que se tenga.

Medicamentos, alcohol, cafeína, nicotina y drogas

Si su médico le prescribe medicinas durante el período de amamantamiento, pregúntele si son compatibles con la lactancia, ya que podría darse que las sustancias activas del medicamento pasen del sistema digestivo a la sangre y de ahí a las glándulas galactógenas.

El alcohol también pasa a la leche materna y cambia su sabor. Un vasito de vino o de cerveza de vez en cuando en una ocasión especial, no representa un obstáculo para el amamantamiento.

La mayoría de los niños amamantados soportan un consumo moderado de café de parte de la madre. En caso de ingerir mucho café, algunos niños pueden reaccionar con excitación o falta de sueño.

La nicotina afecta perjudicialmente a la hormona encargada de producir leche. Puede resultar que los niños que maman sean propensos a ser más agitados, a tener afecciones respiratorias, alergias, vómito, diarrea. Cuide que su hijo crezca en un entorno sin humo. Si fuman usted o su compañero, eviten hacerlo en presencia de su hijo y sobre todo en el lugar donde éste se encuentra con mayor frecuencia (dormitorio, etc).

Las drogas constituyen un doble peligro para el niño. Estas pasan a su cuerpo por medio de la leche materna y lo perjudican. La influencia de la droga puede imposibilitar hacerse cargo del niño.

El niño con necesidades particulares

Si su niño nació prematuro, enfermo o con alguna deficiencia usted puede dar de mamar. Su presencia es especialmente importante en estos casos. En muchos hospitales, se permite que los padres pongan al recién nacido en su pecho en contacto piel-con-piel. Este intenso contacto corporal es muy importante para ambos. Su hijo apreciará su calor, y se familiarizará con su olor, reforzándose su motivación para darle de mamar. Háblele mucho, cántele, esto ayuda a tranquilizarlo. Si su bebé no tiene fuerza para mamar, sáquese la leche durante las primeras 24 horas para estimular la lactancia de manera óptima. Tome contacto con una experta en lactancia o con una matrona, que le apoyarán en este período difícil. Pase el mayor tiempo posible cerca de su hijo.

Con mucha ternura y amor, un niño enfermo, también logra sobrellevar y superar las dificultades

El niño propenso a las alergias

Una alimentación con leche materna exclusiva contribuye de manera decisiva a prevenir las alergias en bebés e infantes. No comience a darle otro alimento antes de los 6 meses y hágalo solamente cuando él muestre interés. Introduzca un solo alimento a la vez. Fuera de este nuevo régimen continúe dando de mamar.

Los alimentos con alto riesgo de alergia son los siguientes: leche o productos lácteos, huevos, soja, nueces, apio, mantequilla de cacahuete y pescado. En cuanto a los cítricos y el chocolate, no provocan alergia, pero no se les da a los niños que tienen eczema, porque pueden provocar picazón. Además, en estos casos, hay que evitar de fumar en el entorno del niño.



En el camino de la infancia



La introducción de los alimentos « sólidos »

Generalmente después de los seis meses, la leche materna no basta para cubrir las necesidades nutricionales de su hijo. Es el momento en que muchos niños comienzan a manifestar interés por los alimentos de sus padres. Su hijo quiere probar y lo muestra con el brillo de sus ojos, la agitación de sus pies o señalando con la mano. Así pues, podrá darle de mamar primero y después darle una pequeña cantidad de un alimento « sólido ». Puede ser una patata (papa), un plátano o una pera bien madura machacada. Evite todavía los alimentos mencionados en la página 28 hasta que cumpla un año. Su hijo también comienza a beber, tomando agua por ejemplo con una tacita con pico y más adelante en vaso.

Hasta cuándo debo dar de mamar?

No se puede dar una respuesta de manera generalizada. Le recomendamos alimentar a su hijo exclusivamente con el pecho hasta los 6 meses, y combinar luego la lactancia con alimentos adaptados a su edad hasta los dos años. Es lo que recomienda la OMS. O sea que la decisión le pertenece a usted, a su hijo y a su compañero.

Si desea poner fin a la lactancia poco a poco, no le proponga el pecho a su hijo de manera activa, pero tampoco se lo niegue. De esta manera el amamantamiento será cada vez menos frecuente. Es una nueva etapa de vida. Le llegó el momento a su hijo de entrar en la pequeña infancia.

Antes de tomar la decisión de dejar de amamantar, asegúrese de que es éso lo que quiere hacer. Así no se arrepentirá más adelante. Deje de darle de mamar progresivamente, ofreciéndole si acaso el biberón o tetero. Para compensar, manténgase más cercana a su hijo durante este período. En caso de duda o problema pida consejo a una persona cualificada (vea pág. 31)

La madre durante la lactancia juega también un papel educativo : ser consciente, guiar con dulzura, acompañar con amor. A lo largo del crecimiento de su hijo las tres fases : acoger, tener y dejar se repetirán constantemente. A través de la lactancia usted está creando en su familia las bases de una atmósfera de seguridad, de comprensión y de alegría.

La lactancia también da un sentimiento de seguridad en los niños mayores.



Ayuda y apoyo

Bibliografía

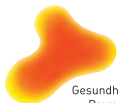
L'art de l'allaitement maternel - El arte de la lactancia materna
(La Leche, ISBN 2761912691)

L'allaitement – El amamantamiento
(Marie Thirion, ISBN 222610724X)

Este folleto está publicado por la Fundación suiza para la Promoción de la Lactancia materna, en colaboración con las organizaciones que la conforman.

Asociación suiza de asesoras en lactancia IBCLC (ASCL), Oficio federal de la salud pública, los seguros Concordia, CSS Assurance SA y Helsana Assurances SA, Liga La Leche de Suiza (LLLCH), Sociedad suiza de ginecología et de obstetricia (SSGO), Sociedad suiza de pediatria (SSP), Sociedad suiza de salud pública (SSSP), Asociación suiza de enfermeras et enfermeros (ASI), Federación suiza de parteras-matronas (FSSF), Asociación suiza de nutricionistas diplomadas(o)s (ASDD), Asociación suiza des enfermeras HMP y de salud pública (ASISP), Comité suizo para la UNICEF, Cruz-Roja suiza (CRS), Federación de médicos suizos (FMH)

La fundación está sostenida por :



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

© 2006 Fundación suiza para la Promoción de la Lactancia materna, Zurich. Creación: Futuras Comunicaciones, Berna – en colaboración con Bruno Fauser Ilustración Cartoon Grafik y Fotoatelier Spring, Texto: Brigitta Locher-Meyer. Coordinación: Anne Endrizzi. (4° edición)

Las organizaciones siguientes podrán brindarles las direcciones de personas cualificadas de su región

Asesoras en lactancia IBCLC

Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS)
Postfach 686 3000 Bern 25 Tel. 041 671 01 73 / Fax 041 671 01 71
E-Mail: office@stillen.ch www.stillen.ch

Liga La Leche animadoras / consejeras

La Leche Liga Schweiz
Postfach 197 8053 Zürich Tel. / Fax 081 943 33 00
E-Mail: info@stillberatung.ch www.stillberatung.ch

Matronas o parteras

Schweizerischer Hebammenverband
Zentralsekretariat Rosenweg 25c 3000 Bern 23
Tel. 031 332 63 40 / Fax 031 332 76 19
E-Mail: info@hebamme.ch www.hebamme.ch

Puericultoras

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen, SVM
Elisabethenstr. 16 Postfach 8426 8036 Zürich
Tel. 044 382 30 33 / Fax 044 382 30 35
E-Mail: svm@bluewin.ch www.muetterberatung.ch

Su médico

La central de llamadas de urgencia para padres

Basel Tel. 061 261 10 60, St. Gallen Tel. 071 244 20 20,
Zug Tel. 041 710 22 05, Zürich Tel. 044 261 88 66



Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens
Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno
Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel



Direcciones para solicitar folletos

Fundación suiza para la Promoción de la Lactancia
materna
Franklinstrasse 14
8050 Zürich
Tel. 044 311 79 50 / Fax 044 311 79 51
stiftungstillen@bluewin.ch
www.allaiter.ch

Sostenida por:



BAG OFSP UFSP SFOPH