

Relactar

Es el método que se usa para que un bebé que está tomando lactancia mixta o lactancia artificial vuelva a tomar el pecho. A veces también lo hacen las madres adoptivas.

¿Quién puede relactar?

Cualquier mujer que por falta de información, apoyo, etc... haya suspendido su lactancia o haya comenzado una lactancia mixta.

¿Cuándo relactar?

Para relactar sobre todo la mujer tiene que estar segura de lo que quiere hacer. Informarse todo el proceso hará que esté más segura y se hará una idea de en qué momento está y cómo puede conseguirlo.

¿Es muy complicado?

Todo se basa en como funciona la producción de leche, a más estímulo más leche, así de sencillo. Cuanto más pongamos al bebé a mamar más pronto aumentará la producción de leche. **Aunque se haya recibido medicación para retirar la leche se puede relactar.** Hay algunos factores a tener en cuenta:

- La edad del bebé, cuanto más pequeño mejor.
- Cuanto tiempo hace que se suspendió la lactancia.
- Cuánta leche artificial toma.

A veces lo más difícil es empezar. Un bebé que está tomando biberón y chupete puede tener problemas para agarrarse bien al pecho. Por eso si todavía está mamando aunque sea sólo una vez al día es más fácil.

Antes de empezar

- Informarse bien de cómo hacerlo con una persona a la que podamos comentarle nuestras dudas y compartir nuestros progresos.
- Quitar todo aquello que puede producir confusión para mamar, chupetes, tetinas. La leche artificial que está tomando se le puede dar con vasito, cuchara, jeringa...

El suplementador

En algunas ocasiones puede ser útil un suplementador.

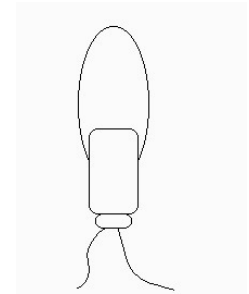
Un suplementador consiste en un recipiente, como un bote del que salen dos tubitos muy finos que van hasta cada pezón. En el bote se pone la leche artificial, así el bebé es alimentado mientras succiona del pecho y aumenta la producción.



Lleva una cuerda para que la madre se lo ponga al cuello cómodamente y el suplementador quede a la altura deseada.

El bote no debe quedar muy alto, pues la leche saldría a chorro. Tampoco muy bajo pues haría falta succionar muy fuerte para conseguir sacar la leche. Lo ideal es colocarlo a la altura del pecho.

Esta imagen nos muestra un suplementador de fabricación casera con un vaso y una sonda.



Durante el proceso de relactación hay que controlar de cerca el crecimiento del bebé para asegurarse que recibe suficiente alimento

- Los primeros días es normal que el bebé reclame más a menudo comer.
- Cuando se empieza a reducir la leche artificial hay que ser constante e intentar no volver a aumentar una vez que hemos reducido una cantidad determinada. (Salvo que el bebé perdiera peso)
- Los tomas nocturnas son las que más prolactina segregan.
- A veces al final del proceso la madre piensa que nunca quitará ese último biberón porque así se siente más segura. Hay que intentar vencer ese sentimiento y volver a la lactancia materna exclusiva.
- Es falso que los bebés duerman más por tomar un biberón a última hora de la noche.

CÓMO RELACTAR

- Conocer cómo se produce la leche y entender que se necesita paciencia y perseverancia.
- Tener cerca de una persona que conozca y ayude en el proceso, principalmente que apoye a la madre.
- Asegurarse de comer, beber y descansar lo suficiente. Intentar buscar ayuda para la casa si es posible.
- Tener al bebé cerca, con abundante contacto piel con piel. Las abuelas y otros miembros de la familia pueden ayudar si se encargan de otras responsabilidades, pero no deberían atender al niño en este momento. Más tarde podrán hacerlo de nuevo.
- Lo más importante es dejar que el bebé mame cuanto más mejor, al menos 8-12 veces en 24 horas, o más si está dispuesto. A veces es más fácil dar de mamar a un niño cuando está soñoliento.
 - Puede ofrecer el pecho cada dos horas.
 - Dejarle mamar siempre que parezca interesado.
 - Dejarle mamar todo el tiempo que quiera cada pecho.
 - Tener al bebé por la noche cerca y amamantarlo.
- Retirar el chupete y dar la leche artificial que esté tomando con vaso u otras formas alternativas.
- Si su hijo rechaza mamar de un pecho porque todavía no hay mucha leche, puede usarse un suplementador, un cuentagotas o una jeringa, mientras se agarra al pecho.
- Durante los primeros días continuar con la cantidad de leche artificial que se estaba dando. Tan pronto como su leche aumente, se puede empezar a reducir el total diario en alrededor de 50 cc cada pocos días.
- Controlar el peso del niño y los pañales que moja (5-6 diarios), para asegurarse de que está obteniendo suficiente leche.

Si un niño aún toma pecho algunas veces, el suministro lácteo aumenta en pocos días. Si un niño ha dejado por completo la alimentación al pecho, puede demorarse 1-2 semanas o más la llegada de una cantidad de leche abundante.

Texto e imágenes adaptadas del documento de la Organización Mundial de la Salud. Ginebra.1998. **“Relactación: Revisión de la experiencia y recomendaciones para la práctica”**

RELACTACIÓN

Recuperar la lactancia materna



Charlas, consultas, encuentros de madres...

Información y apoyo a la Lactancia Materna. Asociación reconocida como Entidad de Acción Social por el Gobierno de Aragón.



www.lactaria.org

Teléfono: 976522196

Fax: 976201645

Mail: lactaria@lactaria.org

Domicilio postal: Pablo Neruda,9, 1ªA
50018 – ZARAGOZA



Grupo miembro de IBFAN (International Baby Food Action Network) y WABA (Alianza Mundial pro-Lactancia Materna)