

¿Cuándo iniciar la lactancia?

En niños sanos se debe iniciar la lactancia lo antes posible, dentro de la primera hora tras el parto. En niños prematuros, en niños con dificultades respiratorias o en aquellos que presentan alguna enfermedad, habrá que hacerlo con cuidado y cuando indique el pediatra.

¿Qué es el calostro?

El **calostro** es la primera leche que produce la glándula mamaria tras el parto. Es de color amarillento y contiene una mayor cantidad de proteínas e inmunoglobulinas (defensas) que la leche materna posterior, necesarias para proteger el aparato gastrointestinal del bebé durante los primeros días de vida. Tiene también un efecto laxante suave que facilita la expulsión de **meconio** (las primeras cacas del niño). La producción de calostro se mantiene entre 4 y 7 días.

¿Cómo se debe dar el pecho?

Una buena técnica de lactancia evita la aparición de complicaciones en la mama, como grietas y dolor, vacía correctamente el pecho y permite una producción de leche adecuada para cada bebé.

Para amamantar al bebé se recomienda buscar un lugar tranquilo, sin ruidos, con una temperatura estable y, sobre todo, disponer de una postura cómoda. Es un momento que deben disfrutar tanto la madre como el bebé.

La postura correcta requiere que la espalda materna esté recta y que el niño esté tumbado de forma que el ombligo materno se coloque frente al ombligo del niño. Se debe aprovechar el momento en que el niño abra la boca para introducir en ella el pezón y gran parte de la areola mamaria, esperando a que se agarre y succione.

Los signos que nos indicarán un buen agarre son:

- Que el mentón del bebé toca el pecho.
- Que la boca está bien abierta, el labio inferior está hacia afuera (evertido) y las mejillas estén redondas o aplanadas (no hundidas) cuando succiona.
- Se tiene que ver más areola por encima de la boca que por debajo.
- Si el bebé está bien agarrado, la lactancia no duele. El dolor es un signo que, en la mayoría de los casos, indica un agarre o una postura incorrecta.

Lactancia “a demanda”

La alimentación del bebé debe ser frecuente. Los primeros días en casa se recomienda “lactancia a demanda”, es decir, cada vez que el lactante lo desee. Lactancia a demanda significa ofrecer el pecho siempre que el bebé lo pida, (sin contar el número de tomas) y todo el tiempo que pida (sin fijarnos en la duración de cada toma). No es conveniente retirar al bebé del pecho, sino que es preferible que suelte el pecho espontáneamente. Muchos pediatras recomiendan lactar los primeros días muchas veces en cada pecho lo que permitirá, además de alimentar al bebé, estimular la producción de leche en la toma posterior. Cuando el niño aprenda tardará menos y extraerá la leche suficiente en la mayoría de situaciones.

Se dará primero un pecho, hasta que esté vacío, y luego el otro si el niño quiere. Es recomendable iniciar la siguiente toma con el pecho que no se vació e ir alternando, de forma que en cada toma se comenzará la lactancia con un pecho diferente.

Higiene del pezón

La higiene del pezón será suficiente con la ducha diaria, no es necesario ningún tipo de lavado después de cada toma.

Problemas frecuentes en la lactancia

Son frecuentes la aparición de:

- **Grietas en el pezón.** Con frecuencia aparecen por una mala técnica al dar el pecho. Se recomienda revisar la postura y utilizar una crema con lanolina. Si se acompañan de dolor es conveniente tomar un analgésico como paracetamol. Se deben evitar las pezoneras y, en el caso de utilizarlas, intentar retirarlas lo antes posible ya que el bebé suele tragar más aire con ellas. Además, el niño mamando directamente del pezón estimula mejor la producción de leche que si lo hace a través de la pezonera. Si las grietas se acompañan de dolor muy intenso o aparece sangre, no se debe asustar ni suspender la lactancia, aunque se recomienda consultar con el pediatra.
- **Ingurgitación mamaria.** Se refiere a cuando el pecho está inflamado, duro y con leche. Suele deberse a retraso en las tomas o a una mala técnica de lactancia, de forma que el bebé no vacía el pecho totalmente. En estos casos, se recomienda darle al niño tomas frecuentes, masajear el pecho con calor y, si no mejorara, utilizar un sacaleches para extraer la leche y reducir la presión del pecho.
- **Mastitis.** Se trata de una infección de la mama. Se caracteriza por la aparición de dolor, hinchazón y enrojecimiento en una zona localizada del pecho, frecuentemente acompañado de fiebre. Se debe acudir al médico quien valorará tratamiento con antibióticos y/o antiinflamatorios.

¿Cómo saber si el bebé esta comiendo suficiente?

La sensación de que la madre no tiene leche suficiente es muy común, y con frecuencia no es real. Se vigilará que tras cada toma el niño se quede tranquilo, con frecuencia dormido, que moje 5 – 7 pañales al día, que haga varias deposiciones, casi siempre después de mamar y que vaya ganando peso.

Debido a su bajo aporte calórico veremos que durante los 4 o 5 primeros días el bebé pierde hasta un 10% del peso que presentó al nacer. No hay que asustarse dado que se comprobará que el peso se recupera paulatinamente a un ritmo de 20 g/día y que a los 7 – 14 días de vida presentará de nuevo el mismo peso que tuvo al nacer.

Es recomendable que los padres pesen al niño todas las semanas en la misma báscula, a la misma hora y con una ropa similar. Se debería demostrar un peso ascendente a partir de las 2 semanas de vida.

¿Necesita suplementos de leche artificial?

Si el bebé no se queda dormido tras las tomas, permanece intranquilo y llora frecuentemente, es posible que se quede con hambre. Si además no gana peso o incluso pierde algo en la última semana y no se agarra al pecho o no succiona correctamente retirándose con llanto, puede necesitar un suplemento con una leche artificial o fórmula de inicio.

¿Cuándo debo consultar al pediatra?

El pediatra debe evaluar al recién nacido tras el alta hospitalaria en la primera semana.

Se recomienda consultar con el pediatra cuando:

- El niño llore mucho y no se tranquilice al cogerle y acunarlo de forma reiterativa.
- No coma o no se agarre al pecho.
- Duerma mal.
- Regurgite mucha cantidad (elimine leche por la boca tras la toma) o vomite en todas las tomas.

También se debe acudir al pediatra cuando el recién nacido presente fiebre (la temperatura normal tomada en la axila es de 36,5°C y la rectal de 37°C).

Contraindicaciones para la lactancia materna

En algunas circunstancias puede no ser aconsejable alimentar al niño con leche materna. Las contraindicaciones absolutas son:

- En madres infectadas por el VIH.
- La galactosemia, una enfermedad metabólica del recién nacido.

Las contraindicaciones temporales son:

- Madre con varicela alrededor del momento del parto.
- En otras infecciones que afecten a la zona de la mama o el pezón (lesiones por herpes, sífilis cutánea, etc.)

La presencia de fiebre por cualquier otra infección en la madre no contraindica la lactancia materna.

Consejos en la madre lactante

La madre lactante debe seguir una alimentación adecuada (alimentación de la madre en la lactancia).

FUENTE: Lactapp