

‘LACTANCIA MATERNA’

La lactancia materna es clave para la crianza de un niño. La leche de la madre es el mejor nutriente que puede recibir un recién nacido porque contiene todo lo necesario para su desarrollo.

¿Podré darle de pecho? ¿Hasta cuándo podré darle? ¿Cómo haré cuando regrese a la oficina? Son muchas las interrogantes de las madres y el resto de la familia cuando nace un bebé.

Aunque al principio para mí fue muy difícil que mi bebé tomara leche, recordar que el líquido contenía los minerales, vitaminas, proteína, carbohidratos, grasas y agua fue suficiente para seguir insistiendo.

Durante el proceso, me dediqué a estudiar cada detalle, y aquí te traigo una guía muy actualizada sobre todo lo que necesitas saber de la leche materna, beneficios, composición, técnicas para dar pecho y más.

Es clave para todas que como yo, tuvo dudas en un principio si era necesario amamantar a mi hijo y cómo lo tenía que hacer.

Con toda esta información tendrás mayor confianza. Compártela con la familia, así tendrán las herramientas para vivir la hermosa aventura de tener un bebé en casa.

- Índice
- ¿Qué es la lactancia materna y por qué es buena?
- ¿Cuál es la composición de la leche materna?
- ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia en el bebé, madre y planeta?
- Cómo dar el pecho / Técnica / Posturas
 1. Posición de crianza biológica.
 2. Posición sentada.
 3. Posición acostada.
 4. Posición invertida o balón de rugby.
 5. Posición de caballito.
- Periodos de lactancia
- Salud de la madre
- Alimentación
- Ejercicio físico
- Consumo de tabaco, alcohol y cafeína
- Medicamentos
- Problemas / Dificultades de amamantar
- Bancos de leche materna (¿qué son? ¿Para quién? Etc.)
- 10 preguntas y respuestas sobre la lactancia materna

○ ¿Qué es la lactancia materna y por qué es buena?

Se denomina como lactancia materna a la acción de alimentar a un bebé con la leche que tiene origen en el seno, ¿Pero cómo se produce la leche? Al momento que el bebé succiona, la hipófisis, una glándula ubicada en el cerebro produce una hormona que se llama prolactina y que se encarga de producir el apreciado y nutriente líquido.

Es un proceso natural del cuerpo de la mujer que nos hace entender como funciona de forma intuitiva y

mágica para proteger al pequeño en esos primeros días y para el resto de su vida. La mayoría de las mujeres siente mucho miedo respecto al tema, yo lo sentí, pero te invito a verlo desde otra manera y sobre todo, dejar a un lado todos los prejuicios y creencias.

¿Por qué? Pues, este líquido que en ocasiones no es totalmente apreciado, es sumamente importante y la ciencia lo demostró. Por ejemplo, un estudio realizado en 2013 encontró que 10 millones de niños menores de 5 años mueren anualmente en todo el mundo y las principales causas de muerte que encontraron fueron diarrea, neumonía y muertes neonatales (solo en un 40%). De acuerdo al estudio, con la lactancia materna se podría salvar hasta un tercio de la población de niños muertos. **(1)**.

○ **¿Cuál es la composición de la leche materna?**

Pero ¿Qué contiene la leche materna que la hace tan efectiva?

- Glóbulos blancos y citoblastos que ayudan a tener defensas más altas y que las enfermedades se curen rápido. (2)
- Aminoácidos, que ayudan al crecimiento y al combinarse forman las proteínas. (3)
- 200 estructuras de azúcar denominadas como oligosacáridos que protegen de la candidiasis y varias otras enfermedades relacionadas con el sistema inmunológico. (4)
- Más de 40 enzimas que ayudan a la absorción del hierro en el cuerpo del bebé.
- Hormonas que regulan el funcionamiento de todos los sistemas del bebé, como el ciclo de descanso y el apetito.
- Minerales que apoyan la formación de huesos fuertes.
- Vitaminas para un crecimiento óptimo de los órganos. Para la producción de la vitamina D tienes que hacerle baños de sol al bebé. La exposición permite su producción. (5)
- Ácidos grasos que permiten un buen desarrollo del cerebro.
- Anticuerpo de enfermedades previas que tuvieron las madres desde la infancia y que protegen al bebé.
- Lactoferrina, proteína que tiene una función inmunológica y que inhibe la producción de la bacteria Shigella que produce en niños diarrea con sangre. (6)

○ **Beneficios de la leche materna en el niño**

La OMS ha investigado y comprobado los muchos beneficios de la leche materna, que resumieron en (7):

- Favorece un vínculo estrecho entre la madre y el bebé
- Reduce la mortalidad infantil
- Tiene beneficios sanitarios que llegan hasta la edad adulta
- Niños que son amamantados con leche materna consiguen mejores resultados en las pruebas de inteligencia.
- Desarrollo sensorial y cognitivo.
- Protege al niño de las enfermedades infecciosas y las enfermedades crónicas.
- Ayuda a una recuperación más rápida de las enfermedades.

○ **Beneficios de la leche materna en la madre y el planeta**

Además, para la madre también resulta beneficioso aprender la técnica y practicar la lactancia materna, porque le aporta un mejor ambiente hormonal y bienestar. A su vez, previene el riesgo de cáncer ovárico y mamario y sirve como medida para espaciar los embarazos.

El anterior argumento es completamente real, y lo escuché pocas veces, por eso, me dediqué a a revisar las ventajas de la lactancia materna y me sentí mejor cuando vi que este proceso no solo se trataba de mi bebé, sino también de mí.

Sin comentar que al tener origen natural, la familia puede ahorrar y no gastar en la compra de productos que pasan por un proceso de procesamiento. Por último, la leche materna es una solución que no contamina el medio ambiente.

“La lecha materna como una oportunidad ante el cambio climático y la pandemia COVID-19” , fue el último llamado que realizó la Alianza Mundial para la Lactancia Materna (WABA) durante la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2020.

El mensaje, fue la necesidad de invertir en la lactancia materna como una medida en el sector de salud pública para prevenir enfermedades en los seres humanos en tiempo de emergencia y contrarrestar la huella humana en pro de salvar el planeta. (8).

○ **Cómo dar el pecho / Técnica / Posturas**

Durante los dos últimos meses que amamanté a mi primer hijo, tuve que llevármelo mi sitio de trabajo. De esta manera seguí cumpliendo con su alimentación. Todavía son muchas las madres que me preguntan cómo lo logré, aquí les cuento todo lo que aprendí:

- Una buena técnica evita el dolor. Lo primero es buscar ayuda, las matronas, los médicos y las madres de la familia son sabios guías en estos momentos.

- Coloca a tu bebé con todo el cuerpo frente a tí. Pon tu aureola cerca de su boquita, lo más cerca al labio de abajo, de esa manera al momento que comience a succionar su lenguita quedará libre y podrá moverla sin tropezar con la aureola.

- Verás que lo estás haciendo bien cuando el labio de abajo de tu bebé esté hacia afuera y su barbilla esté muy cerca del pecho. Otro signo de buen agarre es que se ve una parte superior de tu aureola.

Posturas más recomendadas para la leche materna:

¿Quién más se ha imaginado amamantando? Conocer las posturas es una de esas cosas que nadie hace, pero en la práctica, verás que importante es seguirlas al pie de la letra.

1. Posición de crianza biológica:

Acostada y con una almohada atrás que te permita una inclinación de 65 grados, toma al bebé con tus brazos y arrecuéstalo boca abajo en un lado de tu pecho. En esta postura el pequeño se siente muy cómodo y podrá buscarte la aureola.

2. Posición sentada:

Busca sentarte en una silla cómoda y subir las piernas en una banqueta. Carga al bebé y acerca todo su tronco contra tí, tomalo con un antebrazo y acerca con la otra mano tu areola a su boca. Fue la que más use cuando estaba fuera de casa.

3. Posición acostada:

En esta postura tienes que acostarte uno de tus laterales y apoyar la cabeza sobre una almohada, entonces acerca al bebé con la mano empujándolo desde la espalda.

4. Posición invertida o balón de rugby:

La singularidad de esta postura es que la madre y el niño no están en la misma dirección. El niño está

boca arriba, y te le acercará colocándolo tu pecho cerca de su cabeza, tómallo simulando un balón de rugby. Para los prematuros es una postura muy funcional.

5. Posición de caballito:

Ambos están sentados por lo que ayuda mucho si el bebé tiene reflujo, se trata de sentar al bebé en una de las piernas de manera que su abdomen pegue al tuyo. También indican esta postura cuando hay labio leporino. (9)

○ Periodos de lactancia / ¿hasta cuándo?

La leche materna es recomendada como exclusiva durante los primeros seis meses, por la Organización Mundial de la Salud (OMS). (10) Después, sugieren seguirla durante dos años o más, como complemento a otros alimentos.

Con mi primer hijo, pude realizar una lactancia materna exclusiva, pero con el segundo, por cuestión de trabajo, me vi en la obligación de complementar su alimentación, más abajo comentaré más de esto.

○ Bancos de leche materna

Un banco de leche es una institución que se encarga de almacenar y dispensar el líquido a los niños que por alguna razón no tienen como acceder a esta.

Su origen fue hace un siglo pero fue en los años ochenta cuando más personas tuvieron la iniciativa, en la actualidad existen más de doscientos centros, solo en España.

Ahora, son instituciones que cumplen con toda la normativa sanitaria de manera que el servicio de alimentación cumpla con la higiene necesaria. Son los donantes quienes se encargan de entregar leche materna congelada para mantener la disposición de los bancos, claro que dichos donantes pasan por un proceso de evaluación de la salud, realizan un cuestionario y firman una carta de consentimiento.

Además, los especialistas se encargan de detectar enfermedades, de manera que la leche que guardan los bancos son seguras y óptimas.

Una particularidad, es que los bancos de leche se encargan de mezclar las leches de las diversas donantes, de manera que el resultado contenga todos los nutrientes necesarios.

La interrogante más usual es ¿Y cómo acceden las familias a estos bancos de leche? Pues, me encargué de investigar y tiene que existir una prescripción médica para que la institución atienda el llamado, ya que los bebés que reciben el beneficio tienen un estado de salud débil, como:

Un bebé que nace de bajo peso, específicamente menos de 1.500 gramos.

Tenga enfermedades digestivas.

O esté padeciendo infecciones.

A su vez, también se aconseja su uso después de una operación del tracto digestivo en los pequeños, ya que la leche materna es mucho más liviana y le permitirá recuperarse.

Salud de la madre

¿Cómo debe ser la alimentación?

La alimentación en la madre no tiene que cambiar, solo se recomienda eliminar azúcares y harinas procesadas. Es posible que quemas más energía, y en ese caso tengas más apetito, pero lo más recomendado es que sacies con superalimentos como el aguacate, huevo y pescado.

Hay evidencias que las necesidades energéticas adicionales para una mujer que amamanta exclusivamente son aproximadamente 670 calorías por día, pero en ocasiones la madre ya tiene suficiente reservas de grasa, por lo que la recomendación es vigilar si el bebé está alimentado de forma adecuada y ajustar si es necesario. (11)

Por su parte, se aconseja incluir alimentos que sean altos en hierro, vitamina B12 y calcio. En caso que tu bebé sea alérgico a algún alimento, entonces tendrás que quitarlo de tu dieta, pero esta recomendación la va a dar el pediatra.

La legumbres y el picante no causan cólicos en el niño, es error pensar que algunos alimentos pueden crear problemas gastrointestinales. En el caso del brócoli, los cítricos y el ajo pueden hacer que el sabor de la leche cambie, pero esto no hará que el bebé deje el pecho, al contrario, lo prepara para más adelante. (12)

Ejercicio físico en la madre

El ejercicio físico es recomendado durante la lactancia. La mamá no tiene ningún problema de seguir una rutina de entrenamiento siempre que se sienta con más energía y la demanda no sea tal, que el resultado sea agotador.

Los ejercicios como Pilates y Yoga, son muy aconsejados porque permiten desarrollar la musculatura y a la vez, entregan una sensación de relajación y bienestar porque los movimientos se coordinan con la respiración.

Consumo de tabaco, alcohol y cafeína

Los hábitos de la madre son muy importantes, en caso que fumes, no se recomienda que duermas junto al bebé y que lo hagas estando cerca el pequeño porque puede desarrollar enfermedades respiratorias.

Los niños con madres que fuman durante la lactancia pueden tener menor peso y a la vez la producción de la leche suele ser menor. También se ha encontrado que una vez adultos pueden sufrir de obesidad.

Un recién nacido elimina el alcohol y la cafeína más lento que un adulto. En el primer caso el niño puede sufrir de insomnio, cambios de humor y nerviosismo, por eso se aconseja consumir productos descafeinados.

En cuanto al alcohol, aunque sea poca cantidad puede afectar el sistema cognitivo del bebé y también han encontrado que afecta su patrón de sueño, por eso no se aconseja combinar la lactancia con bebidas alcohólicas.

Medicamentos

Cuando amamantas todo lo que consumes y tomas pasa al torrente sanguíneo de tu hijo, no es la excepción con los medicamentos. Y estos pueden afectar la salud del pequeño. Pero ¿Cuáles seguir consumiendo y cuáles no? La evaluación depende en su totalidad del tipo de medicamento y es con la ayuda de un profesional podrá salir de la duda.

En algunos casos solo se recomienda bajar la dosis. En caso que sea un medicamento por un tiempo corto, puedes extraer la leche y congelarla para esos días, más abajo entrego detalles sobre cómo hacer un banco de leche en casa. (12)

¿Por qué un niño no se deja amamantar?

Molestias en la boca. Cuando los dientes comienzan a salir de la encía puede haber dolor que le impida chupar, también puede que el niño no quiera comer porque tiene una afta o un herpes labial.

Infección de oído. Puede provocar dolor cuando intenta succionar la leche. También sucede con los resfriados.

Estrés o distracción: A veces si existió una tensión de tu parte cuando el bebé intentó tomar el pezón, puede ocasionar que una próxima sesión de amamantar rechace la teta. También, se recomienda evitar estímulos muy fuertes que lo distraigan.

Olores muy fuertes: Que cambian el sabor de la leche o que no hacen sentir cómodo a tu bebé.

Todo lo anterior se puede aliviar teniendo mucha paciencia, siempre tienes que estar atento del estado del bebé para detectar si está teniendo un dolor. También sirve cambiar de postura para amamantar e intentar tener un espacio acondicionado para que el vínculo se vea favorecido y así el acto de amamantar. Antes de hacerlo, dedícate a prepararte, de manera que tu disposición y estado físico impulsen a un encuentro armonioso.

¿Problemas para amamantar?

También puede haber dificultades para que el bebé tome la leche materna. Algunas situaciones son cuando la mamá tiene el pezón plano que puede ocasionar dificultad para que la leche fluya sin problema.

La ingurgitación ocurre cuando las mamas están hinchadas por acumular mucha cantidad de leche. En ambos casos, para que el niño siga disfrutando los beneficios de la lactancia, lo mejor es hacer uso de un extractor de leche.

A su vez, las grietas en la mama también pueden aparecer, en este caso, se aconseja aplicar leche para que cicatrice.

Por último, la mastitis consiste en una inflamación de los lóbulos de la mama producto de una infección. En este caso es importante contar con un tratamiento efectivo porque la infección puede pasarse al niño, además, es clave para controlar la posible fiebre y malestar general en la madre.

○ 10 preguntas y respuestas sobre la lactancia materna

1. ¿Cómo almacenar leche materna en casa?

Los bancos de leche en casa ayudan a tener el alimento para cuando te incorpores al trabajo. De esta manera podrás dejar en casa toda la leche que necesitará tu bebé, aunque no van a estar cerquita todas las veces que coma, puedes combinarlo, para que al menos una vez al día si tome leche directo del pecho.

Yo soy una de las madres que usó la ventaja del banco de leche casero, así pude seguir dándole leche a mi hijo y complementarlo con alimentos.

Lo mejor de todo, es que para sacarte la leche han creado extractores que pueden ser manual o automático. Esta práctica no es dolorosa para el seno, por lo que si notas dolencias, deja de usarlo y comunícate con tu matrona. Seguro te recomendará un modelo más efectivo y delicado para tí.

2. ¿Cuándo debo comenzar a organizar el banco de leche materna?

Por lo menos 15 días antes de la incorporación al trabajo para que te acostumbres al extractor y lo hagas con mucha paciencia. Considera que es mejor realizar tomas frecuentes, varias veces al día (3) y

de tiempo corto (5 minutos), que una sola vez al día en un tiempo muy largo (30 minutos). Ya que de esta manera aumenta y estimulas la producción de leche materna.

3. ¿Cómo descongelar la leche materna?

Hay varias opciones, una es tomar la bolsa donde está la leche y meterla en la parte de la nevera durante 12 horas para que se descongele. La segunda alternativa es a baño de maria y la última, es colocándola bajo un grifo a un temperatura de por lo menos 26 grados. Considera que la leche materna una vez descongelada no se puede volver a congelar.

4. ¿Cómo darle la leche materna?

Al principio es posible que el bebé no agarre el biberón o la tetina. Este problema es muy frecuente y la única solución es seguir intentándolo. Para esto prueba distintos modelos y marcas de biberones e incluso puedes intentarlo con un vasito o con una cuchara. ¡Ánimo!

5. ¿Cuánta leche hay que guardar en el banco?

No es necesario tener 4 litros de leche. Al principio se trata de ir probando, e incluso la noche antes de ir al trabajo puedes preparar las bolsas para el día siguiente. En general con tener guardado para al menos tres días es suficiente.

6. ¿Qué es el calostro?

La leche va adaptándose a las necesidades del niño. Al principio se forma el calostro que es un líquido más espeso con mayor azúcares y alto en vitaminas claves para el recién nacido. **(14)**.

7. ¿Truco para que el bebé agarre la aureola?

Rozar su nariz con la aureola es uno de los trucos más antiguos, así el bebé abre la boquita, la oportunidad perfecta para que agarre la aureola.

8. ¿Cuánto tiempo debo darle el pecho?

Espera que el bebé suelte la teta. No por quedarse dormido quiere decir que terminó, al contrario, algunos bebés concilian el sueño de esta manera y siguen comiendo.

9. ¿Cómo saber si está comiendo lo suficiente?

La cantidad de leche varía por bebé, pero una manera de saber que está comiendo lo suficiente es por su correcto crecimiento. Tiene que orinar por lo menos cuatro veces al día y hacer caca, por lo menos tres veces al día.

10. ¿Cómo aumentar la producción de la leche?

Las tomas nocturnas son especialmente importantes, porque es cuando se produce la prolactina. También, el extractor es un aliado, ya que lo puedes utilizar cuando el bebé no está comiendo para retirarte leche y seguir estimulando la producción.

Informarte es el primer paso para tener un proceso exitoso de lactancia materna. Como todo, la paciencia y la constancia entregarán buenos resultados. El apoyo de la familia y los profesionales de la salud son claves para que resolver y recorrer el camino de una manera tranquila y armoniosa.

Como leíste más arriba es posible que te enfrentes a varios retos, pero con la ayuda profesional y con el apoyo de tu grupo, podrás superarlos, además siguiendo todas las recomendaciones verás que es más el susto que otra cosa.

También, los grupos de madres sirven como apoyo para la lactante. Tener la oportunidad de compartir tu experiencia y contar con apoyo de otras mujeres será fundamental, te hará sentir acompañada y comprendida. No tiene por qué ser presencial, ya existen los grupos incluso virtuales ¡Gracias tecnología! Conversar y expresar lo que sientes te hará de mucha ayuda.

El resto es tener mucha confianza. Como madre, ya tiene una sabiduría que te permitirá tomar las mejores decisiones y alimentar a tu bebé. Escúchate en todo momento y también establece una rutina para que tengas tiempo de descanso, consentirte a tí misma te hará tener mayor conexión con tu interior y en consecuencia una maestría lidiando con el pequeño de la casa. No te olvides disfrutar el proceso de amamantar porque en un abrir y cerrar de ojos, ya tu habrá estará gigante y extrañarás estos tiempos.

Fuente:

- (1) [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(13\)60937-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(13)60937-X/fulltext)
- (2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28717367/>
- (3) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23515088/>
- (4) <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/#:~:text=La%20OMS%20recomienda%20la%20lactancia,los%20a%C3%B1os%20o%20m%C3%A1s.>
- (5) <https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/diccionario/lactancia-materna.html>
- (6) <https://www.youtube.com/watch?v=NIBjFkSwHKA>
- (7) https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding/es/
- (8) <https://www.paho.org/es/campanas/semana-mundial-lactancia-materna-2020>
- (9) <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna>
- (10) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24288022/>
- (11) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9240917/>
- (12) <https://www.serpadres.es/bebe/lactancia-alimentacion/articulo/alimentacion-madre-lactancia-materna#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20alimentos%20debo%20consumir%3F,pescado%20de%20vez%20en%20cuando.>
- (13) <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/breast-feeding-and-alcohol/faq-20057985#:~:text=Amamantar%20y%20el%20alcohol%20no,encuentran%20en%20el%20torrente%20sangu%C3%ADneo.>
- (14) <https://blogdelbebe.com/lactancia-materna/>