



## Lactancia

### Recomendaciones generales

- Inicia la lactancia **inmediatamente después del parto**.
- Mantén a tu guagua día y noche **junto a ti** durante tu estadía en la maternidad.
- **Da a libre demanda**.
- **Exclusividad:** Lo óptimo es que tu guagua se alimente sólo de leche materna hasta los 6 meses, y de pecho materno junto a otros alimentos hasta al menos los 2 años.
- **Usa el cojín de lactancia:** para que puedas estar más cómoda ponte alrededor de tu abdomen el cojín de lactancia y a tu guagua sobre el cojín. Este cojín es parte de los implementos del Programa de Apoyo al Recién Nacido(a).
- **Chupete:** Es mejor que tu guagua no use chupete, al menos durante el primer mes o hasta que la lactancia se haya consolidado.
- **Alimentación:** Mantén una alimentación completa y variada. No hagas dieta hasta que tu guagua reciba alimentos complementarios además de la leche materna.
- **Aumenta el consumo de agua.**
- Consume **productos lácteos, frutas y verduras ricas en vitaminas**.
- No tomes **alcohol, ni drogas ni fume**.
- **No consumas medicamentos** que no estén indicados por tu médico.
- **No consumas bebidas energizantes**, y disminuye el consumo de café y té.
- 

### COMPLICACIONES EN LA LACTANCIA

#### CONGESTIÓN MAMARIA

Aun cuando no constituye una complicación, su manejo inadecuado podría causarla. Se produce por falla en la remoción de la leche, especialmente durante los primeros días después del parto, cuando ‘baja’ y el pecho se llena y, al mismo tiempo, el flujo sanguíneo hacia las mamas se incrementa, provocando congestión. Las causas más comunes de que la

leche no sea removida adecuadamente son el retraso en el inicio de la lactancia materna, tomas poco frecuentes, mal agarre o succión inefectiva.

#### SÍNTOMAS

Pechos hinchados y edematosos, la piel brillante y difusamente roja. Generalmente, ambos pechos están afectados y duelen. Puede sentirlos afiebrados, lo cual generalmente cede en 24 horas. Los pezones pueden llegar a estirarse y aplanarse, lo que dificulta el acoplamiento del bebé al pecho y la remoción de la leche. Observará que la leche no fluye bien.



### **RECOMENDACIONES**

- Fomentar la succión del bebé frecuentemente.
- Hay que asegurar que tome todo lo que quiera (hasta que se suelte) de al menos un lado en cada alimentación.
- Si el bebé no logra acoplarse, extraer un poco de leche para ablandar la areola antes de intentarlo.
- Antes de alimentar al bebé o extraer la leche, estimular el reflejo de la oxitocina, a través de la estimulación de la piel del pecho y del pezón(masaje suave).
- También puede colocarse compresas tibias en los pechos o darse una ducha tibia antes de amamantar.
- Despues de amamantar, puede aplicarse compresas frías en los pechos lo cual alivia la congestión.

### **MASTITIS**

Una zona del pecho se hincha y endurece. Se produce enrojecimiento de la piel que la cubre e intenso dolor. Va acompañado de fiebre y malestar general, como una gripe. En general, afecta solamente a una parte del pecho, lo cual la diferencia de la congestión, donde ambos están comprometidos.

La mastitis es más común en las primeras 2 o 3 semanas después del nacimiento, pero puede ocurrir en cualquier momento de la lactancia.

Una causa importante son los tiempos prolongados entre cada toma, el mal agarre, remoción poco eficiente o frecuente de la leche, congestión no resuelta, frecuente presión sobre una parte del pecho, con los dedos, ropa apretada, copelas de lactancia o trauma. Generalmente, la mastitis es provocada, en primer lugar, porque la leche permanece en el pecho, lo que produce una inflamación no infecciosa.

Si persiste la congestión o si hay, además, un pezón con fisuras y estas se infectan, se puede producir una mastitis infecciosa.

### **RECOMENDACIONES CUANDO SE PRESENTA**

- Aumentar la frecuencia de las tomas, empezando por el lado afectado y evitar los intervalos prolongados entre cada toma.
- Mejorar la remoción de la leche y tratar de corregir cualquier causa específica que haya sido identificada.
- Si el bebé no quiere mamar del lado afectado, extraer la leche en forma manual o con un sacaleches, manteniendo el pecho blando.
- Aplicar compresas frías en la zona después de amamantar.
- Hacer reposo en cama al menos 48 hrs. y tomar abundante líquido, como si estuviera con gripe.
- El uso de antibióticos o analgésicos debe ser bajo supervisión médica y se indica cuando luego de 48 hrs. de realizar las medidas físicas descritas, la fiebre aumenta o no baja.



### ÚLCERAS Y FISURAS DEL PEZÓN

Es un Intenso dolor en los pezones cuando el bebé succiona. Se pueden apreciar fisuras que atraviesan la punta del pezón o alrededor de la base. Cuando termina de mamar, el pezón puede

verse aplastado de lado alado, con una línea blanca de presión a través de la punta. La principal causa es el mal agarre. Eso se debe a que el lactante jala y empuja el pezón a medida que succiona y fricciona la piel contra su boca, lo que genera una fuerte presión.

### PREVENCIÓN

- Mejorar la posición del bebé y el agarre al amamantar, esto permitirá que el dolor disminuya.
- Hay que asegurar que el recién nacido abra ampliamente la boca antes de acercarlo al pecho, de manera que tome gran parte de la areola y no solo el pezón.
- El lactante puede continuar mamando normalmente y no existe necesidad para "hacer descansar" al pecho. El pezón sanará rápidamente cuando deja de ser lastimado.
- En algunos casos se recomienda el uso de crema cicatrizante o luz que genere calor seco, sin embargo, siempre se debe aplicar primero leche materna en los pezones, ya que tiene propiedades cicatrizantes, antiinflamatorias y previene infecciones.

### CUANDO LLAMAR A O CONSULTAR A MI MÉDICO

- Si presentan mamas con hinchazón, endurecimiento y enrojecimiento de la piel.
- Si tiene fiebre o dolor excesivo.
- Si presenta úlceras o fisuras en los pezones.

En casos que lo requiera:

El N° de teléfono de su Médico es:

El N° de teléfono de su Matrona es:

El N° de teléfono de su Neonatólogo