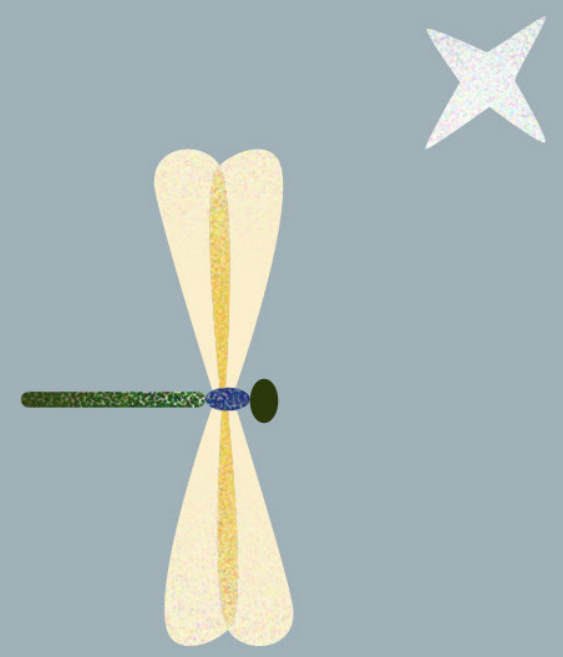


GUÍA DE LACTANCIA

Ideas
clave para
una lactancia
informada



Esperando un bebé y
con la ilusión de
amamantarlo.
Confiando en una
misma y en la
capacidad del propio
cuerpo. Así comienza
una lactancia
materna disfrutada.



Modelos familiares

La definición de familia ha evolucionado y ahora mismo se establece como una unidad de dos o más miembros, de diversos orígenes, géneros o culturas, que puede llegar a la parentalidad a través de diferentes caminos. En cualquiera de los casos, la lactancia materna es una opción posible, válida y valiosa.

La lactancia materna no entiende de estructuras familiares. Con amor, compromiso y apoyo, cualquier familia puede acompañar y sostener la decisión de amamantar.



Informarse bien

Buscar recursos fiables sobre lactancia. Cuanto más se sepa, más seguridad se puede sentir.

Obtener una información completa y actualizada permitirá elegir con libertad el estilo personal de crianza.



Tener paciencia

La lactancia es un aprendizaje para todos.
Es importante iniciarla lo antes posible
y saber que, si se da el caso
de que al principio no todo sea perfecto,
con práctica y perseverancia,
se puede lograr.

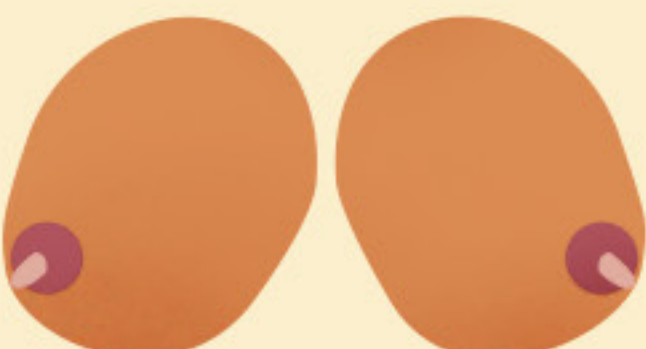
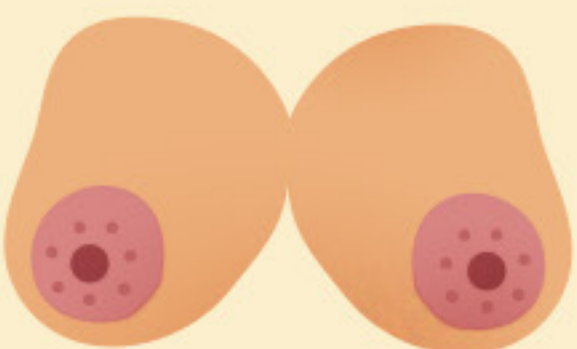
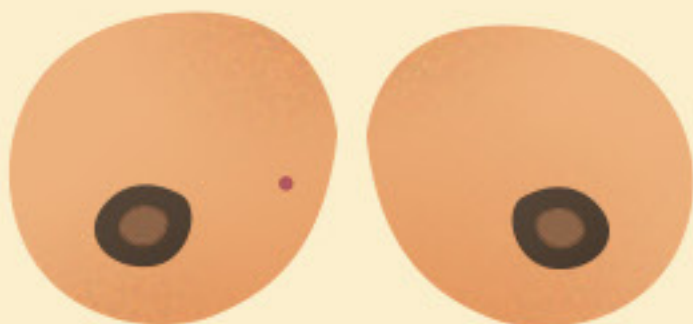
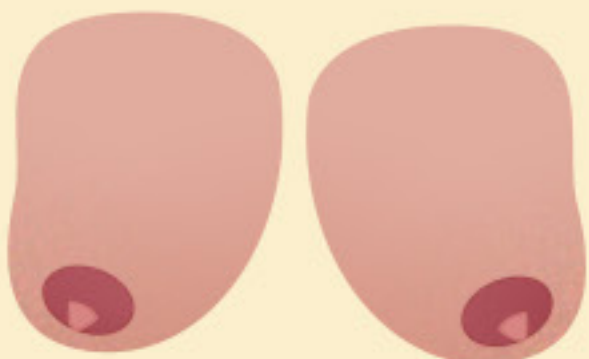
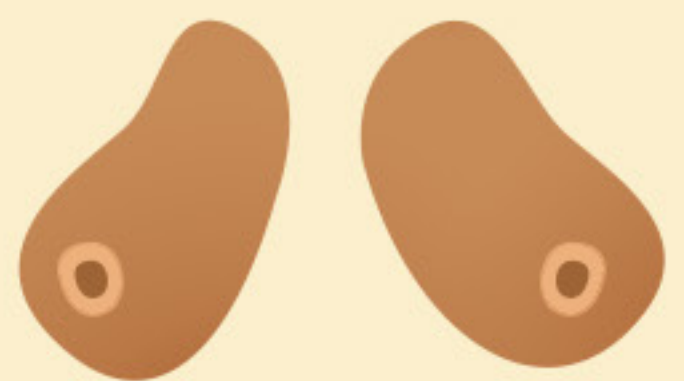
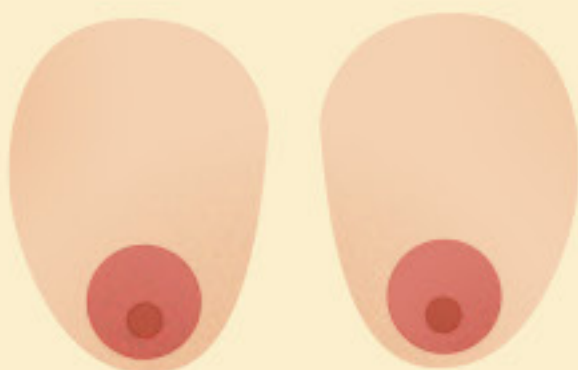
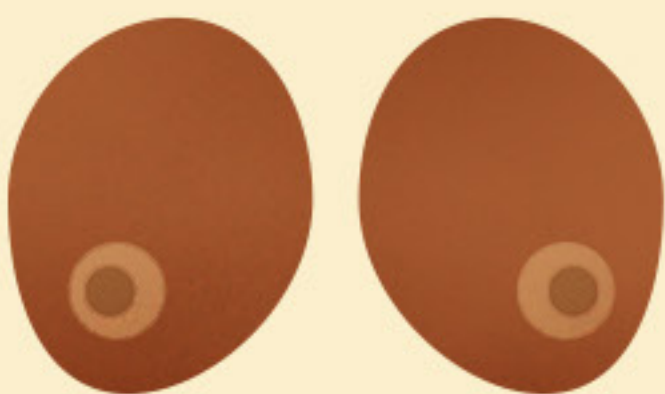
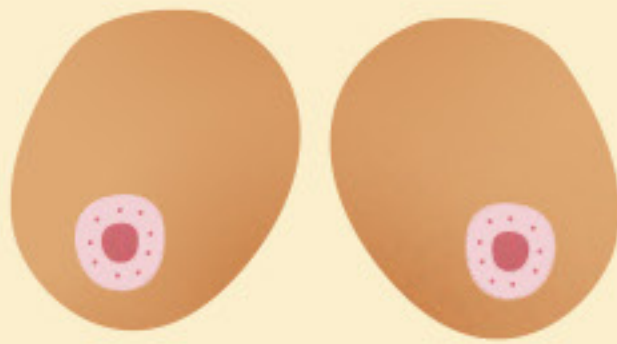
Si no hay ninguna patología,
todas las mujeres que lo deseen
pueden iniciar la lactancia justo
después del parto, tanto si ha
sido vaginal (instrumentalizado
o no), como por cesárea.



El tamaño del pecho o la forma del pezón no importan

Algunas mujeres manifiestan preocupación sobre este tema, o sobre las consecuencias de haber realizado algún tipo de intervención quirúrgica en el pecho.

Es la cantidad de tejido glandular,
y una correcta fisiología
y técnica, lo que determina
la producción de leche.



La producción de leche se regula

El cuerpo de una madre está diseñado para producir leche suficiente y alimentar a su bebé tanto tiempo como desee.

Confiar en el propio cuerpo y en la capacidad para satisfacer todas las necesidades del bebé.



Cuidar el agarre y la succión

Un buen agarre es fundamental para una lactancia disfrutada y sin dolor. Observar si hay una succión rítmica, con pausas, y escuchar los sonidos de la deglución.

Una posición, agarre y succión correctas facilitan la toma y previenen posibles problemas como grietas y congestión de los pechos.



Amamantar a demanda

Ofrecer el pecho al bebé cada vez que muestre señales de interés, evitando horarios estrictos.

Amamantar con frecuencia asegura una buena provisión de leche.

Mejor olvidarse del reloj y asegurarse ayuda y apoyo en casa.

Limitar el tiempo de las tomas u obligar a esperar un tiempo determinado entre tomas, puede hacer que el bebé solo tome una parte de la leche que necesita, gane poco peso y se sienta incómodo e irritado.





Comodidad, ante todo

Buscar un lugar tranquilo, una postura cómoda para amamantar y, si es necesario, utilizar cojines para facilitar el descanso de los brazos, cervicales y lumbares.

Ir cambiando las posturas favorece la estimulación y previene la posible obstrucción de algún conducto.



Cuidar los pezones

Si se requiere, se pueden lavar solo con agua y secar a toques o dejarlos al aire. Si hay dolor o grietas, se debe consultar con una persona experta en lactancia.

Mantener los pechos al aire e hidratados de forma natural, colabora en la prevención de las grietas. Si han surgido por una mala posición o un mal agarre, además de corregir esto, ayudará a que curen más rápido.



Rodearse de apoyo

Hablar con la pareja, familia y amistades sobre el deseo de amamantar, facilitará que puedan brindar el apoyo necesario.

Conocer las experiencias de otras madres ayudará a que muchas cuestiones relativas a la crianza del bebé puedan ser anticipadas.



Evitar las comparaciones

Cada diada madre-bebé es única. Lo que funciona para una, puede no funcionar para otra. Es mejor centrarse en la propia experiencia.

Mientras el bebé mama no solo se está alimentando y asegurando una buena provisión de leche futura: también está disfrutando del contacto, del calor y el olor de la piel de su madre.



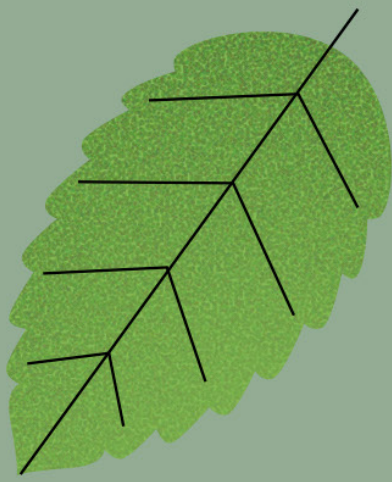


Nutrición sin restricciones

Comer sano y equilibrado siempre es recomendable. La dieta mediterránea es una muy buena opción.

Amamantar no implica dejar de comer esos alimentos que más gustan, ni tener que comer otros que no apetecen.





Mantener una buena hidratación

Amamantar suele provocar sed, sobre todo al principio. Es importante atender esta necesidad bebiendo agua suficiente, pero sin excesos.

La ingesta de leche no es imprescindible para la salud de la madre, ni sirve para que la madre produzca más leche, lo importante es evitar estar sedienta.

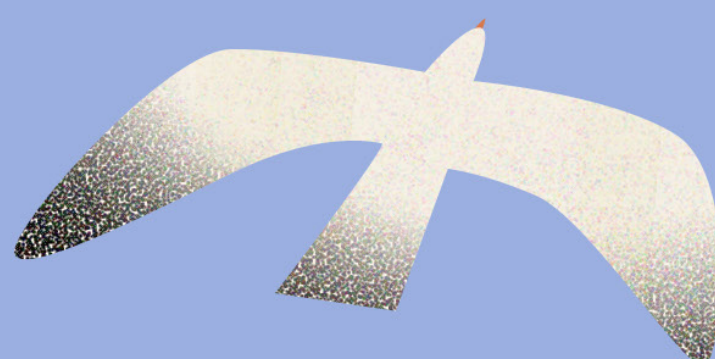




Descansar siempre que se pueda:

El postparto es un periodo de recuperación y adaptación. Se pueden aprovechar las siestas del bebé para descansar.

Dar el pecho produce sueño.
Con el recién nacido al lado, o encima
del cuerpo de la madre, se puede dormir
cuando él lo haga, incluso mientras está
mamando. Así podrá recuperarse
del esfuerzo del parto más fácilmente.



Es importante pedir ayuda

Si surgen dudas, dolor o dificultades, se puede contactar con una persona profesional experta en lactancia. También buscar grupos de apoyo donde compartir experiencias con otras madres y beneficiarse de la ayuda mutua.

Aunque las circunstancias se compliquen, siempre es posible encontrar una solución a medida. Se puede contactar con un grupo de apoyo a la lactancia presencial o virtual. La mayoría ofrecen reuniones informativas periódicas y se atienden dudas y dificultades.



El apoyo de la pareja

Los permisos de maternidad y paternidad contribuyen a facilitar la conciliación familiar y laboral, la crianza de las criaturas y la prevalencia de la lactancia.

Quizás solo la madre puede amamantar, pero coparticipar en la crianza de un bebé va mucho más allá de alimentarlo. Incluye cuidar de la madre y velar por la comodidad y las necesidades de todos, responsabilizarse de otras muchas tareas, otorgar apoyo, confianza y, por supuesto, dar mucho amor.



Recomendaciones oficiales para los dos primeros años

OMS y UNICEF, así como diferentes organismos nacionales e internacionales, han consensuado recomendaciones enfocadas en el derecho a la lactancia de las madres y sus criaturas.

Durante los primeros seis meses de vida, los bebés sólo deberían tomar leche. A partir de esa edad se pueden ir ofreciendo otros alimentos complementarios, manteniendo la lactancia materna hasta los 2 años o más.



Una tendencia en aumento

Desde finales del siglo XX hasta nuestros días, los índices de inicio y prevalencia de la lactancia materna han mejorado en todo el mundo, aunque con diferencias significativas según cada país, pero conseguir la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses sigue siendo todo un reto.

Cada vez más mujeres dan el pecho, y lo hacen durante más tiempo.
Es importante mejorar las estrategias de apoyo para que esta tendencia siga creciendo.



Suplementar la lactancia materna

No siempre son necesarios los suplementos de fórmula, salvo que surja una complicación médica. La leche materna es el alimento ideal para el bebé y la primera opción cuando sea preciso suplementar.

Los bebés sanos no necesitan biberones de agua, zumos, leche artificial ni infusiones; tampoco necesitan chupetes ni pezoneras. Lo importante es evitar las interferencias y no restringir las tomas al pecho.



Lactancia para bebés prematuros, de bajo peso o con alguna enfermedad

Algunas criaturas nacen antes de tiempo o requieren de ingreso en una unidad de cuidados intensivos por alguna razón.

La lactancia diferida con leche de la propia madre, o con leche donada a través de un Banco de Leche Humana, y el 'Método Madre Canguro', son recursos de probada eficacia para facilitar la supervivencia y el desarrollo óptimo de estos bebés tan vulnerables.



Lactancia de bebés múltiples

Cuando nacen a la vez dos bebés o más, la situación puede implicar todo un reto, pero no contraindica la lactancia materna.

Trazar un plan, diseñar una lactancia a medida y organizar la logística familiar son aspectos clave a considerar. La producción de leche depende de la estimulación, por lo que, a mayor estimulación, mayor producción.



Amamantar con libertad y respeto

Amamantar en lugares reservados para ello es una opción para las madres que así lo prefieran, pero no una obligación. Nadie puede poner límites al derecho a la lactancia de una madre y de su hijo o hija.

La leche materna siempre está disponible, en cantidad suficiente y a la temperatura adecuada. Para amamantar no hace falta mucho más, el bebé podrá mamar en cualquier lugar y en cualquier momento.



El sueño del lactante

El colecho seguro puede ser un recurso valioso para facilitar la lactancia materna y el descanso familiar.

La mayoría de las criaturas necesitarán ayuda para dormir hasta alrededor de los 3 años. Amamantar en la cama puede ser una solución a valorar.



Lactancia y trabajo remunerado

Existen diversas formas de mantener la lactancia tras la reincorporación de la madre a su trabajo remunerado. Es importante realizar un plan personalizado para cada caso.

Como el pecho no tiene horario, se adaptará fácilmente a la jornada laboral de cada madre. La extracción de leche que el bebé tomará en su ausencia es una opción a considerar.



Amamantar en situaciones de separación o emergencia

En ocasiones las circunstancias pueden complicarse y requerir que madre e hijo tengan que estar separados durante un tiempo más o menos largo, pero aun así la lactancia puede continuar.

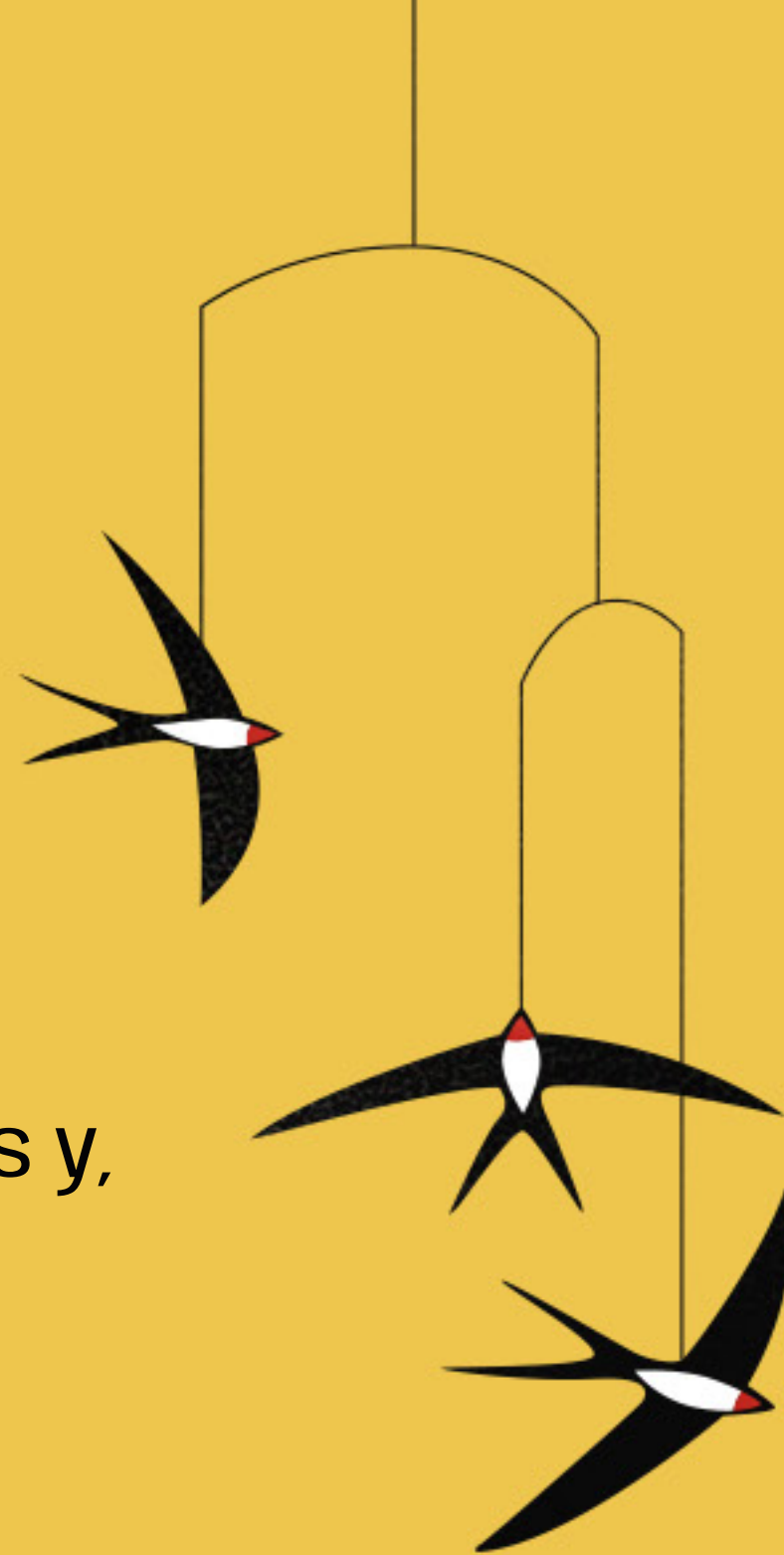
Si la madre lo desea, el bebé puede ser alimentado con leche que se haya extraído con antelación hasta que pueda volver a darle el pecho directamente.



No a la suspensión innecesaria

No es necesario suspender la lactancia para resolver la gran mayoría de situaciones o dificultades y, en algunos casos, incluso puede contribuir a empeorarlas.

Por ejemplo, un nuevo embarazo o que la madre requiera tomar determinada medicación, no tiene por qué contraindicar la continuidad de la lactancia.





Duración personalizada

No existe una duración óptima de la lactancia materna, tan respetable es la decisión de amamantar durante meses como la de amamantar durante varios años.

¿Durante cuánto tiempo se tiene que dar el pecho? Ésta es una decisión única y exclusiva de cada madre o cada criatura.



Finalizar la lactancia

El destete es un proceso que señala el final del periodo de lactancia y puede ser iniciado por el bebé o por la madre, sin un momento específico para ello. Es importante que sea respetuoso y adaptado a las necesidades emocionales y físicas de ambos, ya que el vínculo no termina ahí, sino que simplemente se transforma.

El destete es una etapa más en la relación afectiva entre madre e hijo. No marca un final, sino el inicio de una nueva manera de nutrirse mutuamente: con abrazos, miradas, palabras y tiempo compartido.





GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanidad

Estamos a tu lado.
Busca tu grupo de apoyo
a la Lactancia Materna
más cercano.

<https://fedalma.org>

Il·lustraciones: Judit Canela / Disseny gràfic: WE ARE COCU