

LACTANCIA MATERNA

¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA?

Para el bebé/lactante/niño

- Óptima nutrición con la combinación perfecta de proteínas, grasas y nutrientes para hidratar y alimentar el bebé
- Protección de infecciones agudas durante la infancia (por ejemplo infecciones respiratorias, gastrointestinales y otitis media)
- Reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas en la edad adulta
- Fortalece el establecimiento de un apego seguro con su madre

Para la mujer lactando

- Reduce riesgos de sangrado posparto por contracción uterina
- Ayuda a bajar de peso para recuperar el peso pre-gestacional
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario
- La leche está siempre disponible a la temperatura correcta (ahorra tiempo de preparación)
- Protege la salud mental maternal (siempre cuando no hay problemas con la lactancia)

Para la familia

- Apego seguro y bienestar maternal fomenta el bienestar de la familiar
- Ahorros económicos en formula y gastos médicos

FISIOLOGÍA

Dos hormonas regulan la lactancia:

- Prolactina: producción de leche
- Oxitocina: bajada y eyección de leche

La succión del bebé estimula la producción y secreción de ambas hormonas.

¿QUÉ INHIBE LA PRODUCCIÓN DE LECHE?

- Infrecuente estimulación mamaria
- Estrés y dolor (la adrenalina inhibe producción oxitocina)
- Falta de sueño
- Consumo de alcohol, tabaco, otras drogas y algunos medicamentos que inhiben producción de hormonas oxitocina y prolactina



¿QUÉ AUMENTA LA PRODUCCIÓN DE LECHE?

- Estimulación mamaria frecuente (tomas cada 2-3 horas)
- Lactancia nocturna
- Descanso
- Buena hidratación y alimentación
- Masaje mamario suave
- Calor local (e.j. agua, paños)
- Estimulación del pezón (rodar el pezón entre dos dedos limpios)
- Cercanía al niño (en caso de extracción de leche con extractor)

SIGNOS CLAVES DE ÉXITO

- Lactancia sin dolor, con la piel de los pezones intacta
- Pañales húmedos en cada muda con orina amarilla/transparente sin olor.
- Deposiciones varias veces al día el primer par de meses. Con el tiempo estas deposiciones pueden ser menos frecuentes, siempre cuando

sean blandas, amarillas y no causen dolor en el bebé. La constipación es poco común en bebés que reciben solamente leche materna.

- Un bebé contento, que duerme bien y despierta solo para comer.
- Un buen aumento de peso según mediciones en su centro de salud.

La página web de Chile Crece Contigo tiene más información sobre la lactancia materna y varios videos explicativos. www.crececontigo.gob.cl

¿DUDAS? ESCRIBE A MADRESYPADRES@UC.CL

LACTANCIA MATERNA: TÉCNICAS

POSICIONES PARA AMAMANTAR

Es bueno conocer diferentes posiciones para encontrar las más cómodas. Variar la posición también es muy importante, especialmente si aparecen grietas en el pezón u obstrucción mamaria.

Clásica o acunada

Esta es la posición más habitual. El bebé está acostado frente a su mamá, con la cabeza apoyada en el codo de su mamá, y con los pies apuntando hacia el otro pecho. La mamá usa su mano libre para formar el pecho.



Clásica cruzada

En esta posición la cabeza está apoyada en una mano de la mamá y usa su mano libre para formar el pecho. Esta posición facilita observar y guiar la boca del bebé hacia un acople correcto.



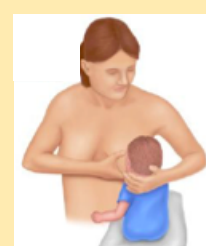
“Balón de fútbol” o “gemelo”

El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la mamá y los pies apuntan hacia su espalda. Esta posición es recomendada para facilitar el buen acople, facilitando que su mentón se acerque al pecho y la boca cubra más área de la areola.



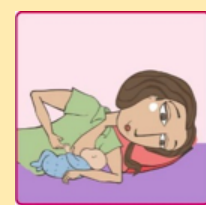
Sentada o “caballito”

El bebé está sentado sobre la pierna de la mamá o algún soporte, mientras la mamá apoya la cabeza y su pecho. Esta posición es de gran utilidad para bebés con dificultades para fijar el pecho, con o sin alguna condición facial que dificulte el acoplamiento y bebés con reflujo.



Acostada

La mamá y el bebé están acostados lado a lado, la mamá apoyada en su hombro detrás de la cabeza o al lado del bebé, usa la otra mano para formar el pecho. El bebé debe estar acostado de lado, no de espalda ("guatita a guatita").



ACOPLE

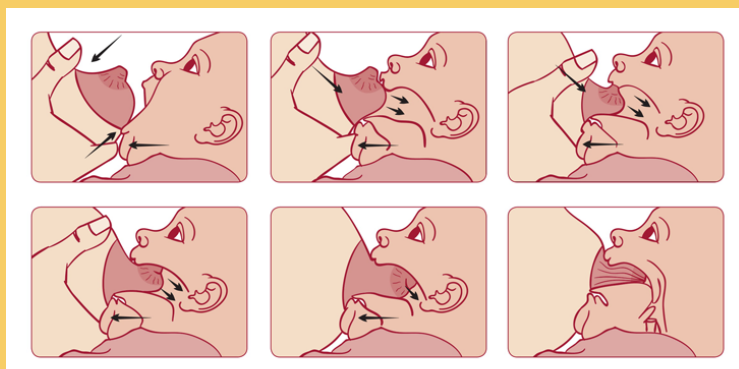
Formación del pecho y pezón

Para ayudar al bebé a acoplarse bien con el pecho, forma el pecho con una mano para que tenga la misma forma que la boca del bebé y así facilitar el acople. Esto es especialmente importante cuando los pechos están muy duros (día 2-3 post-parto) y cuando están muy llenos de leche.



BOCA, ACOUPLE Y SUCCIÓN

- Antes de llegar al pecho, la boca del bebé tiene que estar muy abierta para poder agarrar el pezón y gran parte de la areola.
- Para estimular que el bebé abra bien la boca, acaricia suavemente su mejilla y/o frota el pezón desde la nariz hacia la boca del bebé o a su labio inferior.
- El mentón del bebé debe tocar el pecho y los labios deben estar evertidos (como boca de pez).
- El pezón debe apuntar al paladar del bebé para estimular la succión.
- Cuando el bebé succiona efectivamente, debes escuchar el sonido cuando traga la leche.
- Para evitar que el bebé queda dormido rápido cuando toma leche, evita sobre-abrigar, favoreciendo el contacto piel a piel con la madre (mientras el ambiente este temperado).



La página web de Chile Crece Contigo tiene más información sobre la lactancia materna y varios videos explicativos. www.crececontigo.gob.cl

¿DUDAS? ESCRIBE A MADRESYPADRES@UC.CL

LACTANCIA MATERNA: PREVENCIÓN DE PROBLEMAS, DOLOR Y GRIETAS

PREVENCIÓN GENERAL

La lactancia debería ser una experiencia agradable y placentera para el bebé/niño y su mamá, que beneficia la salud de ambos y fortalece su vínculo de apego. Algunas mujeres amamantan sin problemas, sin embargo, hay mujeres que experimentan alguna situación que les genera problemas en la lactancia. Además de prevenir complicaciones, es clave poder detectar problemas precozmente y pedir ayuda profesional.

Consejos generales:

- Higiene: Lavarse bien las manos con jabón antes de amamantar o sacarse leche. Esto es especialmente importante después de mudar el bebé.
- Técnica: buena posición (mamá

y bebé), buen acople (cubriendo el pezón y una gran parte de la areola) y buena succión.

- Frecuencia adecuada para las necesidades nutricionales del bebé. Inicialmente debe dar pecho cada 2-3 horas. Es necesario "vaciar" el pecho antes de cambiar al otro pecho (por lo menos 15 minutos). No siempre es necesario ofrecer ambos pechos en cada toma esto dependerá de la necesidad del bebé.
- Cuidados con las mamas. No exponerlas al frío, lavar solo con agua, usar sostén/ropa suelta, realizar masaje suave en la ducha caliente siempre en la dirección hacia el pezón. Después de amamantar, extraer algunas gotitas de leche, dispersarlas por el pezón y areola y secar al aire.

DOLOR

No es normal sentir dolor al amamantar. La razón más común de dolor es que el acople del bebé al pecho no está correcto. Si el bebé succiona solamente el pezón, no recibirá leche de forma eficiente, causará dolor para la mamá y existirá un alto riesgo de daño al pezón, formación de grietas y/o obstrucción mamaria.

Prevención general: Asegurar un buen acople. La boca del bebé tiene que estar bien abierta antes de llegar al pecho y debe cubrir el pezón y una gran parte de la areola. Los labios del bebé deben estar "evertidos" (como boca de pez).



GRIETAS

Casi siempre están causadas por un problema con el acople. Rara vez pueden ser causadas por un frenillo corto del bebé, lo cual requiere una evaluación médica.

Síntomas: dolor intenso, fisura en el pezón, sangre, pus y/o costra.

Tratamiento: Comienza con la búsqueda de la causa y evaluación de la técnica de lactancia. Es importante seguir dando pecho para evitar congestión mamaria. Si el dolor es muy fuerte, se puede sacar la leche con bomba y dar con mamadera. Tratar grietas con la misma leche materna.

Prevención general: Asegurar un buen acople. Si el bebé solo succiona el pezón, causando dolor, introduce un dedo limpio en la esquina de la boca para liberar la succión/el sello de la boca y aleja el bebé del pecho. Intenta de nuevo, asegurando que la boca del bebé esté bien abierta antes de llegar al pecho (ver ilustración).

La página web de Chile Crece Contigo tiene más información sobre la lactancia materna y varios videos explicativos. www.crececontigo.gob.cl

¿DUDAS? ESCRIBE A MADRESYPADRES@UC.CL

LACTANCIA MATERNA: HONGOS, OCLUSIÓN MAMARIA Y MASTITIS

HONGOS (CANDIDIASIS)

Los hongos crecen en zonas húmedas y oscuras, y se alimentan de azúcares. Como la leche materna contiene azúcar, los pechos y la boca del bebé son lugares perfectos para el crecimiento de hongos. El riesgo de infección por hongos aumenta mucho si existe alguna herida en el pezón o si la mamá ha usado antibióticos recientemente.

- Síntomas: picazón en la piel, piel descamada y seca, sensible o

rosada. Pueden aparecer pequeñas manchas blancas en la boca del bebé (encías, interior de mejillas o la lengua) que no se puede remover con gaza.

- Tratamiento: Evaluación médica y tratamiento de un medicamento antimicótico para ambos bebé y mamá.
- Prevención: Secar mamas “al aire”, prevenir grietas/heridas con buena técnica de lactancia, y lavar los pechos solo con agua (no jabón). Cambio frecuente de sosten y protectores.

OBSTRUCCIÓN MAMARIA

La obstrucción mamaria es la oclusión de uno o más de los ductos que transportan la leche. Si no se destapa el ducto oportunamente, puede generar mastitis. Varios factores pueden causar la congestión, por ejemplo, una acumulación prolongada de leche la mama causado por una sobreproducción de leche, o un cambio en el patrón de toma del bebe/niño, (que amamanta con menos frecuencia o salta una de sus tomas). Otras causas son exposición al frío, sostén demasiado apretado o trauma.

- Síntomas: El pecho puede cambiar de forma, por ejemplo se ve más grande o pierde su forma redonda. Al tocar el pecho, se siente una zona dura. Si esta zona está rojo,

caliente y/o doloroso al tocar, puede ser una mastitis.

- Tratamiento: “Vaciar” por completo el pecho afectado una vez. Para eso se puede extraer lecha manualmente o con bomba, o por amamantamiento prolongado. Luego debe seguir dando pecho de forma normal. Una ducha caliente o paños calientes sobre el área afectada pueda facilitar el destape del ducto. Posicionar el bebé para que su mentón apunte directamente al punto de congestión también puede ayudar a destapar el ducto.
- Prevención: Tomar medidas para prevenir la sobreproducción de leche; realizar masaje suave en la ducha con agua caliente siempre en la dirección hacia el pezón y evitar exposición al frío.

MASTITIS

Mastitis es una inflamación mamaria causada por infección bacteriana que constituye una complicación grave que necesita atención médica urgente. Factores que predisponen a mastitis son: grietas en el pezón y obstrucción mamaria.

- Síntomas: Fiebre, decaimiento,

malestar general, área roja e inflamada del pecho afectado que duele al tocar.

- Tratamiento: Antibiótico, junto a medidas para tratar la obstrucción mamaria y/o grietas.
- Prevención: Buena higiene, prevención de obstrucción mamaria y grietas.

La página web de Chile Crece Contigo tiene más información sobre la lactancia materna y varios videos explicativos. www.crececontigo.gob.cl

¿DUDAS? ESCRIBE A MADRESYPADRES@UC.CL