

Lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento que puede ofrecer a su bebé. Aporta todos los nutrientes esenciales que necesita durante los seis primeros meses de vida, lo protege de muchas enfermedades, fortalece el vínculo afectivo y favorece su desarrollo intelectual. Además, es una opción ecológica y económica para las familias.

¿Cómo debe hacerse?

Hay que ofrecer el pecho tan pronto como sea posible después del nacimiento, mediante el contacto directo de piel con piel entre madre y bebé.

Los primeros días, la madre produce una leche amarillenta, llamada *calostro*, que es rica en proteínas y anticuerpos. A medida que transcurren los días, se empieza a producir la leche madura. En cada toma, la leche es inicialmente más acuosa y rica en azúcares, y hacia el final se hace más densa y rica en grasas.

Duración de las tomas e intervalos entre ellas

El pecho debe ofrecerse a demanda, sin seguir horarios estrictos. No hay que controlar el tiempo que el bebé está mamando ni la cantidad de leche que toma, ya que él mismo regula sus necesidades y el cuerpo de la madre adapta la producción de leche. Cada bebé y cada madre necesitan tiempos diferentes. La toma debe prolongarse hasta que el bebé deje espontáneamente el pecho. No es necesario que en cada toma mame de los dos pechos, pero sí que al menos vacíe uno de ellos.

Técnica correcta de lactancia

Una buena técnica de lactancia evita problemas como la aparición de grietas en el pezón, que pueden ser muy dolorosas y que son una de las principales causas de abandono de la lactancia. Independientemente de la posición escogida (sentada, tumbada...), **es importante que haya un contacto estrecho entre madre y bebé** (según la postura: ombligo contra ombligo), **y que el**



Colocación
y forma de coger
el pecho

bebé tenga los dos labios muy abiertos alrededor del pezón y parte de la areola, con la lengua por debajo del pezón.

Otras recomendaciones

- La ducha diaria es la única norma de higiene necesaria para la madre.
- Coma de forma variada y equilibrada, no tiene que comer más. Beba suficiente agua.
- Aprender a extraer la leche y a almacenarla en la nevera o congelador puede ser útil, así otras personas podrán ayudar cuando no pueda estar con el bebé. Hay que seguir las pautas de higiene y conservación. La leche materna se puede guardar en la nevera hasta 4 días y en el congelador hasta 6 meses.
- Si todavía fuma o bebe alcohol, es un buen momento para dejarlo, ya que estas sustancias pueden pasar al bebé a través de la leche materna.
- Consulte siempre con un profesional de la salud antes de tomar medicamentos, para asegurarse de que son seguros durante la lactancia.

Apoyo y ayuda

Los profesionales de la salud y los grupos de apoyo durante la lactancia pueden ofrecerle consejos para garantizar que usted y su bebé disfruten de una experiencia de amamantamiento positiva y satisfactoria.