1. Información Previa

El primer punto y más importante para conseguir una lactancia materna de éxito es la información previa.

Si estás embarazada y estás leyendo este e-book, te felicito porque vas a contar con los recursos necesarios para llevar tu lactancia materna hasta donde tú desees.

Si tu bebé ya ha nacido y tienes algún problema para amamantarlo satisfactoriamente, no te agobies, siempre estás a tiempo de mejorar tu lactancia y poder disfrutar de esos grandes momentos de unión con tu bebé.

Te voy a dar algunas claves fundamentales que te ayudarán a despejar dudas sobre lactancia:

1.1 El calostro es oro líquido

El calostro es un líquido amarillento que es la primera leche que tu cuerpo prepara para la llegada del bebé. Puede aparecer en los últimos meses de embarazo y seguro que aparecerá después del parto.

El calostro se llama **oro líquido**, no sólo por su color, sino porque es el mejor alimento para tu bebé. Es muy fácil de digerir y tiene un alto contenido de anticuerpos que protegen a tu hijo de muchas enfermedades infecciosas.

Además contiene proteínas, vitaminas y minerales y tiene un

efecto laxante que ayuda al bebé a la expulsión del meconio (su primera deposición) y esto es muy importante porque previene la ictericia.

Es especialmente necesario en bebés prematuros, que necesitan un refuerzo extra para sus defensas tan inmaduras.

Mucha gente piensa que el calostro no alimenta suficientemente a los bebés. Que hay muy poco y que es mejor dar suero o biberones a los bebés recién nacidos. Pero esto es un error grave.

Ningún líquido que ingiera tu bebé durante los primeros días, será mejor que tu calostro. Ninguno.

A medida que pasan los días, el calostro se va transformando en la leche de transición, donde la concentración de anticuerpos disminuye (aunque el bebé continúa recibiendo una dosis importante de anticuerpos cuando mama) y a las tres semanas del nacimiento aproximadamente, se transforma

en leche madura que es el alimento equilibrado y completo que da al bebé todos los nutrientes que necesita para desarrollarse satisfactoriamente.

1.2 La leche materna es un tejido vivo

La leche materna es un tejido vivo y cambiante ya que cambia su composición tanto en periodos cortos de tiempo (en una misma toma la leche del principio no es igual que la del final) y en periodos más amplios (por ejemplo el calostro es distinto a la leche madura).

La leche del principio de la toma contiene más agua y azúcar que ayuda a calmar la sed del bebé y va aumentando su cantidad en grasa progresivamente, para saciar al bebé.

Por eso cuando hace calor, tu bebé sólo mama un poquito y para, porque quiere calmar su sed y él sabe muy bien cómo hacerlo.

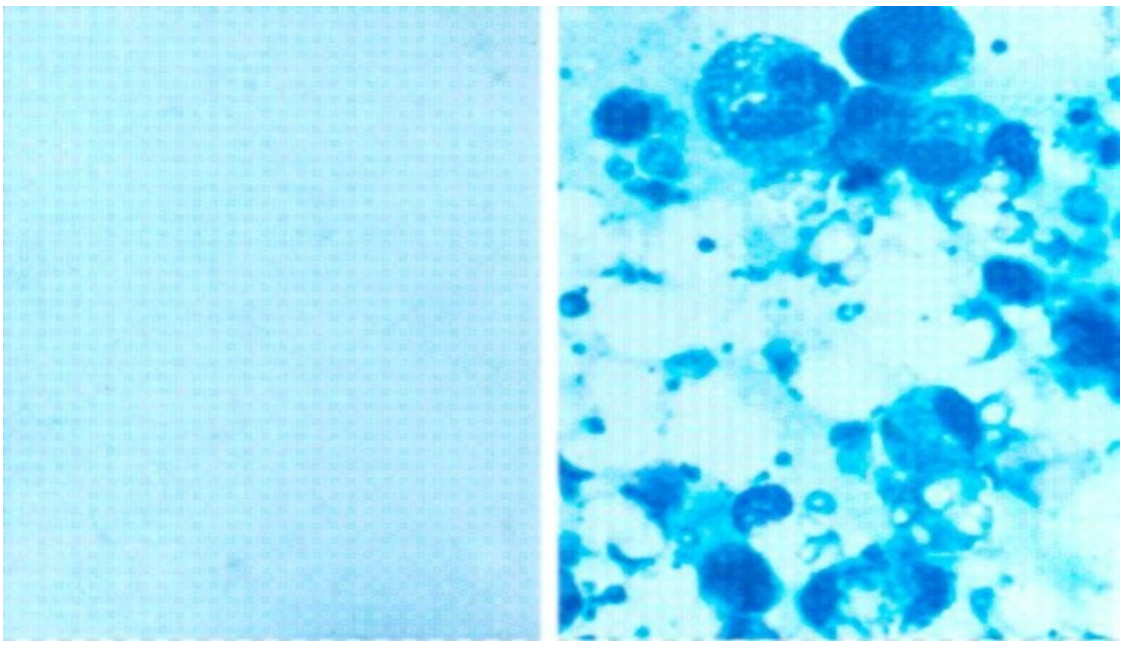
La leche materna contiene en la concentración perfecta, todos los nutrientes que tu bebé necesita para su correcto desarrollo y además, contiene células de carácter inmunológico: Linfocitos, macrófagos, mastocitos, etc.

Su concentración en proteínas, azúcares, grasas, vitaminas, hormonas y enzimas, se encuentra en la proporción exacta para que digiera con mucha facilidad sin producir sobrecarga renal ni cardíaca.

Se puede ver en la imagen siguiente la comparación entre

leche materna (a la derecha) y leche artificial (a la izquierda) donde se observa la diferencia a simple vista entre una y otra.

La leche materna es un tejido vivo que no se puede copiar.



1.3. El pecho se da a demanda

Para la producción de leche materna intervienen tres hormonas: la prolactina, la oxitocina y el FIL.

Prolactina

El nivel de prolactina sube después del parto y se mantiene alto varios meses después (siempre que el bebé mame, si no lo hace, el nivel baja).

Además, se producen unos picos importantes de prolactina cada vez que el bebé toma pecho y succiona, provocando la

producción de leche materna.

Es decir, si el niño mama mucho, tendremos mucha prolactina y mucha leche, pero si el niño mama poco, el nivel de prolactina será menor y tendremos menos leche.

Durante la noche, el nivel de prolactina aumenta y el bebé obtiene más leche con menos esfuerzo, por este motivo es importante que el bebé tome pecho también de noche (además, la prolactina tiene un efecto sedante para la madre que le ayuda a conciliar el sueño cuando su bebé mama).

Si el bebé toma pecho a demanda, producirá la leche que necesita porque él mismo regulará su producción mediante la succión.

Oxitocina

Se le llama la hormona del amor, porque se produce cuando una mujer tiene relaciones sexuales, en el parto y por supuesto, durante la lactancia.

Es la encargada de producir el reflejo de eyección de la leche materna (los pechos se sientes llenos y salen gotitas de leche).

Se dice que es una hormona de provoca un reflejo condicionado porque éste reflejo se produce por aspectos físicos relacionados con el bebé: oler su cabecita, escucharlo llorar...incluso mirando una fotografía del bebé aunque el bebé no esté presente, puede producirse el reflejo y empezar a gotear leche.

FIL

El FIL (Feedback Inhibitior of Lactation) es el Factor de Inhibición de Leche y está presente en la leche materna, de forma que cuando el bebé mama se lo lleva y se produce más leche, pero cuando el bebé no mama se queda en el pecho inhibiendo la producción de más leche.

No es necesario que te aprendas toda la teoría acerca de las hormonas de producción de leche materna, simplemente quédate con el concepto principal:

> *"Cuanto más mame tu bebé, más producción de leche tendrás. El pecho no es un vaso que cuando tu hijo mama, se vacía...es un grifo que cuando el bebé mama, se abre."*

Y toda esta explicación ha sido para que entiendas que el pecho se da a demanda y eso significa que tu bebé debe tomar pecho cuando él quiera y el tiempo que necesite.

No hay horarios en la lactancia materna ni debe haberlos.

¿Pero hace muy poco que ha mamado, es posible que quiera tomar pecho otra vez?

Pues si. Es muy habitual que las primeras semanas mamen muy a menudo. El pecho necesita ser estimulado para producir la leche materna y el bebé hace muy bien su trabajo (mamar).

Cuanto más mame el bebé, más leche producirán tus pechos y

es lógico que en sus primeras semanas (o incluso sus primeros dos meses) los bebés necesiten mamar muchas veces y durante mucho rato.

Además, la leche materna se digiere muy rápido (unos veinte minutos), los estómagos de los bebés son pequeñitos, les cuesta un esfuerzo mamar y necesitan descansar, así que es normal mamen cada poco rato.

Además, el pecho no sólo les da alimento, los bebés necesitan el contacto físico de tu pecho para sentirse acurrucados en tu regazo y acordarse de cuando estaban dentro de tu barriguita.

La mejor forma de conseguir una lactancia de éxito es olvidarte del reloj durante las primeras semanas, disfrutar de tu bebé, darle acceso al pecho cada vez que lo pide y dejar que la hormona del amor (oxitocina) os inunde cada vez que mama.

¿Pero no se acostumbrará demasiado si le doy tanto el pecho y lo cojo en brazos?

No tengas miedo de coger en brazos a tu bebé y darle el pecho a menudo. No hay ningún riesgo de malcriarlo, de hecho, el bebé necesita el contacto físico casi tanto como el alimento.

¿Sabías que el emperador Federico II ordenó que varios bebés fuesen aislados y recibiesen tan sólo alimento y cobijo de sus cuidadoras? Se prohibía que les dirigiesen la palabra o cualquier muestra afectiva, con el fin de averiguar en qué idioma hablarían primero. Todos murieron antes de empezar a hablar.

Otro caso destacable es el que pudo analizar el pediatra americano Fritz Talbot a comienzos del siglo veinte.

Este pediatra buscaba soluciones para disminuir la elevada mortalidad de niños menores de dos años en clínicas y orfanatos, donde teóricamente los bebés disponían de cobijo y alimento.

Pues viajó a una clínica alemana donde los niños diagnosticados con marasmo (enfermedad de origen desconocido que se caracterizaba por pérdida de peso, abatimiento y desgana entre otros síntomas, y que acababa con la vida de un alto porcentaje de ellos) lograban sobrevivir.

En esta clínica no había ningún tratamiento milagroso, sólo había una corpulenta mujer, Anna, que llevaba en brazos permanentemente a unos cuantos pequeños.

Cuando los niños perdían las ganas de vivir y todos temían por su muerte, Anna los llevaba en contacto con ella a todas horas, llevando la contraria a todos los que opinaban que a los niños debían cogerles lo mínimo necesario para su higiene y alimentación porque si no se convertían en unos tiranos.

Sin embargo, los niños de Anna sobrevivían **siempre**, y Fritz Talbot quedó tan impactado que a partir de entonces se dedicó a difundir la idea de la `atención amorosa´.

Esta lactancia a demanda durante las primeras semanas puede ser un trabajo agotador y a jornada completa. En estos días, lo ideal es que aproveches cualquier ayuda que te brinden y descanses cuando el bebé lo haga.

Intenta no preocuparte por otras cosas que no sean tu bebé y tú misma: la casa, las visitas, el teléfono...ya tendrás tiempo de prestar atención a esas cosas. Lo principal es conocer a tu bebé, adaptarte a él, instaurar vuestra lactancia y descansar lo máximo posible.

Piensa que conforme avancen las semanas, la lactancia irá cambiando poco a poco, el bebé se convertirá en un experto mamando que vaciará muy rápido tus pechos y ya no necesitará tomar tan a menudo.

1.4. La posición y la succión

Hay muchas posturas diferentes para amamantar: sentada, tumbada, con el niño tumbado en horizontal delante de ti, con el niño sentado a caballito en tu pierna...cada madre puede elegir la que le sea más cómoda.

Postura clásica

Para empezar, si es la primera vez que vas a dar el pecho, yo recomiendo empezar por la postura clásica, con la mamá sentada y cómoda y el bebé tumbado en horizontal en su regazo.

Te sientas con la espalda recta en un lugar donde estés cómoda, coge al bebé colocando ombligo con ombligo (mucho cuidado de no poner al bebé boca arriba y que tenga que girar el cuello para mamar). Mira que la nariz del bebé quede delante del pezón y sujeta su espalda para que quede pegadito a ti.

Estimula su boca tocándola con el pezón y cuando la tenga bien abierta (como si estuviera bostezando) es el momento de introducir el pezón en la boca.

Esta postura suele ser muy cómoda para ambos (mamá y bebé), pero si quieres puedes ayudarte a conseguir más comodidad con un cojín de lactancia.

Posición Tumbada

Esta postura está muy indicada para mamás que han sufrido una cesárea porque permite dar el pecho en la cama cómodamente.

La mamá se tumba de lado y coloca el brazo por debajo de su cabeza, con el otro acerca al bebé tumbado de lado también (ombligo con ombligo).

Posición Balón de Rugby

En esta postura se coloca al bebé como los jugadores de rugby cogen su balón (por eso su nombre) y hay mamás que se sienten muy cómodas con ella.

Es muy útil para amamantar a gemelos porque mientras das el pecho a uno en la postura clásica, puedes amamantar al otro en la postura de balón de Rugby.

Posición a caballito

Esta postura está indicada para bebés pequeños que han tenido un mal agarre para provocar un agarre espontáneo o para bebés mayorcitos que se sientan cómodos con ella.

El bebé se sienta en la pierna de la mamá y se engancha al pecho de frente. Se puede hacer con la mamá sentada con la espalda recta o ligeramente recostada hacia detrás (como en la imagen).

En cualquier caso, elijas la postura que elijas, asegúrate de que el bebé tiene un buen agarre.

¿cómo se consigue un buen agarre?

Cuando tienes tu postura para dar el pecho y colocas al bebé para mamar, fíjate que su boca está bien abierta antes de introducir el pezón. Lo ideal es que el bebé abarque parte de la areola además del pezón para mamar correctamente.

Fíjate que el bebé tenga el cuello recto (no debe mamar con la cabeza girada) y que la posición sea de "ombligo con ombligo".

La nariz y la barbilla del bebé quedan pegados al pecho (tranquila que no se ahoga) y los labios evertidos hacia afuera.

Cuando el bebé tiene un buen agarre la succión es efectiva y vacía el pecho satisfactoriamente. Si el agarre no es bueno, te puede producir grietas y dolor, además de congestión de los pechos por un vaciado insuficiente.

Si te duele, es que algo no va bien. Lo mejor que puedes hacer

es mantener la calma, colocar de nuevo a tu bebé y empezar de nuevo.

Una buena manera de conseguir un buen agarre es poner al bebé al pecho cuando está en estado de alerta tranquila (despierto pero tranquilo), si está llorando nervioso o se muere de hambre, es posible que se agarre mal debido a la ansiedad.

El llanto es un signo tardío de hambre. No esperes a que tu bebé llore para ponerlo a mamar.

1.5. Evita las interferencias

Los bebés nacen sabiendo mamar, les viene de fábrica, pero si les damos chupetes o biberones (mamaderas) durante las primeras semanas en de vida en las que la lactancia todavía no se ha instaurado completamente, podemos generar una confusión en la succión.

Los chupetes y tetinas se succionan de forma distinta al pecho. Los movimientos que el bebé debe realizar para succionar el pecho con sus mandíbulas y su lengua, son diferentes y podríamos confundir al bebé.

Además, si el bebé tiene ganas de succionar, es mucho mejor ponerlo al pecho porque producirá la leche que necesita y además será mucho más reconfortante para él (porque detrás del pecho, está su mamá).

¿Y las pezoneras?

Pues si no es absolutamente necesario, yo tampoco las recomiendo desde el principio porque pueden actuar como una barrera entre el pecho y el bebé. Y cuando el niño se acostumbra a mamar con pezoneras, a veces es difícil que aprenda a hacerlo sin ellas.

1.6. El cuidado de la mamá lactante

Las primeras semanas estarás cansada, un parto requiere mucho esfuerzo y la lactancia a demanda a veces también desgasta físicamente.

Lo mejor es que aproveches para dormir cuando el bebé duerma. No te preocupes demasiado por la limpieza o la cocina. Delega todo lo posible, pide ayuda o ten preparada comida congelada antes del parto para esos primeros momentos.

El papel del padre también es fundamental en ese momento, ya que se puede encargar de los hijos mayores o de la casa mientras la reciente mamá se encarga del bebé (que ya es bastante).

¿y puedo comer de todo?

Llevar una dieta equilibrada es muy recomendable, pero no para las madres que amamantan, sino para todos.

Dar el pecho no significa que debas dejar de comer las cosas que más te gustan porque ni la composición de la leche ni su cantidad van a depender de lo que comas.

En cualquier caso, si después de comer algún alimento en concreto ves que tu hijo llora o está más nervioso, puedes dejar de comerlo durante un tiempo por si está sufriendo algún rechazo o intolerancia (por ejemplo, hay niños intolerantes a la lactosa que lloran cuando sus madres toman lácteos).

¿Y puedo hacer dieta?

Pues sí, ya que ni la cantidad ni la composición de la leche varían en función de lo que tú comes.

Se ha comprobado que incluso faltando nutrientes a la madre, su leche materna es perfectamente capaz de alimentar a su bebé. Sólo en casos de desnutrición severa de la madre, se podría producir hipogalactia (menor producción de leche).

Tus necesidades calóricas aumentan entre 100 y 150 Kcal al día si das el pecho a demanda y en exclusiva, así que lo normal es que sin hacer nada, vayas perdiendo peso poco a poco.

Pero si además quieres hacer una dieta de adelgazamiento puedes hacerla y seguir produciendo leche en cantidad y calidad suficiente.

1.7. Las Crisis de Crecimiento

Casi todos los bebés sufren algunas crisis (o brotes) de crecimiento, que son momentos en la vida del bebé en los que necesita mayor cantidad de leche para crecer y mama más a menudo y en mayor cantidad para conseguir que se produzca más leche y la oferta se ajuste a la demanda.

Estas crisis puede durar unos días, pero algunas mamás se sienten un poco angustiadas porque empiezan a dudar de su capacidad de lactar, dudan de si tienen suficiente leche, de si el bebé tiene hambre...

Hay que tener paciencia, las crisis acaban al cabo de unos días, cuando el bebé haya conseguido aumentar la producción de leche.

Generalmente se producen crisis de crecimiento:

- A los 15-20 días de vida
- A las 6 ó 7 semanas
- A los 3 meses (esta crisis puede durar varias semanas)

Quiero detenerme un poco en la crisis de los tres meses porque es un momento crucial en el que numerosas mamás abandonan la lactancia.

A los tres meses (más o menos) se produce un cambio en la producción de leche materna. Hasta entonces, la leche salía desde el mismo segundo en el que el bebé cogía el pecho, pero aproximadamente a los tres meses, el bebé debe esperar unos 2 minutos hasta que salga la leche y esto molesta a algunos niños.

Además, los bebés ya tienen una técnica de succión muy depurada y en cinco minutos vacían completamente el pecho, lo que hace dudar a muchas mamás que piensan que ha mamado poca leche.

Y si esto te parece poco, también hay que unirle que los bebés se empiezan a distraer a menudo cuando maman, porque cualquier luz o ruidito les parece interesante.

No hay que tener dudas. El bebé come lo que necesita y hay que tener paciencia.

Buscar un lugar tranquilo y en penumbra para dar el pecho en estos momentos de crisis, puede ayudar a superarlas mejor.

Aquí tienes un resumen:

Información previa

1. El calostro es oro líquido
El calostro es rico en anticuerpos, vitaminas, proteínas y minerales. Incluso si sólo le dieras el pecho los dos primeros días, tu bebé tomaría tu calostro y sería muy beneficioso para él.

2. La Leche materna es un tejido vivo
La composición de la leche materna cambia en la toma (la leche del principio tiene más agua y la del final es más grasa) y a lo largo de los meses adaptándose a las necesidades de tu bebé.

3. El pecho se da a demanda
El bebé necesita succionar para asegurarse la producción de leche. Cuanto más mame, más leche tendrás.

4. La Posición y la succión
Busca una postura que te sea cómoda para amamantar a tu bebé y asegúrate que la succión es correcta (boca bien abierta, cogiendo parte de la areola además del pezón, labios evertidos hacia afuera y ombligo con ombligo).

5. Evita las interferencias
Evita los chupetes y tetinas hasta que la lactancia esté bien instaurada. Si el bebé quiere succionar, póntelo al pecho.

6. El cuidado de la mamá lactante
Puedes comer de todo y hacer vida normal. Intenta descansar cuando lo haga el bebé no te preocupes del resto. La prioridad en las primeras semanas debe ser: tu bebé y descansar.

7. Las crisis de crecimiento
Los bebés sufren unos brotes de crecimiento que les hacen mamar más a menudo para producir más leche: a los 15-17 días, a las 6-7 semanas y a los 3 meses.