

LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el **mejor alimento** que una madre puede ofrecer a su hijo recién nacido. Además, el **vínculo afectivo** que se establece entre una madre y su bebé amamantado constituye una experiencia especial, singular e intensa. Existen sólidas bases científicas que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa para el niño, para la madre y para la sociedad, en todos los países del mundo.

EL COMIENZO

Es importante que al niño se le ofrezca el pecho precozmente y que el bebé permanezca junto a su madre. Así, puede ofrecerse el pecho tan pronto como se observe que el niño está dispuesto a mamar (movimientos de la boca buscando el pezón, hociqueo...) y no solamente cuando lllore. El llanto es un signo tardío de hambre.

¿SÓLO PECHO?

Cualquier mujer puede ser capaz de alimentar a su hijo exclusivamente con su leche. El principal estímulo que induce la producción de la leche es la succión del niño, por lo tanto, cuantas más veces se agarra el bebé al pecho de la madre y cuanto mejor se vacía éste, más leche se produce. La cantidad se ajusta a lo que el niño toma y a las veces que vacía el pecho al día. La calidad también varía con las necesidades del niño a lo largo del tiempo. No existe la leche materna de baja calidad; ésta siempre es adecuada al bebé.

Es todo cuanto necesita hasta los seis meses de edad y después, lo ideal es mantener la lactancia materna junto con los alimentos complementarios adecuados hasta que la madre y el bebé quieran.

Antes de darle "suplementos" o cualquier alimento distinto de la leche materna es conveniente consultar con el pediatra.

DURACIÓN Y FRECUENCIA ENTRE LAS TOMAS

El número de tomas que el niño realiza al día, como el tiempo que invierte en cada una, es muy variable y no hay que establecer reglas fijas. Es mejor ofrecer el pecho "a demanda". Tampoco es aconsejable que la madre o quienes la acompañan limiten la duración de cada toma, el bebé es el único que sabe cuándo se ha quedado satisfecho y para ello es importante que haya tomado la leche del final de la toma. Lo ideal es que la toma dure hasta que sea el niño quien se suelte espontáneamente del pecho.

Algunos niños obtienen cuanto necesitan de un solo pecho y otros toman de ambos. Por ello, se recomienda permitir al niño terminar con un pecho antes de ofrecer el otro.

POSICIÓN Y AGARRE

Busca una postura para sostener al bebé cerca del pecho sin esfuerzo (sentada, echada...). Hay que conseguir estar cómodos y muy juntos, preferiblemente con todo el cuerpo del niño en contacto con el tuyo ("ombbligo con ombbligo"). Puedes ayudarte con almohadas o cojines para apoyar el peso del niño.



El bebé estará frente al pecho, su cuerpo estará frente al tuyo, ombbligo con ombbligo, con su cabeza y cuerpo en línea recta, sin tener el cuello torcido o excesivamente flexionado o extendido, con la cara mirando hacia el pecho y la nariz frente al pezón. En posición sentada, es conveniente que la madre mantenga la espalda recta y las rodillas ligeramente elevadas, con la cabeza del niño apoyada en su antebrazo, no en el hueso del codo.

Una vez que el bebé está bien colocado, la madre puede estimular al bebé para que abra la boca rozando sus labios con el pezón y a continuación, desplazar al bebé suavemente hacia el pecho. El niño se prenderá más fácilmente si se le acerca desde abajo, dirigiendo el pezón hacia el tercio superior de su boca, de manera que pueda alcanzar el pecho inclinando la cabeza ligeramente hacia atrás.





Con esta maniobra, la barbilla y el labio inferior tocarán primero el pecho, mientras el bebé tiene la boca bien abierta. La intención es que el niño se introduzca en su boca tanto pecho como sea posible y coloque su labio inferior alejado de la base del pezón. En caso de pechos grandes puede ser útil sujetarse el pecho por debajo, teniendo la precaución de hacerlo desde su base, junto al tórax, para que los dedos de la madre no dificulten el agarre del niño al pecho. De la misma forma, hay que tener la precaución de evitar que el brazo del niño se interponga entre éste y la madre.

Una postura que puede facilitar el agarre es con la madre semi-sentada, reclinada hacia atrás y con el niño sobre ella, piel con piel. Dale estabilidad y apoyo a las nalgas y permite sus movimientos hasta que consiga agarrarse. ¡No hay prisa!

Para favorecer un buen agarre es importante que no se ofrezcan al niño chupetes ni biberones, en las primeras semanas. Una tetina no se "chupa" de la misma forma que el pecho por lo que el recién nacido puede "confundirse".

La mayoría de los problemas con la lactancia materna se deben a una mala posición, a un mal agarre o a una combinación de ambos. Una técnica correcta evita la aparición de grietas en el pezón y de muchos problemas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Recomendaciones para la Lactancia Materna. Comité de Lactancia Materna de la AEP. Disponible en: <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/recomendaciones>
2. La lactancia materna. La Liga de la Leche, España. Disponible en: http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/index.htm

