



INFORMACIÓN ACERCA DE LA LACTANCIA.

Primer trimestre

Importancia de la lactancia materna para la salud



Beneficios para la madre:

- Recuperación postparto
- Favorece vínculo madre-hijo
- Disminuye riesgo de cáncer de mama, cáncer de mama y depresión postparto.
- Es económica, no necesita preparación.

Beneficios para el bebé:

- Es el mejor alimento para el recién nacido y el lactante.
- Proporciona nutrientes, defensas y favorece el contacto físico.
- Es de fácil digestión.
- Disminuye el riesgo de enfermedades del recién nacido (gastrointestinales, respiratorias, alergia...)
- Menor riesgo de diabetes y obesidad en infancia.
- Menor riesgo de muerte súbita del lactante.

Beneficios para la sociedad:

- No requiere envasado, preparación ni transporte. Es ecológica.
- Al disminuir el riesgo de enfermedades, disminuye el gasto sanitario.

Importancia de la lactancia materna para la salud

- La importancia de la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento y durante los primeros 6 meses de vida
- Muchos organismos nacionales e internacionales recomiendan la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los primeros seis meses de vida, y junto con alimentación complementaria hasta los dos años o más, mientras la madre y el niño lo deseen.
- Los primeros días, el calostro proporciona defensas y ayuda a que el recién nacido expulse el meconio (las primeras heces que son pegajosas y de color oscuro), así como a madurar el intestino del recién nacido.
- La composición de la leche va evolucionando según lo necesita el bebé y, a los 15 días, ya aparece la leche madura, que tiene todos los nutrientes que el bebé necesita.





INFORMACIÓN ACERCA DE LA LACTANCIA.

Segundo trimestre

El contacto piel con piel durante el parto

- El contacto piel con piel ha demostrado muchos beneficios, principalmente favorece la adaptación del bebé tras el nacimiento (sea parto o cesárea). Las dos primeras horas de vida se consideran un momento especial, el bebé está receptivo y tranquilo, y es el momento ideal para iniciar la lactancia materna.
- Por eso, cuando el bebé nace, se realiza el contacto piel con piel inmediato: se deja en el abdomen de la madre y allí se le realizan los primeros cuidados (secarle, mantenerle caliente, valorar el test de Apgar y la identificación materno-fetal). Se ha demostrado que los demás cuidados (peso, administración de vitamina K) se pueden posponer a partir de las dos primeras horas de vida. La excepción sería que el pediatra considere que el recién nacido precisa atención inmediata en cuna (aspiración de secreciones, administración de oxígeno...). En este caso, tras la valoración del pediatra, se realiza el contacto piel con piel precoz, lo antes posible, y se continúan posponiendo los cuidados no urgentes.

La alimentación a demanda

Los signos de una adecuada transferencia de leche los primeros días y semanas de lactancia son:

- **En la madre:** al segundo o tercer día de vida se nota el pecho más lleno. Tras la toma, el pecho se percibe más blandito. Algunas madres refieren “pinchazos” tras unos minutos lactando, que corresponden al reflejo de eyección o momento en el que la leche empieza a fluir.
- **En el bebé:** Los primeros días el indicador más fiable es que haga pis varias veces al día. Pasados los primeros días las deposiciones cambian de aspecto, pasando del meconio espeso de los primeros días a unas más líquidas y de color variable (amarillo, verdoso...). La frecuencia de deposición varía de unos niños a otros (desde varias veces al día hasta una deposición cada varios días). Otro signo que nos indica un adecuado aporte de leche es la ganancia de peso, que será valorado por los profesionales de Atención Primaria. Otros signos que pueden observarse son que el recién nacido está tranquilo y activo, se queda saciado tras las tomas, las mucosas están húmedas...
- Actualmente, se recomienda una alimentación a demanda, sin horarios fijos. Por eso, lo mejor es tener al bebé muy cerca, en brazos, en contacto piel con piel, y ofrecerle pecho cada vez que pensemos que puede tener hambre: si mueve la boca “buscando”, saca la lengua, se chupa la mano... estos son signos precoces de hambre. El llanto es un signo tardío y puede dificultar el agarre. La toma debe durar lo que el bebé necesite.





INFORMACIÓN ACERCA DE LA LACTANCIA.

Segundo trimestre

- En ocasiones, hay recién nacidos que los primeros días de vida que pueden estar un poco adormilados y demandar poco, por eso conviene estar muy pendientes de ofrecer más el pecho, y asegurar que el bebé hace al menos entre 8 y 12 tomas en 24 horas.

Cómo hacer un plan de parto

- La cohabitación madre-hijo las 24 horas del día favorece la vigilancia del recién nacido y las tomas frecuentes para conseguir que la lactancia se establezca lo antes posible. Un plan de parto es un documento escrito en el que la madre y su pareja/acompañante expresan sus preferencias, deseos y necesidades para el parto y postparto. Se debe entregar previo al ingreso para que los profesionales puedan conocerlo y respetarlo, siempre que las condiciones de la madre y el bebé lo permitan. Si esto no fuera así, se explicaría el motivo por el cual no sería posible cumplir alguna de las expectativas, y se ofrecerían soluciones alternativas.
- Es recomendable leer algún plan de parto durante el embarazo porque el documento también contiene información y puede plantear algunas opciones que no se habían pensado. Se puede descargar el Plan de Parto y Nacimiento del Ministerio de Sanidad en su página web.





INFORMACIÓN ACERCA DE LA LACTANCIA.

Tercer trimestre

Una postura y agarre adecuados contribuyen al éxito de la lactancia materna

Hay diferentes posturas para la lactancia, y probablemente escogerás una u otra según el momento y el lugar de la toma. La finalidad es conseguir que el bebé esté muy cerca de ti, con su cuerpo y su cara girados hacia tu pecho, de manera que se pueda conseguir un correcto enganche. Así el bebé puede extraer la leche de forma efectiva, y por tanto la lactancia sea satisfactoria para ambos (no dolorosa).

Tras el parto, el personal del hospital te ayudará con la lactancia tanto en el paritorio como en la planta de maternidad, con el objetivo de resolver todas las dudas y conseguir establecer la lactancia antes del alta.

Los signos de un adecuado aporte lácteo y qué hacer si esto no ocurre

Los signos de una adecuada transferencia de leche los primeros días y semanas de lactancia son:

- **En la madre:** al segundo o tercer día de vida se nota el pecho más lleno. Tras la toma, el pecho se percibe más blandito. Algunas madres refieren “pinchazos” tras unos minutos lactando, que corresponden al reflejo de eyección o momento en el que la leche empieza a fluir.
- **En el bebé:** Los primeros días el indicador más fiable es que haga pis varias veces al día. Pasados los primeros días las deposiciones cambian de aspecto, pasando del meconio espeso de los primeros días a unas más líquidas y de color variable (amarillo, verdoso..). La frecuencia de deposición varía de unos niños a otros (desde varias veces al día hasta una deposición cada varios días). Otro signo que nos indica un adecuado aporte de leche es la ganancia de peso, que será valorado por los profesionales de Atención Primaria. Otros signos que pueden observarse son que el recién nacido está tranquilo y activo, se queda saciado tras las tomas, las mucosas están húmedas...

Por qué evitar el uso de tetinas y chupetes al principio

El uso de chupetes los primeros días ocasiona que se realicen menos tomas, y la pérdida de estimulación del pecho hace que se retrase la subida de la leche. Si el bebé recibe menos leche, puede hacer que pierda más peso o que tarde más en recuperarlo. Por eso, la recomendación es evitar el uso de chupetes al menos las primeras 6 semanas de vida, hasta que la lactancia esté bien establecida.

Por otro lado, si por motivos médicos hubiera que pautar suplementos de fórmula artificial, es mejor evitar el uso de tetinas porque la forma de succionar es diferente que en el pecho, el flujo de leche también es distinto, y esto puede ocasionar confusión al bebé y dificultad para el enganche. Si los suplementos de leche materna o artificial estuvieran indicados, se pueden ofrecer de otras formas como vasito, cuchara, técnica dedo-jeringa...

