

Información sobre lactancia materna

La lactancia materna tiene múltiples beneficios en el bienestar, crecimiento y desarrollo de los niños; así como la prevención de muchas enfermedades, en la actualidad aún se observa una gran número de mujeres que no amamantan a sus hijos, lo que puede estar relacionado con las ocupaciones laborales de la mujer, la cultura del biberón y algunos mitos sobre el tema.

A continuación damos a conocer ventajas y mitos sobre la lactancia materna:

1. VENTAJAS

Ventajas para la madre:

- Contribuye a la recuperación del peso materno.
- Disminuye las posibilidades de tener cáncer de seno y ovario.
- Favorece una rápida recuperación del tamaño del útero, lo que puede evitar el sangrado prolongado y la anemia.
- Evita la inflamación y dolor de los senos, cuando se ofrece frecuentemente y se tiene la posición correcta.
- Economiza tiempo, esfuerzo y dinero ya que se ahorra la preparación de teteros y está disponible a cualquier hora del día o de la noche, no requiere preparación especial.
- Ayuda a conocer mejor al bebé y a saber cuándo tiene hambre, dolor, calor o necesidad de afecto.
- Facilita la creación del vínculo afectivo.
- Establece entre la madre y el hijo una dependencia psicoafectiva importante y fortalece la relación afectiva de la familia.
- Representa economía de dinero y trabajo.
- Produce tranquilidad porque la familia sabe que el niño está recibiendo el mejor alimento que existe para él.

Ventajas para el bebé:

- Favorece un crecimiento armónico del niño, evitando la desnutrición y la obesidad.
- Previene el desarrollo de alergias ya que la leche materna no contiene proteínas extrañas.
- La succión contribuye a la formación de mandíbulas y dientes.
- Produce satisfacción al bebé y contribuye a desarrollar seguridad y confianza en los demás.
- Puede administrarse como único alimento hasta los 6 meses de vida. No es necesario suministrar ningún líquido adicional, ni siquiera en climas calientes.
- Tiene la combinación adecuada de grasas, azúcares, proteínas, minerales y vitaminas para el crecimiento del niño, por tanto es fácil de digerir.
- Pasa directamente del pecho de la madre a la boca del niño, lo que disminuye el riesgo de infecciones.
- Contiene sustancias que protegen al bebé de gérmenes causantes de diarrea, resfriados y otras infecciones.

- Garantiza una buena salud oral y evita la aparición de caries dental.
- Estimula la relación afectiva de la madre y el niño.

2. MITOS

Estas son algunas creencias o prácticas que no son ciertas y que no tienen ningún respaldo médico ni científico, por eso hoy deshágase de los mitos...

- A los bebés se les debe amamantar solo por diez minutos en cada toma, después sólo toman “aire”.
- Los bebés deben alimentarse de un solo pecho en cada ocasión.
- Para que el niño “aguante” la noche, hay que darle un biberón.
- Un biberón es una “ayuda” para la madre y permite que los pechos se llenen mejor.
- Los pechos pequeños no son buenos para dar de mamar.
- Mi leche no es buena porque está “aguada”.
- Cuando empiece a trabajar tengo que dejar de dar el pecho.
- Los niños necesitan tomar agua o biberones de leche artificial o no recibirán líquidos suficientes.
- La lactancia materna demasiado frecuente, puede causar obesidad en el niño cuando crezca.
- La buena lactancia depende del tipo de parto y del tamaño de los pechos.

3. RECOMENDACIONES Y TECNICAS PARA UNA ADECUADA LACTANCIA

- Se debe estar totalmente dispuesta en el momento de alimentar al bebé, lo más tranquila y alegre posible.
- Se debe colocar al niño en ambos pechos, vaciando plenamente el primero antes de pasar al otro.
- Cada vez que lo alimente, debe iniciar con el pecho con el que se alimentó al niño la última vez.
- Los pezones y la areola deben limpiarse con agua antes y después de lactar, no use jabones ya que puede producir sequedad.
- Después de lactar, deje secar los restos de leche y saliva del bebé en los pezones, esto ayudará a protegerlos de grietas y fisuras.
- Después de alimentar el bebé deben sacarse los gases con el fin de evitarle cólicos.
- El dolor del pezón es siempre secundario a la presencia de grietas o fisuras, lo cual se debe a una posición incorrecta para amamantar.
- Por ninguna razón abandone la lactancia materna, ni por las grietas, fisuras, cansancio, etc.
- No ofrezca biberón al bebé y menos antes de darle leche materna, el bebé se llenará con este y al no succionar, la producción de leche materna se irá reduciendo.
- Antes de regresar al trabajo y con tiempo suficiente, es importante iniciar la extracción manual de la leche materna con el fin de poder almacenarla y tener cantidad suficiente cuando llegue el día en el que tiene que ir a trabajar. Así su bebé, consumirá leche materna en su ausencia.
- Una vez vuelva al trabajo, es necesario amamantar al bebé las veces que lo solicite durante la noche, antes de salir de la casa y una vez haya regresado del trabajo. Esto hará que la producción de leche materna se mantenga.
- Para la extracción de la leche materna, prefiera la extracción manual al uso de mamadores o extractores artificiales, pueden ser costosos, difíciles de limpiar y pueden lastimar y agrietar los pezones.
- La leche materna debe guardarse en un recipiente limpio con tapa, debe colocarse en un sitio limpio y fresco mientras se almacena en la nevera cuando llegue a la casa.