


~ Más ~  
**ABRAZOS**

**EL ABC DE LA LACTANCIA MATERNA**



# ÍNDICE

Introducción.	3
Ayuda, ¿qué es la lactancia materna?	3
Beneficios de la lactancia materna.	4
Composición de la leche: nutrientes.	5
Datos curiosos y mitos.	6
Extracción y conservación de la leche materna.	8
Factores que pueden complicar la lactancia.	10
Huelga de leche: ¡mi bebé no quiere pecho!	11
Lo prohibido: el alcohol, la cafeína y la nicotina.	12
Medicamentos: ¿qué pasará con mi tratamiento de siempre?	12
Oye, ¿hasta cuándo debo amamantar?	13
Posturas y técnicas para amamantar.	14
¿Qué hay sobre mi alimentación y el ejercicio?	16
Retos al amamantar: problemas y soluciones.	17
Senos: ¡mantenlos en forma!	18
Y finalmente, más tips para ti.	19



# Introducción

Sabemos que esto es nuevo para ti y que tal vez tendrás mil preguntas, pero en definitiva la lactancia materna es algo que no debe preocuparte ni mucho menos asustarte.

Piensa que cada mujer y cada bebé son diferentes. Si bien te podemos guiar en este camino y existen muchas recomendaciones y técnicas, solo tú sabrás darte tu tiempo y espacio para aprender cuáles son las mejores para ti y para tu bebé. Así que respira, por ahora concéntrate en disfrutar este momento mágico y aprovecha para transmitirle a tu pequeño todo el amor incondicional que tienes para él.



## Ayuda, ¿qué es la lactancia materna?

La lactancia es uno de los procesos más hermosos que vivirás junto a tu pequeño. Después del nacimiento de tu bebé, los lazos físicos y psicológicos se refuerzan con la lactancia materna. Es un nuevo proceso que aprenderás a vivir poco a poco y a tu tiempo, así que ten calma y concéntrate en disfrutar lo que está por venir.

A pesar de ser algo de lo más natural del mundo, el comienzo puede ser un poco complicado, después de todo ninguna mujer aprende a hacerlo en el instante en que se convierte en mamá y ningún bebé nace sabiendo cómo hacerlo de la manera más efectiva. Si al principio te cuesta trabajo, no te desesperes, ten paciencia y sigue intentándolo. Poco a poco tu bebé y tú lo lograrán, iverás que habrá valido la pena perseverar!

Con la leche materna le transmites a tu bebé todos los nutrientes que necesita para que su desarrollo sea pleno y saludable. Esto se debe a que tu leche tiene múltiples beneficios alimenticios y ayudará a tu pequeño a protegerse de diversas enfermedades e infecciones en los primeros meses de su vida. Y no solo a tu pequeño, amamantar también le hace bien a tu salud.

La lactancia es uno de los mejores regalos que le puedes dar en la vida. Dar pecho es lo más natural en el mundo, probablemente la primera vez que lo hagas sentirás que es algo muy instintivo. Pero también es cierto que a algunas mamás se les complica más que a otras. Si este es tu caso, no tienes nada de qué preocuparte. Guíate con amor y verás que poco a poco te irás acostumbrando a esta nueva etapa con tu bebé.

Para algunas mamás, este proceso es más complejo que para otras. Así que no te sientas mal, todas somos distintas y vamos avanzando a nuestro propio tiempo. Ten en cuenta que las necesidades de cada mamá y cada bebé son diferentes: cuestiones como amamantar o no, hacerlo durante unos meses o un par de años, etcétera, son decisiones muy personales que corresponden únicamente a mamá, ya que finalmente solo tú sabes qué es lo mejor para ti y para tu bebé.

## Beneficios de la lactancia materna

Dar pecho a nuestros hijos tiene múltiples beneficios, que van desde los psicológicos hasta los físicos. Es fascinante pensar en todo lo que puedes aportar a tu pequeño con tan solo darle tu leche materna.

La primera leche que genera tu cuerpo es el calostro, una mezcla de nutrientes y anticuerpos que se da en los primeros días luego del nacimiento de tu hijo. El calostro es una fuente de nutrientes que serán de gran ayuda para tu bebé. Después de unos días llegará la leche materna, la cual, como te mencionamos antes, tiene múltiples beneficios.



### ¿Cuáles son los beneficios para mi bebé?

La lactancia le proporcionará a tu hijo los nutrientes, enzimas y anticuerpos necesarios para su pleno desarrollo y crecimiento durante los primeros seis meses de vida. Además, disminuye considerablemente el riesgo de enfermedades e infecciones como diarrea, gripe, cólicos, reflujo, diabetes, entre otras.

Incluso, la leche materna es tan buena que puede disminuir el riesgo de caries en nuestros pequeños. Y eso no es todo, también mejora su desarrollo intelectual, psicomotor, así como su agudeza visual durante los primeros años de vida.

Otra gran ventaja es que amamantar a tu bebé te ayuda a conectar más rápidamente con él. Es importante conocer todos estos beneficios, ya que como mamá lo que más nos interesa es que nuestros hijos se desarrollen sanamente.

### ¿Cuáles son los beneficios para ti?

La lactancia materna es tan maravillosa que no solo tiene beneficios para tu bebé, también los tiene para ti, ya que además de reforzar ese hermoso vínculo con tu pequeño, te ayuda a que tu matriz recobre su tamaño normal después del parto.

También puede ayudarte a perder algo de peso gracias a la energía extra que gasta tu cuerpo al producir leche. Y por si esto fuera poco, está comprobado que las mujeres que amamantan tienen menor riesgo de presentar cáncer de mama y ovario, así como osteoporosis.

Además de estos beneficios, no podemos dejar de lado que la leche materna se forma naturalmente y no tienes que pagar nada por ella.

# Beneficios de la lactancia materna

## Bebé

Proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita los primeros 6 meses.

Ayuda al desarrollo motriz, sensorial y cognitivo.

Previene infecciones gastrointestinales y del tracto respiratorio.

Favorece a la recuperación si el bebé se enferma.

Previene la malnutrición y muerte prematura.

Estimula el crecimiento adecuado de la boca y la mandíbula.



## Mamá

Previene el cáncer de útero, ovario y mama.

Reduce el riesgo de hemorragia post-parto.

Disminuye el riesgo de osteoporosis, obesidad y enfermedades del corazón.

Previene la depresión post-parto.

Reduce el riesgo de diabetes tipo 2.

Colabora a la quema de calorías (entre 200 y 500 diarias).

## Composición de la leche: nutrientes

La maravillosa leche materna tiene los nutrientes que necesita tu bebé durante sus primeros seis meses de vida: grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

Lo más importante de la leche materna es que contiene factores bioactivos y antiinfecciosos que fortalecen el sistema inmunológico de tu pequeño, brindándole así una gran protección contra enfermedades, además de que favorece la digestión y la absorción de nutrientes.

### Grasas

De acuerdo con científicos de la Organización Mundial de la Salud\*, la leche materna contiene ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga que no se encuentran presentes en otras leches y a los que se les atribuyen beneficios relacionados con la salud cardiovascular y el funcionamiento del sistema nervioso central.

### Vitaminas y minerales

La cantidad de vitaminas que contiene la leche materna es fascinante, algunas de las más importantes son:

- Vitamina A: Ayuda a la formación y fortalecimiento de los dientes, tejidos blandos y óseos; membranas mucosas y una piel sana.
- Vitamina K: Es muy importante para coagulación de la sangre.
- Vitamina D: Contribuye a la óptima absorción del calcio, que es esencial para que los huesos de tu bebé crezcan sanos y fuertes.
- Vitamina E: Ayuda a mantener el sistema inmunitario de tu bebé fuerte frente a virus y bacterias.

\*Organización Mundial de la Salud, La alimentación del lactante y del niño pequeño. [Consultado el 13 de febrero de 2020, en [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944\\_spa.pdf;jsessionid=B9F9407018A130BED7F9D-78C6D8F3846?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf;jsessionid=B9F9407018A130BED7F9D-78C6D8F3846?sequence=1)]

## Carbohidratos

El principal carbohidrato que tiene la leche materna es la lactosa, la cual sirve como fuente de energía para tu bebé, ya que tiene 7 g de lactosa por cada 100 ml. Otros hidratos de carbono que están presentes y que vale la pena destacar son los oligosacáridos, que son fundamentales para combatir infecciones.

## Proteínas

La leche materna contiene una menor concentración de proteínas que la leche normal (0.9 g por 100 ml), lo cual la hace más adecuada para nuestros pequeños. Por ejemplo, una proteína que no está presente en la leche materna, pero sí en la leche de vaca, es aquella denominada beta-lactoglobulina, que curiosamente contribuye a generar intolerancia a la lactosa.

### • Factores antiinfecciosos

Los anticuerpos de la leche materna funcionan como un escudo que protege a tu bebé de las infecciones. Por mencionar algunos, son las inmunoglobulinas, los glóbulos blancos, las proteínas del suero o los oligosacáridos. Todos ellos hacen que las propiedades antiinfecciosas de la leche materna sean especialmente buenas para los bebés prematuros o de alto riesgo, ya que estos bebés tienen más probabilidades de estar expuestos a infecciones o a contraerlas con mayor facilidad.

### • Factores bioactivos

Entre ellos se destaca la lipasa, una enzima que ayuda a la digestión de la grasa en el intestino delgado. También, el factor epidérmico de crecimiento, que estimula en tu bebé la maduración de las células de la mucosa del intestino, para mejorar la absorción y digestión de los nutrientes.



## Datos curiosos y mitos

Existen diversas curiosidades y mitos alrededor de la lactancia materna, sobre todo en la actualidad, donde gracias a internet tenemos acceso a mucha información. Lo cierto es que no toda es 100% correcta o verídica, por eso estamos aquí para apoyarte, porque sabemos que entre mamás nos entendemos mejor.

Antiguamente era muy común que los bebés fueran amamantados por nodrizas y no por sus propias madres. En aquel momento era muy común que las mamás relegaran esta tarea, algo que en estos tiempos nos podría resultar muy extraño! El uso de nodrizas comenzó a ir en decadencia con la llegada de las fórmulas para los bebés, que se hicieron famosas después de la Segunda Guerra Mundial.

La lactancia materna y la forma en que las mamás alimentan a sus hijos ha evolucionado con el paso del tiempo; sin embargo, debemos tener en mente que todas las mujeres elegimos vivir esta etapa de nuestras vidas de distintas maneras. Algunas elegimos no amamantar y es muy válido, pues lo único que importa es demostrarle a tu bebé cuánto lo quieres cuidando su alimentación y manteniéndolo saludable.

Si bien la lactancia materna es una de las mejores opciones para hacerlo, no es la única. Como mamá, tu prioridad es tu salud y la de tu bebé, por eso es muy importante que tus decisiones sobre su alimentación se basen en las recomendaciones de tu doctor.

### **Mito: Las mujeres con pechos pequeños producen menos leche**

¡Es completamente falso! Todas las mujeres tenemos la misma cantidad de glándulas mamarias, independientemente del tamaño de nuestros pechos. La cantidad de leche que se produce en las mujeres varía de acuerdo a cuánto se da de mamar: entre más amamantes a tu bebé, más leche producirán tus senos.

### **Mito: La madre que amamanta debe comer más para producir más leche**

Falso. Todas las mamás debemos llevar una dieta sana y balanceada que cubra los requerimientos de nuestro doctor. Ninguna dieta te ayudará a producir más o menos leche de la que deberías.

### **Mito: La lactancia prolongada hace que los pechos se caigan**

Falso. Este suceso no tiene nada que ver con darle pecho a tu bebé. La forma de nuestros pechos depende de otras causas, tales como la cantidad de grasa que tenemos todas las mujeres, nuestra edad, la elasticidad de nuestra piel, entre otros factores genéticos.

### **Mito: La cesárea es incompatible con la lactancia**

Falso. No importa cómo haya nacido tu bebé, aun cuando te hayan realizado una cesárea puedes amamantarlo regularmente.

Si tienes alguna otra duda sobre la lactancia, es importante que consultes a tu doctor. También puedes compartir esta información con otras mamás, de esta manera podremos vivir una lactancia segura y libre de mitos.

## **Mitos sobre la lactancia**

No produzco suficiente leche

Se debe lactar con horario estricto

Si estás lactando requieres de una dieta estricta

Después de los 6 meses la leche ya no está buena

Tengo que complementar con fórmula porque no llena

No tienes buena leche

Queda con hambre el bebé

## Extracción y conservación de la leche materna

La práctica de la extracción de la leche puede resultar útil en diversas circunstancias, ya sea que reanudes tu actividad laboral o que sientas mucho dolor en los pechos debido a la cantidad de leche en ellos.



### ¿Cómo extraer la leche materna?

- Puedes hacerlo de manera manual o con ayuda de un extractor de leche. Independientemente de qué método decidas usar, lo importante es preparar tus senos para facilitar la extracción, provocando la salida de leche o reflejo de eyección. Recuerda, lávate las manos siempre antes de manipular tus pechos, así podrás prevenir infecciones para ti y tu bebé.
- La primera vez que lo hagas es común que salga poca leche. No te preocupes, lo único que necesitarás es práctica para obtener una buena cantidad.
- Lo más eficaz y lo que te recomendamos es sacarte leche en sesiones breves en lugar de sesiones largas. Los expertos\* recomiendan que extraigas la leche de cada uno de tus pechos con un intervalo de 5 a 7 minutos, hasta que reúnas la cantidad que tu bebé requiere.
- Si tu bebé no consumirá la leche inmediatamente después de que la extraigas, y la has extraído de forma limpia y segura, puedes almacenarla a temperatura ambiente, en el refrigerador o congelarla, en función de cuándo desees utilizarla.

\*Organización Mundial de la Salud, La alimentación del lactante y el niño pequeño. [Consultado el 13 de febrero de 2020, en [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944\\_spa.pdf;jsessionid=B9F9407018A130BED7F9D78C6D-8F3846?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf;jsessionid=B9F9407018A130BED7F9D78C6D-8F3846?sequence=1)]



## ¿Cómo estimular el pecho para la extracción?

Existen tres maneras muy útiles de estimular tus senos para extraer tu leche. Estas son las más útiles:

- Da masajes a tu pecho oprimiendo firmemente en dirección hacia tus costillas y al mismo tiempo da un movimiento circular con tus dedos en un mismo punto sin deslizar los dedos sobre tu piel. Deja pasar unos segundos y cambia hacia la otra zona de tu pecho.
- Frota tu pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia tu pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continúa este movimiento desde donde inicia tu pecho hacia tu pezón por todo alrededor.
- Sacude ambos senos suavemente e inclínate hacia delante.

## ¿Cuál es el momento más adecuado para la extracción?

Lo ideal es que lo hagas después de amamantar a tu bebé en la mañana, cuando tus pechos están más llenos. Otra cosa que puedes hacer es, si tu pequeño solo toma leche de un pecho, es aprovechar para extraer leche de tu otro pecho (lo puedes hacer al mismo tiempo).

Lo más importante es que elijas un momento del día en el que no tengas interrupciones y puedas hacerlo sin prisas. Si la mañana es complicada para ti, ya sea porque tienes que ir a trabajar o tu bebé pide más atención en este momento del día, hazlo en la noche antes de dormir.

Extraer tu leche te puede tomar alrededor de 30 minutos, ya sea que tengas tiempo de hacerlo en casa, o en la oficina si cuentan con sala de lactancia, donde permitirán extraer tu leche en privado antes de llegar a tu hogar. Lo importante de todo esto es que tú te sientas cómoda sin importar en qué lugar lo hagas.

## ¿Cómo conservo la leche materna de manera segura?

Ya sea que decidas conservar la leche en el refrigerador para usarla dentro de las 24 horas siguientes a la extracción o que prefieras congelarla para tener una buena reserva para tu bebé, lo importante es que te asegures de que se conserve en buen estado.

Aquí te damos algunos consejos que te serán de ayuda:

### En el refrigerador:

1. Guarda la leche inmediatamente después de extraerla. Usa un recipiente con tapa, preferentemente de vidrio o plástico rígido y etiquétalo con la hora y fecha de extracción.
2. No guardes los recipientes en la puerta del refrigerador, ponlos en el fondo donde no estén expuestos a variaciones de temperatura.
3. Consume la leche durante las 24 horas posteriores a la extracción.

### En el congelador:

1. Pon a congelar la leche inmediatamente después de extraerla.
2. De preferencia usa recipientes que cierren herméticamente. Evita aquellos con tapas metálicas, ya que pueden contaminar la leche.
3. Congela la leche en pequeñas cantidades (de 60 a 120 ml), de esta manera podrás descongelar solo lo que el bebé vaya a tomar.
4. Descongela la leche poniéndola en el refrigerador una noche antes o poniendo el recipiente en "baño maría".
5. Consume la leche que descongeles dentro de las 24 horas siguientes.
6. Si tu bebé no se termina la toma, deshecha los residuos. ¡Nunca vuelvas a congelar la leche sobrante!

## 👉 Guía para conservar leche materna 👈

Tipo de leche	Temperatura ambiente (25° C o menos)	En el refrigerador (4° C o menos)	En el congelador (-20° C)
Leche materna fresca recién sacada	No más de 4 horas	No más de 4 días	de 3 a 6 meses
Leche materna previamente congelada	De 1 a 2 horas	No más de 1 día	NUNCA recongelar leche materna previamente congelada
Leche que sobró (que quedó en el biberón)	La puedes usar solo en las próximas 2 horas		



## Factores que pueden complicar la lactancia

Hay muchos factores por los cuales algunas mujeres deciden no amamantar a sus hijos, que van desde los culturales, sociales, económicos y hasta estéticos. Algunos de los más comunes son:

### • Factores físicos

Uno de los factores físicos que puede complicar la lactancia materna es tener pezones planos o invertidos. Se estima que entre el 10% y el 20% de las mujeres presenta esta condición. Si este es tu caso, no quiere decir que no puedas amamantar, solo te tomará un poco más de práctica.

### • Ingurgitación mamaria o dolor en los pechos

La ingurgitación mamaria es la acumulación de líquidos en los pechos después del parto que impide la salida de leche a través de los pezones, lo que provoca dolor, inflamación e imposibilita que el bebé no pueda alimentarse. Para aliviar el dolor aplica compresas frías en tu pechos y da suaves masajes para estimular la salida de leche. Si esto no ayuda, consulta a tu médico, él podrá recetarte antiinflamatorios seguros para ti y para tu bebé.

### • Producción de leche

Algunas mamás cambian los horarios en los que amamantan al bebé cuando regresan al trabajo o retoman otras actividades y de pronto se enfrentan a que sus pechos producen menos leche que antes. Por eso es muy importante que, en la medida de lo posible, una vez que tu bebé haya aprendido a mamar lo amamantes o extraigas tu leche en los mismos horarios. De esta manera mantendrás una buena producción de leche.

Sin importar cuál sea el motivo por el que una mamá decide no darle pecho a su bebé, debemos tener muy en cuenta que hay miles de circunstancias que influyen en esta decisión.

Todas las mujeres vivimos nuestra maternidad de distintas maneras y, así como cada cabeza es un mundo, cada relación entre una mamá y su bebé es única. No existen opciones mejores que otras para construir esta relación por lo que no podemos juzgar a aquellas mamás que decidan brindarle a sus hijos una crianza distinta a la que nosotras elegimos.

Lo importante es saber que cada una de nosotras es libre de tomar la mejor decisión, es decir, aquella que nos hace sentir libre y plena junto a esa nueva personita que acaba de llegar al mundo.

## Huelga de leche: ¡mi bebé no quiere pecho!

Una de las cosas que nos puede causar angustia es que nuestro bebé no quiera nuestro pecho o que se nos dificulte amamantar. Toma en cuenta que cada recién nacido es un mundo diferente, así que no te preocupes, lo primero que debes hacer si esto te pasa es identificar por qué tu bebé no quiere pecho.

Hay bebés que solo quieren tomar leche de un pecho y rechazan el otro. Esto puede suceder debido a que nuestro pequeño tenga molestias al apoyar su cabeza cuando le ofreces tu pecho, ya sea por dolor de oído, alguna vacuna o una molestia muscular. Aquí es muy importante que prestes atención ya que, de ser el caso, deberás llevarlo con un médico para que lo examine y pueda atenderlo oportunamente.

Otra posible causa para que no quiera tu pecho es que tu pezón sea plano o demasiado grande para su boca; eso podría resultar un poco incómodo para él pero puede solucionarse buscando una mejor postura para amamantar. Además de estas razones, tu bebé podría mostrarse inapetente debido a una mastitis, que se trata de una inflamación en los senos que modifica el sabor de la leche y por consiguiente provoca un rechazo en los bebés.



Y bien, si tu pequeño no quiere tomar leche de ambos pechos, las posibles causas pueden estar relacionadas con cambios en sus rutinas, ruidos fuertes o movimientos bruscos que haya percibido mientras lo amamantabas. Y no solo eso, a veces el problema se debe a algo tan sencillo como cambios en tu olor, provocados, por ejemplo, al haber cambiado tu perfume o tu desodorante.

Te recomendamos cambiar de vez en cuando tu posición para amamantar. Puedes acercarlo a tus pechos antes de que muestre señales de tener hambre o incluso mientras se está quedando dormido. Esto puede acostumbrarlo más a tu olor y será más fácil para ambos.

Todos estos factores los puedes controlar desde su primer día de vida, ¡acostúmbrate a tener una rutina en la que te des tiempo para estar a solas con él! Que tu lactancia sea ese momento del día donde los dos puedan contemplarse y fortalecer la maravillosa conexión que tienen a través de este acto de amor.

## Alcohol, cafeína y nicotina: ¿qué pasa con ellos?

Este es uno de los temas más importantes que debes tener en cuenta durante tu proceso de lactancia. Desde que tu bebé venía en camino le has dado lo mejor de ti. Por eso es vital que, al igual que durante tu embarazo, cuides tu alimentación y salud, porque, a través de la leche materna, tu bebé recibirá todo lo que tu cuerpo absorba.

Durante este periodo lo mejor es evitar el consumo de alcohol. Si bien no pasa nada si de pronto tomas una copa de vino con tus amigas, lo más recomendable es evitar las bebidas alcohólicas durante esta etapa. Toma en cuenta que excederse, o incluso ingerirlas en pequeñas cantidades, puede tener un efecto negativo en la conducta de tu bebé y en su desarrollo psicomotor. Y no solo eso, también podría dificultar la salida de la leche, lo que es perjudicial para tu salud y la de tu bebé.

### ¿Qué hay de la cafeína y la nicotina?

Si consumes cafeína en cantidades muy elevadas es posible que puedas transmitirle a tu bebé sus efectos, provocando incluso irritabilidad y trastornos de sueño. Si eres fan del café o del té, puedes encontrar en el supermercado opciones sin cafeína, para que puedas consumir estas bebidas sin preocupaciones. Ten en cuenta que el consumo de cafeína puede disminuir tu producción de leche y afectar a tu bebé causando pérdida de peso o cólicos.

En cuanto a la nicotina, pasa lo mismo que con el alcohol; lo mejor es no consumir bebidas alcohólicas ni fumar durante el embarazo o la lactancia, pues, en estas etapas, todo lo que llega a tu cuerpo también llega al cuerpo de tu bebé.



### Medicamentos, ¿qué pasará con mi tratamiento de siempre?

Durante el embarazo y la lactancia es muy frecuente preguntarse qué pasará con tus medicamentos de siempre. Es posible que algunas medicinas formen parte de tu vida diaria, ya sea por un tratamiento específico o porque acostumbras a tomarlos frecuentemente. Sea cual sea tu situación, es importante que conozcas cuáles son las consecuencias de uno u otro, de esta manera estarás segura de consumir solo los medicamentos que no pongan en riesgo la salud de tu bebé.

Como norma general debemos consultar a nuestro médico antes de tomar algún medicamento, sobre todo durante la lactancia. Como lo mencionamos antes, la leche materna le trasmite a tu bebé todo lo que consumes, por lo que es de vital importancia que sepas cuáles medicamentos o fármacos son adecuados para ti en esta etapa. Incluso si requieres tomar algún medicamento para aliviar síntomas o enfermedades comunes, como dolor de cabeza, dolores musculares o resfriados, debes consultar a tu médico antes de hacerlo.

## Oye, ¿hasta cuándo debo amamantar?

Otra de las preguntas que nos hacemos frecuentemente como mamás es hasta qué edad le podemos dar pecho a nuestro bebé. La recomendación de la Organización Mundial de la Salud\* y de la UNICEF es que la lactancia materna dure por lo menos hasta los primeros seis meses de vida, aunque algunos doctores incluso recomiendan que la lactancia materna se lleve a cabo hasta los 2 años de vida, con introducción escalonada de diversos alimentos distintos de la leche.

De este modo, durante los primeros seis meses, lo mejor es que la leche materna sea el único alimento que reciba tu pequeño, a excepción, claro, de que tu pediatra te indique incluir en su dieta algún suplemento o fórmula para bebés. Después de este tiempo el organismo de nuestros bebés comienza a necesitar otro tipo de alimentos además de la leche materna, con lo que poco a poco se va adaptando a una nueva dieta. Lo más adecuado en este punto es que, con ayuda de tu pediatra, planifiques qué es lo mejor para tu bebé.

Hay mujeres que, por diversos factores, pueden darle pecho a su bebé hasta antes de los 6 meses. También hay mujeres que deciden alargar la lactancia materna hasta los 12 meses o incluso deciden amamantar a su bebé hasta los 2 años de vida, o más. Todo depende de lo que funciona tanto para ti como para tu bebé. Recuerda que el destete es una decisión muy personal. Tú, más que nadie, sabrás cuál es el mejor momento para dejar de amamantar a tu bebé.

Sí, sabemos que dejar de darle pecho a tu bebé es un proceso difícil, pero el mejor consejo que podemos darte es que lo hagas paulatinamente. Lo ideal sería que cambiaras poco a poco la rutina con tu bebé, así él no sentirá tan drástico este cambio y ambos podrán estar tranquilos. Es importante que antes del destete acudas a tu pediatra para que te indique qué alimentos vas a poder darle y así tengas una dieta balanceada para tu pequeño.



\*Organización Mundial de la Salud, Lactancia Materna. [Consultado el 13 de febrero de 2020, en <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>]

## Posturas y técnicas para amamantar

No hay una posición buena o mala para amamantar a nuestros bebés. Lo más importante es que se sientan cómodos y tranquilos en un espacio agradable para los dos. Poco a poco sentirás cómo ambos se van complementando mutuamente. No te desesperes y disfruta de este proceso, así verás cómo te acostumbras de manera gradual. Estas son algunas posiciones que puedes intentar con tu bebé, para identificar cuál es la mejor para ambos:

### Postura natural o acostada

Esta posición se recomienda para las primeras semanas de lactancia. Es considerada como una postura instintiva para ti como mamá y para tu recién nacido, ya que se utilizan los reflejos neonatales del bebé cuando agarra tu pecho por sí mismo. ¿Cómo lograrla?

1. Recuéstate, ponte cómoda boca arriba ya sea en tu cama o en algún sillón y coloca a tu bebé sobre tu cuerpo para que logres que tu estómago esté a la misma altura que el de tu bebé. Ten cuidado y rodéalo con tus brazos para que no se caiga.
2. Después, notarás cómo tu bebé poco a poco buscará tu pezón y se enganchará por sí mismo de manera natural.
3. En esta postura debes verificar que el bebé agarre de manera correcta tu pecho. Te aconsejamos guiarte por el instinto, con precaución evita empujarlo con la espalda y dirige su cabeza hacia tu pecho.



### Posición de cuna

Esta posición es sin duda la más popular, ya que se sostiene al bebé con el antebrazo. Es muy cómoda durante los primeros días y muchas mamás optan por ella para las tomas nocturnas, aunque hay que tener precauciones si te realizaron una cesárea ya que podría ejercer presión sobre tu herida. ¿Cómo lograrla?

1. Acomódate en una silla con los pies estirados. Puedes utilizar un mueble pequeño o un sillón.
2. Abraza a tu bebé y coloca un cojín lo suficientemente firme debajo de él, para que su cuerpo quede lo más recto posible.
3. Con un brazo por encima y el otro por abajo, pon una mano debajo de su espalda mientras la otra sostiene ligeramente su cabeza de forma que su nariz roce tu pezón. Cuando abra la boca, empújalo poco a poco hacia tu pecho.

Es importante que sepas que los primeros días de su nacimiento no puedes recargar a tu bebé por su cabeza ya que es muy frágil, por eso esta postura la deberás realizar con cuidado y de preferencia en los últimos meses de tu lactancia.



## Posición acostada

Sin duda la postura más cómoda y sencilla, especialmente para aquellas mamás que les hayan realizado una cesárea. Te ayudará mucho con las tomas nocturnas para que no tengas que levantarte tanto, si es que aún sientes mucho dolor. ¿Cómo lograrla?

1. Acuéstate sobre una cama firme y gírate para que tu bebé pueda estar frente a ti, con su pancita a la altura de la tuya.
2. Coloca su nariz rozando tu pezón y cuando abra un poco la boca, acércalo con delicadeza hacia ti.

Un buen tip para lograrla es que pongas un cojín bajo los pies del bebé, de esta manera evitarás que accidentalmente golpee la zona de la cesárea.



## Posición de balón de rugby

También conocida como posición de acoplamiento, esta postura está indicada también para nuevas mamás a las que se les realizó una cesárea o para bebés prematuros. ¿Cómo lograrla?

1. Siéntate en una cama cómoda y mantén tu espalda recta.
2. Pon almohadas alrededor de tu cadera, a la altura de tus codos.
3. Coloca a tu pequeño sobre una de las almohadas de modo que sus pies queden debajo de tu brazo y apuntando hacia tu espalda.
4. Para amamantarlo, su nariz debe rozar tu pezón y cuando abra un poco la boca acércalo a ti.

Esta posición también se recomienda para gemelos ya que como mamá es más fácil sujetarlos así al mismo tiempo.



## ¿Qué hay sobre mi alimentación? Y ¿el ejercicio?

Para generar la leche materna, tu cuerpo gasta más energía de lo habitual y por consiguiente necesita una mejor alimentación. Es tanta la cantidad de energía que empleamos, que los expertos\* calculan que utilizamos un aproximado de 500 kilocalorías cada día para producir solo 750 ml de leche materna.

Por ello es esencial que mientras estés en este proceso de lactancia, lleves una alimentación adecuada que le permita a tu cuerpo estar bien física y mentalmente. Y no solo por tu salud, tu alimentación se verá reflejada en la cantidad de nutrientes que tenga tu leche. Mientras mejor sea, más nutrientes le brindarás a tu bebé. Lo ideal es que acudas con tu médico para que te recete una dieta balanceada con alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales como:

- Carne
- Pescado
- Aceites
- Semillas, cereales y leguminosas
- Frutas y vegetales
- Lácteos

### ♥ Mitos y verdades sobre la alimentación durante la lactancia ♥

<b>Verdadero</b> ✓	Está prohibido tomar bebidas alcohólicas durante la lactancia.		<b>Falso</b> ✗	El repollo y el brócoli producen gases al bebé.	
	Si la madre come picante, el bebé también lo siente.	<b>Falso</b> ✗		Entre mejor nutrida esté la madre, mejor será la leche.	<b>Verdadero</b> ✓
<b>Verdadero</b> ✓	Se debe evitar la cafeína.		<b>Falso</b> ✗	Comer alimentos fríos le genera cólicos al bebé.	
	La madre debe comer por dos.	<b>Falso</b> ✗		Es malo hacer dietas estrictas mientras la madre está lactando.	<b>Verdadero</b> ✓

En cuanto al ejercicio, te recomendamos que lo tomes con calma. Si eres muy activa, debes esperar un poco antes de volver hacer ejercicio, recuerda que al final todas las decisiones que tomes son para el bien tuyo y de tu bebé.

Al realizar un ejercicio intenso podrías provocar que tus heridas tarden en sanar o incluso la cantidad de leche que produces podría disminuir. Y no solo eso, al hacer ejercicio podrás aumentar tu ácido láctico, que hará que tu leche tenga un sabor amargo y probablemente tu bebé la rechace.

Por ello, un gran consejo es que esperes un poco y retomes tu rutina paulatinamente. Cuando lo hagas te recomendamos comprar sujetadores deportivos de algodón con los cuales podrás evitar lesiones en tus senos. Una buena opción para retomar el ejercicio puede ser el yoga postnatal, que ayudará a que tu cuerpo y mente se recuperen lo antes posible.

\*Organización Mundial de la Salud, La alimentación del lactante y el niño pequeño. [Consultado el 13 de febrero de 2020, en [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944\\_spa.pdf;jsessionid=B9F9407018A130BED7F9D78C6D-8F3846?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf;jsessionid=B9F9407018A130BED7F9D78C6D-8F3846?sequence=1)]



# Retos al amamantar: problemas y soluciones

En la lactancia se pueden presentar algunos retos a la hora de amamantar a tu bebé, pero no te preocupes, ¡es totalmente normal! Aquí te decimos cuáles son los retos más comunes dentro de la lactancia y también cómo puedes afrontarlos:

## 1. Problemas en los pezones

Cada mujer tiene pezones muy diferentes de acuerdo con su genética. Entre ellos se encuentra el pezón plano, que se puede identificar por ser pequeño y que no sobrepasa la areola. Por otro lado, están los pezones invertidos, que son los que se hunden en su parte central.

Generalmente, se dice que estos tipos de pezones pueden llegar a impedir que la leche materna salga adecuadamente, pero esto no es cierto, ya que con la información adecuada y las técnicas necesarias puedes darle pecho a tu bebé sin ningún inconveniente.

Solo ten paciencia, revisa qué posición te ayuda más para amamantar y verás que lo lograrás sin problema.

## 3. Ingurgitación o dolor en los senos

Se produce cuando tus pechos retienen la leche en los conductos mamarios y puede prolongarse varios días. Causa además una sensación de tensión y dolor en tus pechos.

Para mitigar un poco esto, debes aumentar la frecuencia en la que le das de comer a tu bebé, dar un masaje en tus pechos y extraer un poco de leche con tus manos es una buena opción.

También, para disminuir el dolor, coloca algunas compresas de gel frío o unas bolsas de hielo (siempre envueltas en una toalla para que no lastime tu piel). Verás que el efecto desinflamatorio del frío aliviará el dolor de tus senos.

## 2. Dolores y grietas

Sabemos que las grietas son uno de los temores más comunes entre nosotras y pueden tener diferentes causas, como una mala técnica o postura para amamantar, pero de igual modo puede atribuirse a que tu bebé tenga un frenillo lingual corto.

Para mitigar un poco el dolor y reducir las molestias a la hora de amamantar, puedes comenzar por mantener tus pechos secos. Después de darle de comer a tu bebé, quédate unos minutos sin sujetador, ni blusa, esto para que recibas un poco de aire y la parte que te duele se pueda secar. Con ello ayudarás a que tus grietas se sequen y sanen más rápidamente.

Y para evitar que las grietas sigan apareciendo a causa de una mala postura, acude a tu médico para que vea si tu postura es la correcta.

## 4. Mordiscos

Tu pequeño puede morder tus pezones por muchas razones, ya sea que tenga dolor, esté incómodo o simplemente esté experimentando sensaciones con sus nuevos dientes.

Lo más recomendable es que, cuando esta situación pase, le hagas entender a tu bebé que esto te es molesto y que duele, pero ¿cómo? Simplemente retira con cuidado el pecho de su boca y dile “no” de manera directa poniendo una expresión seria.

Como los bebés son muy receptivos a las emociones, poco a poco irá entendiendo qué está bien y qué no. Es cuestión de que pongas límites y seas muy observadora en ese aspecto.

## 5. ¿Problemas con tu cantidad de leche materna?

A veces podemos tener una impresión subjetiva de que producimos menos leche materna. Si bien es posible que por situaciones de mucho estrés o cansancio exista una disminución en la producción de leche, lo más común es que dichos episodios sean parte del desarrollo normal de tu bebé, los llamados baches de lactancia.

Se presentan aproximadamente a las 3 semanas y hasta los 3 meses desde la lactancia. En estos días los bebés se muestran inquietos, te exigen más leche y lloran más de lo normal. Para solucionar esa situación, deberás amamantar a tu bebé de forma constante, si se puede 8 veces o más al día. No debes, por ningún motivo, limitar la duración de la toma y evita en la medida de lo posible el uso de biberones.

Y, por supuesto, lo más importante es que si una disminución en la producción de leche se presenta por estrés, te des un tiempo para relajarte, poder escuchar música y descansar. Recuerda que la conexión que tenemos con nuestros bebés va más allá de lo físico y si nosotras nos sentimos mal ellos pueden percibir todo tipo de emociones.

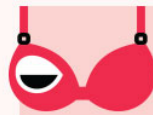
### Pezones Agrietados

#### ¿Cuándo ocurren?



Mala posición al amamantar  
Mal agarre del bebé  
Piel reseca

#### ¿Qué hacer?



Extrae manualmente del pecho que está más herido.  
Lubrica el área con tu misma leche materna  
Evita los pads absorbentes.

#### Otras recomendaciones:



Corrige el agarre y la postura lo antes posible.  
No dejes de extraer manualmente, así evitas congestión o mastitis.

## Senos: ¡mantenlos en forma!

Durante este periodo es normal que tus pechos cambien, por eso es importante que cuides de ellos antes, durante y después de la lactancia. Algo que te ayudará a sobrellevar el dolor mientras amamantas son los masajes. A continuación, te compartimos algunos que seguro te servirán:

#### Masaje de espalda

Pídele a tu pareja o alguien de confianza que te ayude a frotar tu espalda mientras te encuentras sentada y recargas los brazos sobre una mesa.

Dile que comience a dar pequeños masajes desde tus hombros y luego comience a bajar a tus omóplatos siguiendo hasta la espalda baja. Para este masaje puedes recurrir a un aceite esencial y así será más fácil realizar los movimientos. Relájate y trata de despejar tu mente.

#### Masaje en tus senos

Con cuatro dedos haz una suave presión en tus mamas desde la parte externa de tus senos hasta llegar al pezón. Realiza el masaje en círculos, los movimientos de tus dedos deberán ser suaves.

Practica este masaje por las noches cuando estés a punto de dormir y después de haber tomado una taza de té. Verás que tus senos te lo agradecerán.

## Y finalmente, más tips para ti

Es probable que encuentres muchos tips, pero ningún otro te servirá más que la propia experiencia. Nosotras solo te damos algunos consejos que tal vez puedan ayudarte a disfrutar aún más esta gran etapa de tu vida.

- Mantén una postura correcta siempre que amantes a tu bebé. Esto no solo le ayudará a succionar la leche más fácilmente, también te ayudará a evitar dolores de espalda.
- Cuando tu bebé llega al mundo no tiene un horario definido para alimentarse, pero poco a poco puedes ayudarle a establecer una rutina para hacerlo. Esta rutina dependerá del número de tomas que necesite y del tiempo que ambos requieran para hacerlo.
- Cuida tu alimentación! Este es un consejo muy pero muy importante, pues en la medida en la que mantengas una alimentación balanceada durante tu lactancia, podrás darle a tu bebé los nutrientes que necesita a través de la leche materna.
- Toma mucha agua y sigue siempre los consejos de tu doctor o especialista.

La lactancia te enseñará a ser aún más intuitiva y además te ayudará a estar más atenta al desarrollo y emociones de tu bebé, gracias a esto podrás entender más fácilmente cuándo quiere comer, cuándo está satisfecho, cuándo tiene sueño, entre otras cosas. Así que el mejor tip que podemos darte es que te dejes guiar por tu instinto y por el gran amor que tienes para tu bebé, de esa manera las cosas fluirán poco a poco a tu favor.



~ May ~  
**ABRAZOS**