

La Lactancia: Lo Mejor para los Bebés y las Madres (Breastfeeding: Best for Babies and Mothers)

Resumen

La lactancia es la mejor manera de alimentar a su bebé. Aunque la lactancia será fácil una vez que usted se acostumbre a ella, es posible que le tome algunas semanas para establecerla. La mayoría de los problemas con la lactancia se pueden superar.

¿Por qué amamantar?

Es lo mejor para el bebé: La leche materna es el alimento perfecto para los bebés humanos y tiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo por lo menos durante los primeros seis meses de vida. Aparte de ser fácilmente digerida, la leche materna ayuda a proteger a los bebés de problemas tales como las infecciones de pecho, fiebre, dolores de oídos, diarrea y vómitos y reduce el riesgo de alergias. La leche materna también cambia, adecuándose a cada etapa del crecimiento del bebé. La lactancia es conveniente - la leche está siempre a la temperatura correcta, nunca se pone mala, y no cuesta nada.

Es lo mejor para la madre: La lactancia puede ayudar a la mujer a perder el peso extra adquirido durante el embarazo, y ayuda a que el útero vuelva más rápidamente a su tamaño normal. La lactancia protege a la mujer contra el cáncer de pecho en una etapa posterior de la vida. También puede reducir el riesgo de futuras fracturas de cadera y cáncer de ovarios.

El Consejo de Salud Pública e Investigación Médica (National Health and Medical Research Council /NHMRC) de Australia recomienda a las mujeres que durante los primeros seis meses amamenten exclusivamente. La lactancia se debe complementar con alimentos apropiados e higiénicamente preparados desde aproximadamente los 6 meses de edad. El NHMRC también recomienda continuar amamantando hasta los 12 meses de edad o más. Los considerables beneficios de la lactancia pueden continuar por dos años y aún más.

Si usted no está segura con respecto a la lactancia, por lo menos haga la prueba. Hacerlo, aunque sea unas pocas semanas, le proporcionará una cierta protección al bebé al principio.

Para aprender con respecto a la lactancia

La lactancia es fácil, una vez que usted se acostumbra a ella. Sin embargo, es posible que le tome algunas semanas establecerla. Intente aprender con respecto a la lactancia durante el embarazo. En los hospitales y centros comunitarios de salud se ofrecen clases de lactancia.

Aproveche el tiempo que pasa en el hospital después de que haya nacido el bebé para aprender con respecto a la lactancia. La mayoría de los problemas de la

lactancia se puede superar con ayuda y apoyo (al final del documento hay una lista de las personas que pueden ayudarla).

Las preguntas más comunes sobre la lactancia

¿Puede el tamaño de mi seno afectar mi capacidad para amamantar satisfactoriamente?

No, el tamaño del seno no importa.

¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé?

Amamante a su bebé tan a menudo como él lo desee. Ésa es la manera en que su bebé regula su propio apetito.

¿Está recibiendo suficiente leche mi bebé?

Su bebé recibe suficiente leche si:

- Moja los pañales de seis a ocho veces cada 24 horas
- Está satisfecho
- Está aumentando de peso.

No se preocupe si su bebé pierde un poco de peso los primeros días - eso le pasa a la mayoría de los bebés.

Si le preocupa el peso de su bebé o su bebé no está tranquilo, antes de darle otro tipo de leche o alimento, hable con la Enfermera de Salud Familiar e Infantil (Child and Family Health Nurse).

¿Cómo puedo aumentar mi suministro de leche?

Usted puede aumentar su suministro de leche amamantando más a menudo o por períodos más prolongados, o ambos. Recuerde - cuanto más succiona el bebé, más leche usted produce. La fatiga y el estrés pueden afectar su suministro de leche, así que intente descansar y comer de manera saludable. Pregunte a sus amigos o familia si la pueden ayudar cocinando y haciendo las labores del hogar. Usted también puede fomentar un buen suministro de leche comiendo alimentos nutritivos y bebiendo hasta satisfacer su sed.

¿Debo hacer eructar a mi bebé cuando amamanto?

Hacer eructar a los bebés amamantados no siempre es necesario y no todos los bebés eructan después de cada mamada. Si usted desea hacer eructar a su bebé, téngalo erguido junto a su pecho (no recostado). Dele palmadas suaves en la espalda.

¿Cómo debo cuidar mis senos durante la lactancia?

Lave su seno sólo con agua. Los jabones pueden reseca el pezón y la aréola. La humedad también puede hacer que duelan los pezones. Use ropa holgada de algodón y almohadillas protectoras secas (no impermeables) dentro del sostén. A veces es útil aplicar un poco de leche materna sobre el pezón, dejando que se seque después de cada mamada.

¿Puedo combinar la lactancia con el trabajo?

Usted puede amamantar aun si regresa al trabajo después del nacimiento Si extrae la leche cuando está lejos de su bebé, puede asegurar que se mantenga

su suministro de leche. La leche así extraída se le puede dar a su bebé cuando usted está en el trabajo. Su leche se puede poner en recipientes estériles de plástico y guardar en el refrigerador por dos días, o en el congelador por dos semanas

Para Comenzar

Antes del nacimiento, dígame al personal del hospital que usted desea amamantar tan pronto como sea posible después del parto - preferentemente dentro de los 60 minutos después del parto, cuando el bebé está despierto y alerta.

Al principio sus senos producen la primera leche llamada calostro que es transparente o de un color amarillo crema. Quizás no luzca como leche y la cantidad sea reducida, pero es rica en nutrientes y anticuerpos que su bebé necesita para combatir las infecciones. Al tercer o cuarto día la leche se hace más líquida y blanca y la cantidad aumenta. Si durante esta etapa el bebé parece estar inquieto y fastidioso cuando está al pecho, es que se está adaptando a una cantidad diferente de leche.

Amamante en una posición cómoda. Por ejemplo, recostada de costado, o sentada, con almohadones para apoyar la espalda y los brazos.

Asegúrese de que su bebé esté en la posición correcta y prendido a usted para amamantarlo:

- Colocando a su bebé con el cuerpo hacia usted, de manera que el pecho de él esté junto a su pecho. Téngalo junto a usted. Apoye el cuello y hombros del bebé, poniéndole la mano en la espalda. Acerque el bebé a su seno, en lugar de mover todo su cuerpo y seno hacia el bebé.
- Toque suavemente la boca de su bebé con el pezón y anímelo a abrir la boca tanto como sea posible. La lengua del bebé debe estar posicionada hacia abajo y adelante de la boca.
- Acerque la boca del bebé a su seno, asegurándose de que cubra con ella buena parte de su pezón y aréola (que es la zona oscura alrededor del pezón). Los labios del bebé estarán abiertos (no apretados) y la barbilla del bebé estará apoyada contra su seno. Ello significará que la nariz del bebé estará alejada del seno para que él pueda respirar.
- Si le parece que no está andando bien, probablemente no lo esté, así que inténtelo nuevamente. No tenga miedo de pedir ayuda. Si su bebé está alimentándose correctamente, no debe ser doloroso. Si su bebé está alimentándose bien, no hará un ruido tipo chasquido.
- Déjelo succionar tanto como quiera en un seno, y luego ofrézcale el otro lado.
- Ofrézcale el segundo seno al comienzo de la próxima mamada.
- Para sacar el bebé del pecho, ponga suavemente el dedo en la comisura de la boca del bebé, de manera de interrumpir la succión.

Problemas con la lactancia

Senos con bultos

Al comenzar a producir leche, es posible que sus senos se sientan muy llenos. Ello puede ser incómodo y dificultar la alimentación del bebé. Amamantar más

frecuentemente puede ser útil, como puede serlo un masaje suave, que afloje el seno, extrayendo algo de leche antes de la mamada (exprimiendo suavemente un poco de leche desde la aréola con la mano). Aplicar una compresa fría después de las mamadas también puede ser útil.

Pezones doloridos

Los primeros días de la lactancia es normal que sus pezones estén sensibles. Si la sensibilidad dura más de 20 segundos, pida que la ayuden.

Si un pezón está ampollado o rajado, o si la lactancia le hace doler, ello significa que el bebé no se prende bien o no está succionando debidamente. Pida que la ayuden.

Conductos Bloqueados y Mastitis

Tener síntomas como de gripe (sentirse mal, con los huesos doloridos, o con fiebre) y tener los senos duros, sensibles o enrojecidos son signos de mastitis. Es importante continuar amamantando, especialmente con el seno afectado, ya que ayudará a drenar la leche que causa el problema. Si su bebé no quiere succionar, exprima su seno a mano o use una bomba de extracción para vaciar el seno. Luego de unas pocas mamadas, usted se sentirá mucho mejor. Si no hay mejoría después de un par de mamadas o si empeora, usted necesitará que un médico le recete antibióticos. Los antibióticos que se recomiendan en la actualidad por un período de 10 días son Flucloxacillin, Cephalexin o Erythromycin. Son inocuos para la lactancia.

Dónde pedir ayuda

Para pedir ayuda con respecto a la lactancia materna, póngase en contacto con: el Centro de Salud Materno Infantil (Early Childhood Centre) más cercano a su domicilio; la Asociación Australiana de Lactancia Materna (Australian Breastfeeding Association), llamando al (02) 8853 4999, la Línea de Consejería del Centro de Atención Familiar Tresillian (Tresillian Family Care Centre Counselling Line) (02) 9787 0855, ó la Línea de Atención Karitane (Karitane Care Line) (02) 9794 1852.

Quizás la sala de maternidad de su hospital local pueda ponerla en contacto con una funcionaria obstétrica de enlace étnica bilingüe para que la ayude con cualquier dificultad que pudiera tener para entender el idioma inglés.

Si necesitara ayuda para llamar por teléfono en inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service/TIS), al 131 450.

Los números telefónicos son correctos al momento de publicación pero no se actualizan en forma continua. Quizás deba comprobar los números en la guía telefónica.

Encontrará mayor información en español sobre la salud en el sitio web de Multicultural Communication en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>