

Lactancia Materna

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños. La administración de alimentos que no consistan exclusivamente en leche materna durante los primeros seis meses de vida contribuye a más de un millón de muertes infantiles anuales.

Los menores de seis meses alimentados exclusivamente con leche materna no llegan al 40%. Un apoyo adecuado a las madres y a las familias para que inicien y mantengan la lactancia materna podría salvar la vida de muchos pequeños.

La OMS fomenta activamente la lactancia materna como la mejor fuente de nutrientes para los lactantes y niños pequeños. En este documento se exponen sus múltiples beneficios y cómo la ayuda a las madres puede aumentar la lactancia materna en todo el mundo.

Ventajas de la lactancia materna.

- Los niños alimentados mediante lactancia materna están más protegidos.
- El amamantamiento favorece la maduración del sistema nervioso, por lo que también favorece el aumento del coeficiente intelectual, sobre todo en niños prematuros.
- Disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante.
- Estimula al sistema inmunitario de los niños.
- Estimula el vínculo madre-hijo.
- Es cómodo, higiénico y ecológico y siempre está disponible en la cantidad adecuada.
- Protege de la osteoporosis y del cáncer de mama y de ovario a la madre.
- Disminuye el riesgo de hemorragia, hipertensión y depresión posparto.
- Ayuda a recuperar el peso de antes del embarazo.

Recomendaciones para una lactancia materna exitosa.

- Iniciar precozmente la lactación: después del parto, en el momento en que la madre y el bebé estén preparados.
- Dar el pecho siempre que el bebé lo demande, sin horarios estrictos. Cuanto más le de, más leche tendrá.
- Los chupetes y las tetinas dificultan el aprendizaje. Se recomienda no utilizarlos hasta que la lactancia esté bien instaurada.
- Se recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y continuar dando el pecho con otros alimentos hasta los 2 años o más (Organización Mundial de la Salud).
- No es necesario dar de los dos pechos en cada toma.
- La ducha diaria es suficiente para mantener la higiene de los pechos.
- No es necesario que la madre cambie la forma de comer, puede tener más hambre o más sed.
- Es muy importante mantener una posición correcta:
 - Posición correcta:
 - El bebé toma el pezón y gran parte de la areola mamaria;
 - Tiene la boca muy abierta;
 - Los labios están vueltos hacia afuera.
 - Posición incorrecta:
 - El bebé coge sólo el pezón;
 - Mantiene la boca poco abierta;
 - El labio inferior está metido hacia dentro.

Dudas o problemas de la lactancia.

Puede tener dudas o problemas, pero no renuncie a la lactación, pida ayuda. Dar de mamar es una experiencia satisfactoria.

- Mi leche está aguada: la leche al principio de cada toma tiene más agua,

la cantidad de grasa va aumentando al final. No cuente los minutos: ¡lo mejor es lo del final!

- No aguanta las tres horas: ¡Claro que no! Casi ninguno las aguanta. Dele el pecho cuando se lo pida y olvídense de mirar al reloj.
- No quiere el pecho: posiblemente se ha acostumbrado a chupar chupetes o biberones. Tenga confianza y evite nuevas interferencias.
- ¿Tiene molestias? Puede que esté amamantando en mala postura. Si le colocas cara a ti, “barriga con barriga”, con la nariz enfrente del pezón, tomará suficiente areola y no le lastimará.
- ¡Me dio la noche!: Tanto si está nervioso como si tiene hambre puede calmarle con el pecho sin tener que levantarse de la cama ¡Es más cómodo que tenerse que levantar a hervir un biberón!
- ¡Mis pechos son pequeños!: la cantidad de leche no depende del tamaño del pecho ni de la forma del mismo.

