

Fuente: La Nación

Fecha: 18 de junio de 2009

Título: Consejos para lograr una lactancia exitosa

Link: http://www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota_id=1140292&pid=6690560&toi=6278

Consejos para lograr una lactancia exitosa

Tips para las madres que deciden amamantar a sus bebés; recomendaciones de La Liga de la Leche Argentina y de la Fundación Lactancia y Maternidad

Noticias de [Información general](#): anterior | siguiente
Jueves 18 de junio de 2009 | 00:43 (actualizado a las 14:31)
Foto: Archivo



Por Mariángeles López Salom
De la Redacción de lanacion.com
mlsalon@lanacion.com.ar

Con información y apoyo todas las mamás pueden amamantar. Palabras de la [Liga de la Leche Argentina](#), una ONG que promueve la lactancia materna y acompaña a las madres con consejos y contención. En el mismo camino, la Fundación Lactancia y Maternidad ([Fundalam](#)) asiste a las familias en la crianza.

Muchos mitos hay alrededor de la lactancia, pero con buen asesoramiento y paciencia puede lograrse una experiencia exitosa. Lo que sí está probado es que la leche materna es el mejor alimento para los bebés, [optimiza su desarrollo](#) y [previene el síndrome de](#)

[muerte súbita](#), como lo demuestran los estudios de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Y privilegia el contacto: "La leche materna es el alimento diseñado por la naturaleza para nuestros bebés. La teta no es sólo el mejor alimento: es placer, contacto, consuelo y comunicación", agregan en la Liga de la Leche.

Los preparativos comienzan durante el embarazo: "Hay que cuidar los pezones, tomando algunos minutos de sol en los horarios recomendados, y lubricarlos con gotitas de la propia leche o calostro, o con crema de caléndula", recomiendan en Fundalam.

Más pautas

¿Cómo saber si el bebé se alimenta correctamente? "Una señal es que su succión tenga ritmo: succiona, traga y respira, succiona, traga y respira. Bajando el mentón del bebé con el dedo índice se lo puede estimular para que reinicie la succión. La cantidad de pañales que le cambiamos también es un buen indicador de que se alimenta lo suficiente. A un recién nacido se le cambian entre 7 y 10 pañales por día", agregan en Fundalam.

Más que medir el tiempo hay que estar pendiente de que la succión sea activa. Pero para las que no pueden dejar el reloj de lado, se calcula entre 15 a 20 minutos por pecho, o de 20 a 25 minutos si es de uno solo. Además, para mantener el nivel de producción de la mamá y para que el bebé gane el peso necesario, no debería pasar más de dos horas y media entre una mamada y otra.

Otros consejos de Fundalam: es importante que la mamá tenga una dieta balanceada, rica en proteínas, vegetales y cereales; que respete todas las comidas y que tome más de dos litros de agua por día, evitando café, té, mate y gaseosas. Y acompañar con descanso las siestas del bebé.

Amamantar en 10 pasos

Los consejos de la Liga de la Leche se sintetizan en diez pasos que, si se siguen a rajatabla, aseguran resultados óptimos.

1. Desde el momento del nacimiento, la mamá y el bebé deben estar juntos para que pueda mamar durante la primera hora de vida. La primera leche, el calostro, es un concentrado de nutrientes y anticuerpos que sale en poca cantidad pero que es importante que reciba.
2. Bajada de la leche: a los pocos días del nacimiento, la leche madura y reemplaza al calostro. Para aliviar los pechos duros y congestionados hay que amamantar seguido y extraer la leche masajeando los pechos con agua tibia.
3. Libre demanda: no hay horarios. El bebé necesita brazos, caricias y teta cada vez que lo pide. "El llanto es una señal tardía de hambre", alertan.
4. Un lado entero. Recomendamos que el bebé mame del primer pecho el tiempo que desee, porque la leche más nutritiva y grasosa está al final de la toma.
5. Posición y agarre. Son fundamentales para evitar grietas. El uso del chupete no es aconsejable hasta que la lactancia esté bien establecida.
6. Etapas. En las distintas etapas de crecimiento, el bebé necesita tomar la teta con más frecuencia, lo que aumenta la producción de leche.
7. Sólo teta. La leche materna es el único alimento que necesita en los primeros seis meses. No hace falta agregar agua, té, jugo ni otros alimentos.
8. Los alimentos sólidos se incorporan a los seis meses, cuando el bebé pueda sentarse solo y demuestre interés por la comida. No reemplazan la lactancia.
9. Seguir con la teta luego de que el niño cumpla el año. Es una manera de alimentarlo, protegerlo de enfermedades y de privilegiar el vínculo.
10. La Organización Mundial de la Salud y las sociedades de pediatría de la Argentina y del mundo recomiendan continuar con la lactancia materna más allá de los dos años.

Basándose en los 10 pasos, la Liga de la Leche realizó un video que fue premiado en el 6° Congreso Argentino de Lactancia Materna, organizado por la Sociedad Argentina de Pediatría.

Para las que necesiten ayuda, la Liga de la Leche habilitó la línea 0810-321-8382 (TETA), o pueden comunicarse con Fundalam por el 4701-7444. Asesoramiento y paciencia.