



**Vehículo: Informador**

**Fecha: 08 de febrero de 2014**

**Título: Ser paciente para lograr una lactancia materna exitosa, recomiendan**

**Link: <http://www.informador.com.mx/suplementos/2014/511929/6/ser-paciente-para-lograr-una-lactancia-materna-exitosa-recomiendan.htm>**

## **Ser paciente para lograr una lactancia materna exitosa, recomiendan**

**GUADALAJARA, JALISCO (08/FEB/2014).**- Relajarse para evitar caer en tensión emocional y ser paciente, son elementos indispensables para lograr una lactancia materna exitosa, señala la pediatra neonatóloga adscrita al Hospital General Regional (HGR) No. 46 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalisco, Gabriela Sánchez Carrillo.

La experta del Seguro Social, indicó que una de las principales preocupaciones que invaden a la mamá, sobre todo si es primeriza, es si el niño está recibiendo la cantidad adecuada de leche materna lo cual puede llevarla a desesperarse y a abandonar esta práctica que es vital para el desarrollo y crecimiento adecuado del infante.

"La lactancia materna es a libre demanda, en los primeros días la capacidad gástrica del bebé es equivalente al puño de la mano aproximadamente, la mamá piensa que tendría que tomar mucha leche pero el calostro o la leche inicial tiene gran cantidad de lípidos (grasa) y proteínas que con poca cantidad satisface al niño", apuntó Sánchez Carrillo.

Indicó que el llanto del bebé no siempre se debe a que está hambriento sino puede tener diversas causas, sin embargo existen algunas señales que pueden advertir que el niño tiene hambre como el hecho de que haga sonidos o movimientos con la boca o se lleve su mano a esta área, que dirija su mirada de un lado a otro inquieto, si emite suspiros, e incluso si llora enojado.

Otros indicativos que pueden corroborar que el lactante está recibiendo la cantidad adecuada de leche materna es escuchar o advertir la deglución cuando esta succionando es decir el paso del líquido por su garganta, que tenga sus manos y brazos relajados mientras come en señal de que está satisfaciendo una necesidad y que no se hundan sus mejillas mientras succiona.

Así mismo, debe orinar varias veces al día y se puede advertir un color amarillo mostaza en sus

heces fecales. Una vez que termina de succionar, los pechos se ablandan y el pezón adquiere una forma momentánea alargada debido a que se adapta al paladar del bebé, precisó Sánchez Carrillo.

Un aspecto importante para lograr una lactancia exitosa, dijo, es colocarse en posición cómoda y relajada tanto para la mamá como para el bebé, para lo cual el niño debe tener su nariz a la altura del pecho de la madre y tanto el cuerpo del pequeño (a) como de ella deben estar alineados frente a frente.

No obstante dijo que si esta postura no resulta cómoda para el niño se puede intentar otras más e incluso optar por el uso un cojín especial para la lactancia que le permita a la mamá tener los brazos relajados.

Es indispensable que la mamá no se encuentre tensa, dijo, en lo cual el papel de su pareja y familia es importante para que se sienta apoyada y pueda delegar actividades para poder dedicarse al cuidado y la lactancia del bebé.

En caso de que el niño no se "prenda" rápidamente al pezón, la experta recomendó ser paciente, insistir y ser constante en ello antes de ofrecer otro alimento como la leche de fórmula, debido a que le será fácil adecuarse al biberón y priorizará éste por sobre el seno materno.

Sánchez Carrillo indicó que es importante que la madre mantenga una alimentación sana y de ser posible reduzca la ingesta de leguminosas dado que se ha observado pueden contribuir a que el bebé padezca distensión abdominal (cólicos).

La médico del IMSS Jalisco destacó que la mamá debe cuidarse también de los cambios de temperatura, debido a que el clima frío puede reducir el flujo de leche al producir contracción de los vasos sanguíneos

"El frío sí puede ocasionar que los vasos sanguíneos se hagan más pequeños, una recomendación es poner unas compresas calientes en los senos antes de amamantar para que estos vasos puedan dilatarse y sea mayor el flujo de leche", señaló la experta del Seguro Social.

La mejor manera de garantizar la producción de leche, es que el bebé siga comiendo del seno materno dado que sin succión no hay estimulación, dijo la experta, además recomendó ingerir cantidades abundantes de agua natural.

Añadió que lo idóneo es dar lactancia materna al niño mínimo hasta los seis meses de vida, si durante este periodo fue su alimento exclusivo, de no ser así y haber complementado el esquema con leche de fórmula, lo recomendable es continuar ofreciendo el pecho al niño hasta que cumpla el primer año de vida.