

Fuente: Diario Uno

Fecha: 15 de abril de 2011

Título: Lactancia: nutrientes en cantidad para ellos

Link: <http://www.diariouno.com.ar/canales/mujer/contenidos/2011/04/15/Laimportanciadelalechematerna.html>

Lactancia: nutrientes en cantidad para ellos

Hablamos con Cecilia Karplus de la Fundación Liga de Leche Materna y nos dijo: "La teta es mucho más que el mejor alimento: el placer, contacto, consuelo y comunicación están en ello"



La leche materna es el alimento diseñado por la naturaleza para nuestros bebés. Contiene todos los nutrientes en calidad y cantidad necesarios para cada etapa del bebé. Durante la lactancia, las mamás les transmiten anticuerpos a sus bebés a través de la leche materna. Ninguna otra leche ni ningún otro alimento contienen anticuerpos. La teta es mucho más que el mejor alimento: es placer, contacto, consuelo y comunicación.

La lactancia materna es la primera oportunidad que tiene una mujer para asegurar la salud, bienestar y felicidad que toda madre desea para sus hijos. Un bebé que es puesto al pecho de su madre a los pocos minutos de nacer, además del valioso calostro, que es una múltiple "vacuna" natural, recibe una cálida corriente de amor, una espontánea

sensación de paz y seguridad similar a la que ha estado acostumbrado durante tantos meses dentro del vientre. Es una manera dulce, bella y saludable de darle la bienvenida a este mundo. Durante los primeros meses, el bebé necesita varias de las condiciones que le ayudaron a crecer dentro del útero. Una de ellas es estar muy cerca de su madre, sentir la seguridad de su presencia, el calor de su piel, escuchar los latidos de su corazón, y el timbre de su voz. Al estar en los brazos de su madre, alimentándose con su leche, recibe esto y mucho más.

La lactancia se inicia en cuanto nace el bebé, y en especial durante la primera hora que es cuando el bebé tiene un estado de alerta especial. Mientras estén en el hospital, la mamá y el bebé deben estar todo el tiempo juntos, de día y de noche. Hacia el tercer día ocurre la bajada de la leche. Muchas madres sienten los pechos congestionados durante varios días. Para aliviarse es recomendable amamantar frecuentemente, y si al terminar la toma el pecho sigue congestionado, sacarse leche masajeando los pechos desde la axila hacia el pezón, ayudándose con agua tibia, o paños calientes.

A veces el pecho está tan duro que al bebé le cuesta prenderse, entonces hay que extraerse leche un poco antes de darle, para ablandarlo y que el bebé pueda prenderse bien. El pecho no tiene horarios. El bebé necesita brazos, caricias, contacto y teta cada vez que lo pide. Amamantarlo a libre demanda: las veces que quiera, el tiempo que quiera, sin horarios ni restricciones. Cuanto más succione el bebé, más leche va a producir la mama. El **chupete** no es recomendable hasta que la lactancia esté bien establecida, ya que debilita la succión del bebé y enmascara el hambre.

Un bebé bien prendido tiene la boca muy abierta, el pezón completamente adentro de su boca, y todo lo que pueda agarrar de la areola (la piel oscura que rodea al pezón). Los labios están del niño están revertidos (el labio superior doblado hacia arriba y el inferior doblado hacia abajo), y la lengua queda debajo del pezón. Si el bebé no se prende bien y sólo agarra la punta del pezón, la mamá siente dolor y en pocos días puede sufrir grietas. Además, al mamar en forma poca eficaz, las tomas son excesivamente largas y el bebé no se satisface. Al principio es importante que todo el cuerpo del bebé esté en contacto con el de la mamá, rodeándolo como una faja, o lo que se llama “panza con panza”.

La **libre demanda** es un concepto que a veces es difícil de entender y aceptar, ya que se opone a la cultura de los horarios y del largo de las tomas, en boga en las últimas décadas, y a las conductas estructuradas en las que muchas mujeres hemos sido educadas. A muchas mamás les lleva un proceso asumir que sus bebés no especulan, sino que la necesitan, dependen y esperan todo de ellas. Si no se regula o limita el tiempo que está el bebé al pecho, la leche fluye y el bebé se alimenta y se calma en la teta. Puede haber problemas de técnica, sobre cómo se prende el bebé y si esto no se resuelve, amamantar puede ser doloroso y se pueden lastimar los pezones. Es necesario corregirlo para poder amamantar con alegría y placer.

En caso de saber que se espera **más de un bebé** es preciso, al igual que para cualquier lactancia, los tres ingredientes del éxito que son: la confianza (saber que es posible), la información y el apoyo. Es particularmente importante encontrar un equipo obstétrico que promueva la lactancia y que dé buenos consejos a la nueva madre. El nacimiento de múltiples puede tener complicaciones como prematurez de los bebés, cesárea, separación de la madre y sus bebés, circunstancias en las que si la madre no cuenta con

el apoyo necesario la lactancia correrá mayores riesgos. Por tal motivo es bueno prever con anticipación cómo buscar apoyo durante las primeras semanas después del parto (tareas del hogar, comidas, cuidado de otros hijos) para poder consagrarse prioritariamente a los bebés.

Cuidados al momento de amamantar en el pecho de la mujer

Dar de mamar no debería doler. El dolor y las grietas son el síntoma de que el bebé no se está agarrando bien, algo que se puede corregir. Es necesario revisar cómo se prende el bebé al pecho, o sea cómo agarra el pezón, para que la boca esté bien abierta. El pezón y gran parte de la aureola deben entrar bien en ella. También es importante la forma en que la mamá sostiene al bebé, cuidando que su panza y la del bebé se toquen. Si ya se produjeron las grietas, sugerimos mantener los pezones secos y aireados, así se cicatrizan las heridas.

Rosario : <http://ligadelalecherosario.blogspot.com>

Santa Fe : Claudia, tel 0342 4194171 + cel 0342 154054171
pontoniclaudia@yahoo.com