

10 buenos motivos para dar el pecho



CLAVES PARA QUE LA LACTANCIA MATERNA "FUNCIONE"

Poner al bebé al pecho ya en las 2 primeras horas de vida.

Poner al bebé al pecho cuando empieza a dar señales de hambre (gira la cabeza, abre la boca, se chupa las manos) sin esperar a que lllore.

Estar cómoda mientras se da el pecho

Comprobar que el bebé succiona bien, con un bocado muy grande de pecho en la boca (no solo el pezón).

Dejar que el bebé mame todo el tiempo que quiera. Algunos bebés se quedan satisfechos con un solo pecho en cada toma.

Consultar si se tiene dolor o si el bebé nunca parece satisfecho: probablemente es que el bebé no succiona de forma eficaz.

Para producir más leche hay que dar el pecho más a menudo. Los biberones "de ayuda" contribuyen a que disminuya la producción de leche en la madre.

No usar chupetes ni tetinas hasta que el bebé sepa mamar bien (a mamar se aprende mamando, y no "chupeteando")

No hace falta dar agua ni infusiones de forma habitual.

1. Es lo natural
2. Es muy barato
3. Es muy fácil y cómodo (una vez que se aprenden algunos trucos)
4. Es muy agradable.
5. Asegura el crecimiento adecuado del bebé.
6. Protege al bebé de enfermedades a corto plazo: Tendrá menos diarreas, otitis, resfriados y neumonías.
7. Protege al bebé de enfermedades a medio y largo plazo: tendrá menos riesgo, entre otras, de alergias, diabetes, obesidad y celiaquía en el futuro.
8. Tiene ventajas para la salud de la madre a corto y medio plazo: se recupera antes la matriz, se sangra menos, se adelgaza con facilidad. No tener la regla durante unos meses permite recuperar las reservas de hierro.
9. Tiene ventajas para la salud de la madre a largo plazo: previene el cáncer de mama y las fracturas de cadera.
10. Favorece el vínculo afectivo con el bebé y mejora su inteligencia.



Consejos prácticos para dar el pecho:

Posición:

La postura mejor es aquella en la que la madre está cómoda. Conviene que el cuerpo del bebé esté frente al de la madre “barriga con barriga” y que no necesite girar la cabeza.

Agarre:

Cuando se acerca al bebé hacia el pecho, y se le rozan nariz, labios o mejillas, el bebé tiene un reflejo “de búsqueda” que le hace abrir la boca. Cuando tenga la boca abierta es cuando se aprovecha para introducirle el pezón y una buena parte más de la mama. Cuando el bebé se ha agarrado bien al pecho se suele observar que:

- Una parte excéntrica de la areola ha quedado dentro de su boca.
- Sus labios están abiertos, formando un ángulo obtuso y la barbilla queda pegada al pecho.
- Al succionar, no hace apenas ruido, se mueven los músculos de las sienes y la madre no siente dolor.
- No es necesario hacer “pinza” con los dedos.

Horario y duración de las tomas:

Durante el primer mes conviene que el bebé mame a menudo (un mínimo de 8-12 veces). Cada cual tiene su ritmo: unos piden mamar más a menudo y otros algo menos. Algunos días piden más. No es necesario poner horario. Si se permite que sea el bebé quien decide, el pecho producirá justo la cantidad de leche que necesita y las mamas no estarán demasiado tensas. Las tomas nocturnas son necesarias, más aún estos primeros días.

Se puede dejar al bebé mamar todo el tiempo que sea necesario en cada pecho, hasta que el bebé se retire o se quede dormido. Si se duerme a menudo y no succiona, se puede comprimir el pecho, para animarle a seguir mamando.

Cuidados para la madre:

No es necesario lavar los pechos antes ni después de las tomas, es suficiente la higiene que aporta la ducha diaria.

La dieta de la madre lactante debe ser variada, saludable y agradable. Se suele tener sed al amamantar, por tanto conviene beber agua a menudo. Las bebidas excitantes como el café o refrescos de cola se deben evitar. No es necesario tomar leche, que puede ser sustituida por quesos o yogurt (aunque tampoco son imprescindibles). No se debe consumir alcohol ni tabaco.

El consumo regular de pescado de mar y de 1-3 gramos de sal yodada al día en la dieta materna aportan al bebé el yodo que necesita para su desarrollo psicomotor. Si no se puede asegurar este aporte conviene consultar por si precisa un suplemento de yoduro potásico.

Recursos sobre lactancia materna

- **Grupos de Apoyo:** Infórmense sobre los grupos de apoyo locales para la lactancia materna: <http://www.ihan.es/index3.asp>
- **Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.** Ofrece enlaces, recomendaciones y un foro para hacer consultas on-line: <http://www.aeped.es/lactanciamaterna/>
- **Web del Hospital de Denia** para consultar en caso de que la madre necesite tomar algún fármaco, para saber si es o no compatible con la lactancia: www.e-lactancia.org

Algunas recomendaciones cuando se dan biberones

- Todas las fórmulas infantiles son seguras. No hay marcas mejores que otras. Aunque a algunos bebés les "sienta mejor" una que otra. Utilicen leche de inicio o fórmula 1.
- Ninguna marca es superior a la leche materna. Ninguna tiene defensas.
- Lo más importante: preparar el biberón a la concentración adecuada: 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua. El agua se mide en el biberón antes de echar los cacitos de fórmula.
- Se puede usar agua de grifo hervida (pero solo durante 1-2 minutos, para que no se concentren los minerales) o agua embotellada de bajo contenido en sales minerales.
- Es imprescindible el lavado de manos antes de preparar los biberones. No es necesario esterilizar los biberones ni las tetinas, basta con lavarlas bien retirando los restos de leche y dejarlos secar al aire. Son preferibles los biberones de cristal, ya que algunos plásticos, al calentarse, desprende sustancias nocivas para el organismo.
- El método ideal para calentar el biberón es "al baño María" es decir sumergiéndolo en parte en agua caliente para que aumente poco a poco la temperatura del contenido del biberón. No se recomienda el uso del horno microondas porque produce un calentamiento irregular, en ciertas zonas la leche puede estar muy caliente y provocar quemaduras. Comprueben siempre la temperatura de la leche antes de ofrecérsela al bebé, debe ser aproximada a la corporal (unos 37°C).
- Ofrecer el biberón con el bebé abrazado, pegado al cuerpo, en posición semi-sentado (nunca tumbado)



Sobre los chupetes



- El chupete no es necesario.
 - El chupete puede impedir que el bebé aprenda a mamar bien, por eso se debe evitar durante las primeras semanas de vida.
 - Entre el 2º y el 6º mes de vida, el chupete puede ser útil para prevenir el "síndrome de muerte súbita del lactante".
 - Si el bebé "lo necesita" para calmarse, conviene limitar el tiempo que lo usa (solo para dormir) y se debe eliminar antes de que cumpla un año de edad, pues luego es mucho más difícil.
- El uso prolongado de chupetes puede deformar los dientes y el paladar. También aumenta el riesgo de padecer otitis.
 - El mejor sistema para calmar a un bebé que llora es COGERLE EN BRAZOS. Esto favorece que el bebé se sienta seguro y que aprenda a confiar. No se malcría ni se hace consentido por esto.

Prevención del “síndrome muerte súbita del lactante”

Aun no se conoce la causa pero el riesgo de que esto ocurra disminuye si:

- El bebé toma el pecho, la lactancia materna contribuye a protegerle.
- El bebé se acuesta **boca arriba** para dormir y con la cabeza destapada
- No se fuma. Si no es posible abandonar el hábito del tabaco, al menos no hacerlo dentro de la casa.
- El bebé usa chupete (pero antes de empezar a dárselo, hay que asegurarse de que “sabe” mamar bien).
- Las mantas o edredones no son pesados. El colchón es firme y no se usan almohadas.

Además, conviene evitar los colgantes al cuello u otros objetos que puedan provocar asfixia durante el sueño, como cintas o cordones, en las inmediaciones de la cuna.

Sueño

Los bebés duermen la mayor parte del día, hasta un total de 16-18 horas, pero de forma intermitente, se despiertan a menudo para comer, ya que su crecimiento es muy rápido. Si su hijo toma el pecho, es normal que lo pida varias veces durante la noche. Las tomas nocturnas son muy útiles para favorecer la prolongación de la lactancia materna.



Sobre dormir en la cama con los padres

Es una **opción** de las familias. No tiene riesgos para la salud física ni mental de los bebés ni tampoco de sus progenitores. Facilita el descanso de la madre y también ayuda a mantener la lactancia materna.

Para que no haya riesgo de aplastamiento conviene que:

- El bebé se acueste boca arriba.
- La cama sea amplia (nunca se debe hacer en el sofá)
- El colchón sea firme.
- Las mantas o edredón no sean muy pesados.
- La cabeza del bebé no esté tapada.
- La madre no tome alcohol, somníferos, ni drogas.

Algunos consejos para el bebé que acaba de nacer

Hábitos higiénicos

- Baño y cuidados de la piel: debe ser breve los primeros días, hasta la caída del cordón



umbilical. Usen un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes. No froten la piel.

- No conviene introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, basta con secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Las uñas crecen muy rápido, hay que cortarlas para evitar que se arañe usando una tijera de bordes romos.
- El pañal se cambiará cuando sea preciso, utilizando agua para limpiar y un paño suave para secar. Es preferible evitar el exceso de jabones y el uso de toallitas higiénicas en esta zona pues pueden causar mayor irritación.

El lavado se realizará delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica)

- La mayoría los niños tiene fimosis al nacer, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad.
- Los ruidos y secreciones nasales son normales, no hay que hacer nada al respecto si el bebé come y duerme sin dificultad.

Cuidado del ombligo

Mientras el cordón está adherido, se aplicará alcohol de 70 °, para que se mantenga seco y no se infecte. Otra alternativa es la clorhexidina. No se deben utilizar productos con yodo (betadine) pues se puede alterar la función del tiroides.

El tiempo que tarda en desprenderse es variable dependiendo del grosor del cordón. Si desprende un olor muy fétido, se enrojece la piel que rodea el ombligo o sale pus consulte a su pediatra o enfermera. Después de desprenderse es normal que sangre un poco unos días. No hace falta usar vendas, ni fajas u ombligueros.

Vitamina D

Es necesaria para que el organismo asimile el calcio de la leche. Además tiene efecto antioxidante.

Nuestro cuerpo fabrica esta vitamina en la piel, por la acción del sol. Sin embargo, no siempre llega suficiente luz solar, o el cuerpo está tapado o se han usado cremas protectoras.

Por eso todos los recién nacidos, tanto los lactados a pecho como aquéllos con lactancia artificial que tomen menos de 1 litro de leche al día, deben recibir un suplemento de Vitamina D (400 UI día) desde los primeros días.

PREVENCIÓN de ACCIDENTES

Seguridad vial

- Utilicen sistemas de retención homologados. Los primeros meses se utilizan del grupo 0 ó 0+.
- **Nunca se debe llevar al bebé en brazos cuando se viaja en coche**, incluso en trayectos cortos. Es especialmente peligroso el asiento delantero.



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O	0-10kg Hasta 76cm	Capazo	Instalar en el asiento posterior en posición transversal a la marcha, la cabeza del bebé hacia el interior.
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento trasero. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad y/o el sistema de anclaje. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.

En casa



- Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poco agua
 - Controlen la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente. Hay que comprobar la temperatura antes de meter al bebé en el agua.
 - No se debe dejar solo al bebé en superficies altas sin protección: cambiador, cama, mesa... ¡Ni por un instante!
 - Las cunas deben cumplir la normativa de la comunidad europea en seguridad.
- Para evitar la asfixia debe evitar: los botones o adornos con objetos pequeños que pueda ingerir, almohadas, dejar objetos pequeños en su cuna, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.

MÁS CUIDADOS

El bebé necesita estimulación, contacto y cariño.

- Es conveniente hablar a menudo con el bebé, en un tono suave.



- Cogerlo, acariciarlo o mecerlo en brazos a menudo le ayudará a relajarse y a acostumbrarse a su nueva vida en familia.
- Se puede aprovechar el baño y la aplicación de cremas hidratantes para masajear con cuidado al bebé.
- Desde que nacen, los bebés pueden ver objetos a corta distancia de su cara (unos 40 cm). Los primeros días les cuesta trabajo fijar la mirada pero poco a poco van aprendiendo.
- Para ayudarle a “aprender a mirar” puede mover algún objeto llamativo delante de su cara, lentamente, hacia ambos lados.

- Les gustan los contrastes de colores pero sus favoritos son las caras de personas.

Recuerden que la lactancia materna estimula la inteligencia y el desarrollo psicoafectivo del bebé.

Tabaquismo pasivo

Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Soliciten información y ayuda en su centro de salud. Si no pueden dejar este hábito es importante que:

- No fumen dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permita que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo.

Vacunas:

- Constituyen la medida más eficaz para prevenir las enfermedades infecciosas.
- Al nacer se le administró a su bebé la primera dosis de la vacuna de hepatitis B.
- Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 2 meses de vida.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.