

## Las 10 claves de la Lactancia Materna



1. Amamanta pronto, cuanto antes, mejor.
2. Ofrece el pecho a menudo, día y noche.
3. Asegúrate de que el bebé succiona eficazmente y en la postura correcta.
4. Permite que el bebé mame del primer pecho todo lo que desee, hasta que lo suelte.
5. Cuanto más mama el bebé, más leche produces.
6. Evita los biberones "de ayuda" y de suero glucosado.
7. Evita el chupete.
8. Recuerda que un bebé también mama por razones diferentes al hambre (consuelo).
9. Cuídate. Solicita ayuda a los tuyos para encontrar momentos de descanso.
10. Busca apoyo en tu Centro de Salud y en los grupos de madres de apoyo a la lactancia materna.

Hay grupos de madres que ofrecen reuniones periódicas y apoyo mutuo para la lactancia. Puedes informarte en tu **Centro de Salud o Consultorio**, o contactar con ellos directamente en las siguientes direcciones:

#### **ORO BLANCO. Santomera**

Responsables: Mercedes García y Merche • Centro de Desarrollo Local  
30140 Santomera • Telf.: 968 86 22 33 / 686 51 13 33 / 968 86 31 41

#### **LIGA DE LA LECHE. Los Garres**

Responsable: M<sup>a</sup> Dolores Martínez • Centro Cultural de Los Garres  
c/ Primavera s/n. 30150 Los Garres • Telf.: 968 87 35 24

#### **LIGA DE LA LECHE. Caravaca**

Responsable: Cristina Abete • Casa de la Cultura • Plaza del Templete s/n.  
30400 Caravaca • Telf.: 616 35 78 25



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Consumo  
Dirección General de Salud Pública



Foto portada cedida: Concurso de Lactancia Materna - Hospital Marina Alta, Denia.

contraplano 2002

# Amamantar: El mejor comienzo

Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, la lactancia natural es la mejor manera de alimentar a tu hijo, de forma exclusiva (sólo leche materna) hasta los seis meses y con alimentación complementaria hasta los dos años o más.

¿Quieres darle siempre lo mejor?  
**Empieza ahora**



## Tu leche: lo más natural del mundo

Toda mujer está capacitada de forma natural para dar el pecho a su hijo. Pero, para que funcione, la madre necesita conocimientos y ayuda para superar las dudas que puedan aparecer.

## Una decisión fundamental para el futuro de tu bebé

En los meses previos al parto, debes tomar **una decisión muy importante**: optar por la lactancia natural o la artificial para alimentarle.



Ten en cuenta que, pese a lo que te puedan decir y la propaganda de la publicidad, **no hay otro alimento mejor para él**: ningún tipo de preparado artificial se acerca siquiera a las múltiples cualidades de la leche materna. No en vano **la lactancia natural está protegida y fomentada por la Organización Mundial de la Salud y por la legislación española**.

En esta decisión también intervendrá tu pareja, que te apoyará y colaborará para que puedas alimentar al niño al pecho.

Al ser el alimento que la Naturaleza ha previsto para el bebé, **no sólo le aporta los mejores nutrientes, sino que además le protege frente a diversas infecciones**. Su composición va cambiando durante el período de lactancia, de modo que siempre contiene lo que necesita tu hijo en cada momento.

**La leche materna siempre es buena, y da al niño el mejor comienzo para la vida y la mejor herencia: la salud.**

## ¿Por qué es tan buena tu leche?

### Lo mejor para tu bebé...

- Le protege de infecciones y alergias.
- Disminuye diarreas, estreñimiento y cólicos.
- Reduce el riesgo de muerte súbita del lactante.
- Disminuye la tendencia a la obesidad y problemas cardíacos.



Foto cedida por el Concurso de Lactancia Materna del Hospital Materno Alto de Donya

### ...lo mejor para ti...

- Reduce el riesgo de hemorragia postparto, y el útero vuelve antes a la normalidad.
- Siempre está fresca y a punto.
- Es más higiénica y cómoda; y es gratis.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- Recuperas antes tu peso habitual.

### ...y para los dos:

- **Desarrolla un estrecho vínculo afectivo** entre tu hijo y tú, proporcionando al bebé consuelo, cariño, compañía y seguridad.
- Aumenta tu autoestima y confianza.



Foto cedida por el Concurso de Lactancia Materna del Hospital Materno Alto de Donya



## Todo tiene su técnica: aprende a dar de mamar

¿Cuándo comenzar a dar el pecho?

**Cuanto antes, mejor: en los primeros 30 minutos después del parto.** De esta manera se establece antes la secreción láctea y tu bebé recuperará antes el peso que tuvo al nacer. **Es normal que el niño pierda hasta un 10% del peso en la primera semana; lo irá recuperando en la segunda.**



## Cuida tu postura

Puedes adoptar **diferentes posturas para dar el pecho a tu hijo**, lo fundamental en cualquiera de ellas es que el bebé esté bien colocado y tú estés cómoda.

Si prefieres estar sentada, **usa una silla o butaca con respaldo**, pon los pies sobre un apoyo y un almohadón sobre las piernas para que el bebé esté a la altura adecuada.



## Póntelo bien al pecho

**Acerca el bebé al pecho, colocándolo de frente**, de manera que no tenga que girar o agachar la cabeza para alcanzar el pezón. "Barriga con barriga": su tripieta enfrente de la tuya, es lo más habitual (hay más posturas). Al ponerlo, **espera a que abra bien la boca (con la lengua hacia fuera)** para que abarque el pezón y buena parte de la areola haciendo que la succión sea más eficaz. Su labio inferior quedará vuelto hacia fuera. No pongas tus dedos por delante (mantenerlos "en tijera" dificulta el agarre del niño y el vaciado de la mama).



Si el pecho es muy grande puedes sujetarlo con la mano contraria, el pulgar por arriba de la areola (sin oprimir la mama) y los demás dedos por debajo (la mano en forma de "C").

**En las primeras tetadas, puedes ayudarlo** comprimiendo suavemente con tus dedos las areolas para sacarte unas gotas, justo antes de ponerlo.

**Comienza por el último pecho de la toma anterior**, para vaciarlo bien, pues esto es un estímulo para producir más leche. Deja que lo termine antes de pasarlo al otro (si lo necesita), cuando él se suelte: al final de la tetada el niño mama cada vez más despacio, hasta que suelta el pecho por sí mismo cuando está saciado.

**Después de la toma**, mantén al bebé verticalmente; algunas veces necesitará eructar.



## Olvídate del reloj



**Ofrécele el pecho cada vez que te lo pida**; no importa el tiempo que haya pasado desde la vez anterior. **Cada niño lleva su ritmo.** Déjale que acabe con el primero: "al final está lo mejor". La leche materna al principio de la toma parece más aguada, y al final tiene más proteínas y grasas, por lo que tiene más calorías y le va a saciar más. Cuando suelte el pecho ofrécele el segundo; si no lo quiere es que no tiene más hambre.

**Lo mejor es alimentarle a demanda, sin obsesionarse por tomas ni horarios:** darle cuando tenga hambre, y tanto como quiera.

## Cuidados e higiene de las mamas

La lactancia es un periodo normal, una consecuencia natural de dar a luz, por lo que no hay ninguna necesidad de "preparar el pecho" durante el embarazo ni tras el parto.

**Lo más importante es conseguir una técnica y postura correctas al dar de mamar.**

**Antes de cada toma hay que lavarse las manos, con agua y jabón;** pero no areolas ni pezones.

**Con una ducha diaria, basta.**



## Alimentación de la madre

En cuanto a **tu propia alimentación**, como siempre, debes procurar que sea variada y equilibrada, con ingesta diaria de agua, leche o derivados, carne o pescado, fruta, verdura y cereales.

Los alimentos van modificando el sabor de la leche; esto en principio es bueno para tu bebé, que así se acostumbra a diferentes sabores. Si tienes sed o tu orina es más oscura de lo normal, bebe más agua.

**Evita fumar, y las bebidas alcohólicas;** y no consumas en exceso bebidas o alimentos estimulantes (café, té, colas o chocolate). Si no puedes dejar de fumar, trata de fumar menos en esta etapa y **no fumes nunca, ni permitas que nadie lo haga, delante de tu hijo. Si tienes que tomar algún medicamento,** advierte a tu médico que estás amamantando.



## Algunos problemas que te pueden surgir y debes resolver:

**Si tus pechos se encuentran hinchados y duros:**

Antes de la toma, el calor local en las mamas (una ducha suave y caliente, manta eléctrica, bolsa de agua caliente...) puede facilitar la salida de la leche.

Masajéate el pecho, y sácate un poco de leche. Tu enfermera o matrona puede enseñarte. Cuando la leche sale con más facilidad, ponle a mamar.

**Da el pecho más a menudo**, cada hora y media o dos, dejándole terminar el primero. **Es mejor un pecho bien tomado que dos a medias.** Si el niño no mama lo suficiente para aliviarte, sácate un poco de leche a mano o con algún sacaleches.

Adopta diferentes posturas al amamantarlo, **y asegúrate de que está bien colocado;** acude a tu enfermera o matrona si es preciso.

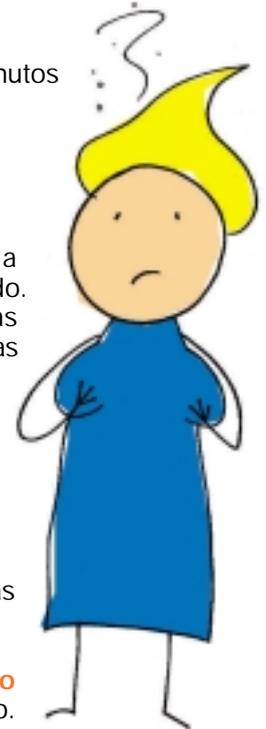
Después de la tetada, el frío durante unos minutos puede aliviarte (bolsa de frío, no más de 20 minutos).

**Grietas:**

**Para prevenir las grietas, o para curarlas, asegúrate de colocar bien el niño al pecho;** acude a tu enfermera si es preciso. Y dale de mamar a menudo. Tras la toma, sácate unas gotas de leche y extiéndelas sobre pezones y areolas como si fuera crema, dejándolas secar al aire. Evita los empapadores húmedos; cámbialos tan a menudo como sea preciso. Si persisten las grietas, consulta con tu matrona o enfermera.

**Mastitis:**

Es una infección de la mama que ocurre algunas veces. Hay fiebre, dolor en la mama afectada y enrojecimiento de una parte de ella. Debes consultar con tu matrona o enfermera; **no es motivo de abandono de la lactancia.** En cualquier caso consulta a tu médico.



## Algunas dudas que te pueden preocupar:

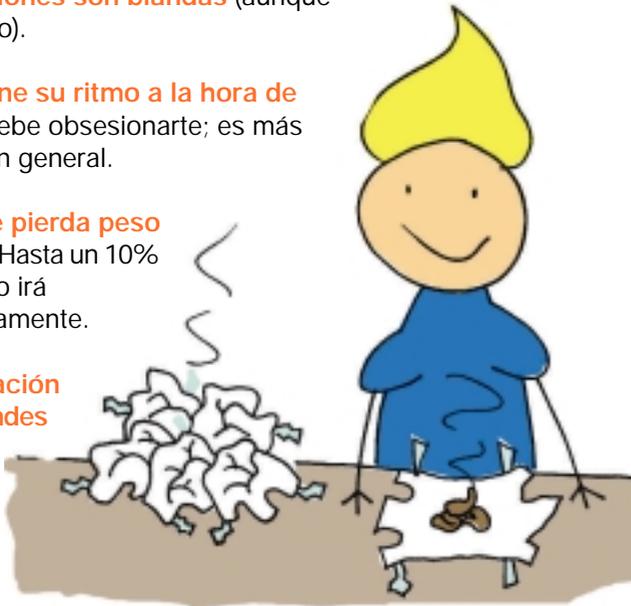
### ¿Cómo sé que mi bebé está bien alimentado?

- Tu hijo mama **de 8 a 12 veces diarias**.
- Moja **cinco o más pañales** al día.
- **Sus deposiciones son blandas** (aunque no haga a diario).

**Cada bebé tiene su ritmo a la hora de ganar peso.** Esto no debe obsesionarte; es más importante su evolución general.

**Es normal que pierda peso en la primera semana.** Hasta un 10% del que tuvo al nacer; lo irá recuperando progresivamente.

**El ritmo y duración de las tomas tiene grandes oscilaciones a lo largo de toda la lactancia:** no esperes que tu hijo siempre haga lo mismo o a las mismas horas (tampoco tú lo haces).



**Tu hijo es único** y diferente a otros bebés e incluso diferente a sus hermanos (si los tiene). **Cada bebé tiene un comportamiento diferente a la hora de mamar** (los hay muy dormilones, otros que apenas duermen entre las tomas, otros que maman frecuentemente de día y poco de noche, otros al contrario, unos que acaban en 5 minutos, otros que tardan media hora...)

### ¿Mi leche es aguada?

Hay madres que piensan que su leche es demasiado aguada y poco nutritiva. Se equivocan. **No es cierto que la leche materna tenga buena o mala calidad:** en calorías y nutrientes todas son similares. La naturaleza es sabia, y la composición de tu leche se adapta a las necesidades de tu bebé en cada toma.

### Cuando el bebé llora después de mamar ¿se ha quedado con hambre?

#### Amamantar para alimentar y confortar.

Los "ruiditos" y el llanto del bebé son la manera de comunicarnos sus necesidades; es el único lenguaje del que disponen. Los bebés lloran por muchos motivos y no sólo por hambre. Cuando llore, cógelo en brazos y prueba a darle de nuevo: si mama, es que sí quiere más.

### ¿Por qué mi bebé me rechaza el pecho?

**Los casos de rechazo del pecho** suelen darse cuando se ofrecen biberones de agua, chupetes, etc., que interfieren en el aprendizaje de la succión del pecho materno. Los niños alimentados al pecho materno no necesitan nada más y no es necesario darles agua, zumos, sueros, infusiones ni leches artificiales, salvo que el pediatra lo indique.



### No puedo salir de casa porque se me junta una toma con otra.

Dar de mamar no implica para la mujer recluírse prescindiendo de sus relaciones sociales y familiares. Para mantener la lactancia a demanda y seguir con tus actividades más de una vez deberás dar el pecho fuera de casa. **Dar el pecho en público es aceptable, y es un derecho que tenéis tú y tu hijo. No te reprimas si tienes que hacerlo.** No hay ninguna Ley que lo prohíba.



Para amamantar discretamente, de manera que el pecho no quede al descubierto, necesitas ropa adecuada y practicar un poco.

## ¿Puedo amamantar a gemelos?

**Claro que sí.** Tu pecho se adaptará a las necesidades de ambos; cuando practiques las técnicas para amamantarlos a la vez, ganarás tiempo.



Foto cedida por el Concurso de Lactancia Materna del Hospital Mama Alta de Dones



## Tengo que empezar a trabajar ¿puedo seguir dándole el pecho a mi bebé?

El niño puede ser alimentado durante las horas que no estás, con leche extraída horas o días antes, manteniendo el pecho cuando tú estás en casa. **Es cuestión de organizarse.**

## Conservación de la leche materna

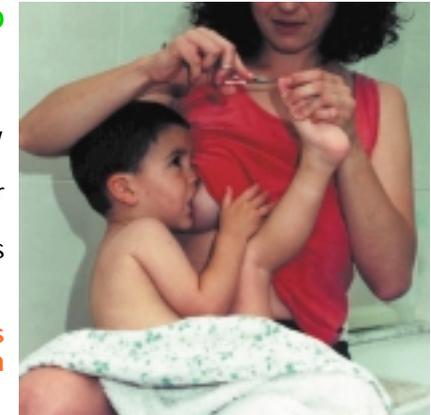
**Puedes sacarte la leche** en casa o en el trabajo, manualmente o con sacaleches, y guardarla para dársela más tarde a tu hijo: la leche materna mantiene sus propiedades 10 horas a temperatura ambiente, 48 horas en frigorífico (sin congelar), y algunas semanas en el congelador (si es de cuatro estrellas, varios meses). Usa recipientes de plástico, no de vidrio.

Es muy importante que no utilices biberones para evitar que el bebé se acostumbre; prueba a dársela con un vasito, una cucharilla, un cuentagotas o una jeringa.



## ¿Durante cuánto tiempo debo darle el pecho?

Dar el pecho es una experiencia íntima que os une a ti y a tu hijo; sois vosotros quiénes debéis decidir cuando debe terminar este periodo. El destete debe respetar al máximo tus necesidades y circunstancias personales. **Antes de suspender o sustituir la lactancia natural de tu bebé debes consultar con tu pediatra, matrona o enfermera.**



## De vuelta a casa...

**Una vez en casa tras el parto**, pide cita a tu Centro de Salud habitual. Pregunta a tu pediatra, matrona o enfermera las dudas que tengas sobre la lactancia; serán tu guía en esta importante tarea.



## Las mujeres trabajadoras también pueden amamantar: es su derecho

La legislación laboral española reconoce una serie de derechos a los padres y madres para garantizar el cuidado de sus hijos. Éstos son los más importantes, pero no los únicos: infórmate.

Quando vayas a dar a luz tienes derecho a **16 semanas pagadas por maternidad**. En caso de ser gemelos, 18. Y todavía tienes disponible tu mes de vacaciones. Estas 16 semanas no las pierdes aunque estuvieses antes de baja por enfermedad común.

Padre y madre pueden pedir **una excedencia (sin sueldo)** de hasta tres años.

**Hasta los 9 meses** del bebé, la madre o el padre tienen una hora de descanso por lactancia sin reducción del sueldo, o dos medias horas dentro de la jornada de trabajo; o, en su lugar, entrar o salir media hora antes.

Puedes pedir **la reducción de tu jornada laboral** (con reducción proporcional del sueldo) para el cuidado de niños menores de 6 años o disminuidos.

