

LACTANCIA MATERNA

IMPORTANCIA DEL CONTACTO PIEL CON PIEL

El contacto piel con piel debe ser tan pronto como sea posible tras el nacimiento. Evitando la separación de la madre y el recién nacido durante la primera hora de vida. Además, se pueden obtener los siguientes beneficios:



- Regula la temperatura.
- Favorece la colonización de la microbiota.
- Favorece la lactancia materna, debido a la aparición de conductas instintivas.
- Disminuye el llanto y el estrés.
- Establece vínculo afectivo.
- Ayuda a la adaptación de la vida extrauterina: regula el latido fetal y la respiración.
- Favorece el desarrollo neurológico y motor gracias a los estímulos sensoriales.
- Reducción de la depresión postparto.

IMPORTANCIA DEL INICIO TEMPRANO DEL AMAMANTAMIENTO

El inicio temprano del amamantamiento favorece el éxito de la lactancia materna exclusiva y aumenta las posibilidades de continuar con la lactancia exclusiva en los primeros seis meses.

- Facilita el agarre al pecho. El reflejo de succión es más fuerte y efectivo, desarrolla la habilidad de succionar correctamente.
- Estimula la producción y eyección de leche materna cuanto antes comienza el bebé a succionar.
- Fortalece el vínculo materno-filial.
- El calostro es crucial para el sistema inmunológico del bebé, ayudando a prevenir infecciones y a fortalecer su sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de hemorragia postparto. La succión temprana favorece la liberación de oxitocina, y con ello, la contracción del útero.



- Previene la hipoglucemia neonatal: evita fluctuaciones en sus niveles de glucosa.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión postparto.
- Favorece el bienestar emocional de la madre.

ALIMENTACIÓN A DEMANDA

Las tomas son a demanda. Hay que intentar no marcar un horario y asegurarse de que hagan más de 8 tomas al día. Despertar al recién nacido con suavidad y poniéndolo en contacto piel con piel para estimular sus reflejos y facilitar el inicio de la toma. El bebé agarra el pecho de forma precoz, succiona de forma eficaz y suelta de forma espontánea.

LAS SEÑALES DE HAMBRE

Tempranas: El bebé se mueve, abre la boca y mueve la cabeza.

Intermedias: El bebé se estira, se mueve más y lleva las manos a la boca.

Tardías: El bebé llora, se agita y se pone rojo.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

PARA EL RECIÉN NACIDO



- Protege frente a infecciones respiratorias, gastrointestinales y urinarias. Protege contra alergias.
- Tiene mayor digestibilidad.
- Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 1 y 2, hipertensión, dislipemia, obesidad, asma, colitis ulcerosa y psoriasis.
- Protege frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).
- Se adapta a las necesidades del bebé en cada etapa de crecimiento.
- Mejora el desarrollo dental, menos problemas de ortodoncia y caries.
- Mejora el desarrollo intelectual, psicomotriz, emocional y social.
- Favorece el vínculo afectivo madre-hijo.

PARA LA MADRE

- Disminuye el sangrado postparto y la anemia.
- Reducción de la depresión postparto.
- Recuperación más rápida del peso previo al embarazo.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye el riesgo de fracturas vertebrales y de cadera postmenopausia.



PARA LA SOCIEDAD:



- Gratuita
- Reducción de gastos sanitarios: menor frecuencia de enfermedades.
- Protección medio ambiente: no necesita envases ni procesamientos que generan CO₂.

LA POSTURA Y AGARRE CONTRIBUYEN AL ÉXITO DE LA LACTANCIA MATERNA

CLAVES PARA UN BUEN AGARRE:

- Madre en posición cómoda.
- Cuerpo del bebé alineado, cabeza frente al pecho, alineada con el cuello, ni girada ni flexionada.
- Es el bebé el que se acerca al cuerpo de la madre y no al contrario
- Se ve más areola por encima del labio superior
- Nariz a la altura pezón.



SIGNOS DE AGARRE DEFICIENTE:

- Dolor.
- La boca está poco abierta.
- Los labios no están evertidos.
- El mentón está muy separado del pecho.
- El pezón sale deformado, como aplastado, tras la toma.
- Las mejillas están hundidas, como con hoyuelos.
- Se oyen chasquidos durante la toma.
- Las succiones son muy rápidas y poco profundas.
- El pecho se ve estirado, no redondeado.
- Al bebé se le escapa el pecho con frecuencia y suele llorar mucho.

CONSECUENCIAS DE UN AGARRE DEFICIENTE:

- Lesiones en el pezón.
- Tomas excesivamente largas.
- El bebé frustrado puede rechazar el pecho.
- Disminuye la producción de leche.
- Escasa ganancia del peso del bebé.
- Complicaciones mamarias: ingurgitación, mastitis...
- Agotamiento y desmotivación de la madre.

POSICIÓN Y POSTURAS:

- Posición de cuna.
- Posición de rugby.
- Posición recostada de lado.
- Posición de caballito.
- Crianza biológica.



ADECUADA TRANSFERENCIA DE LECHE

- El bebé está activo, succiona de forma vigorosa y está relajado al finalizar.
- Tras la succión rápida inicial, la succión se entelatece y se observa al recién nacido deglutir.
- La madre nota que sale leche, tiene sensación de reflejo activo y el pecho le queda más vacío tras la toma.
- Hace 3 o más deposiciones y moja 4-6 pañales a partir del cuarto día.
- La pérdida de peso que experimenta el bebé está dentro de los límites normales: pérdida 7-10% del peso al nacimiento en los primeros 7-10 días.

RIESGOS DE DAR LECHE ARTIFICIAL (SUCEDÁNEOS)

- Mayor riesgo de infecciones.
- Inconvenientes para el sistema digestivo.
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas.
- Peor desarrollo cognitivo: más llamativo en prematuros.
- Mayor incidencia de muerte súbita.



POR QUÉ EVITAR EL USO DE TETINAS Y CHUPETES AL PRINCIPIO

- Puede ocasionar confusión tetina-pezón: mayor dificultad para coger el pecho después
- Al usar el chupete para calmar al niño, puede afectar a la producción de leche cuando la lactancia no está aún establecida
- La IHAN recomienda evitarlos mientras el bebé está aprendiendo a mamar.



IMPORTANCIA DEL ALOJAMIENTO CONJUNTO (COLECHO SEGURO)

- Es la mejor práctica a la hora de dormir al bebé
- Favorece la liberación de oxitocina: beneficia la LM
- Mejora la termorregulación
- Contacto prolongado con el bebé: activa el mecanismo de protección frente a dificultades y peligros ambientales
- Estabilidad hemodinámica
- El bebé debe dormir boca arriba.
- El colchón debe ser plano y firme.
- Evitar el uso de almohadas, mantas con pelo, acolchados, cojines, almohadas anti-vuelco...
- Verifica que nada pueda cubrir la cabeza del bebé.
- bebé.
- Evitar arrojar o abrigar al bebé en exceso.

No realizar si:

- Fumadores.
- Ha consumido alcohol, drogas, somníferos o medicación que alteren el nivel de conciencia.
- Existe alguna enfermedad que disminuya el nivel de respuesta, como diabetes o epilepsia inestable.
- Está muy cansada o si alguno tiene fiebre.

IMPORTANCIA DE RED DE APOYO A LA LACTANCIA

Grupos sin ánimo de lucro formado por madres con ganas de compartir experiencias y ayudar a otras madres con la lactancia materna.



**Asociaciones de apoyo
a la lactancia materna.**



**Programa Primeros
1000 días de vida**