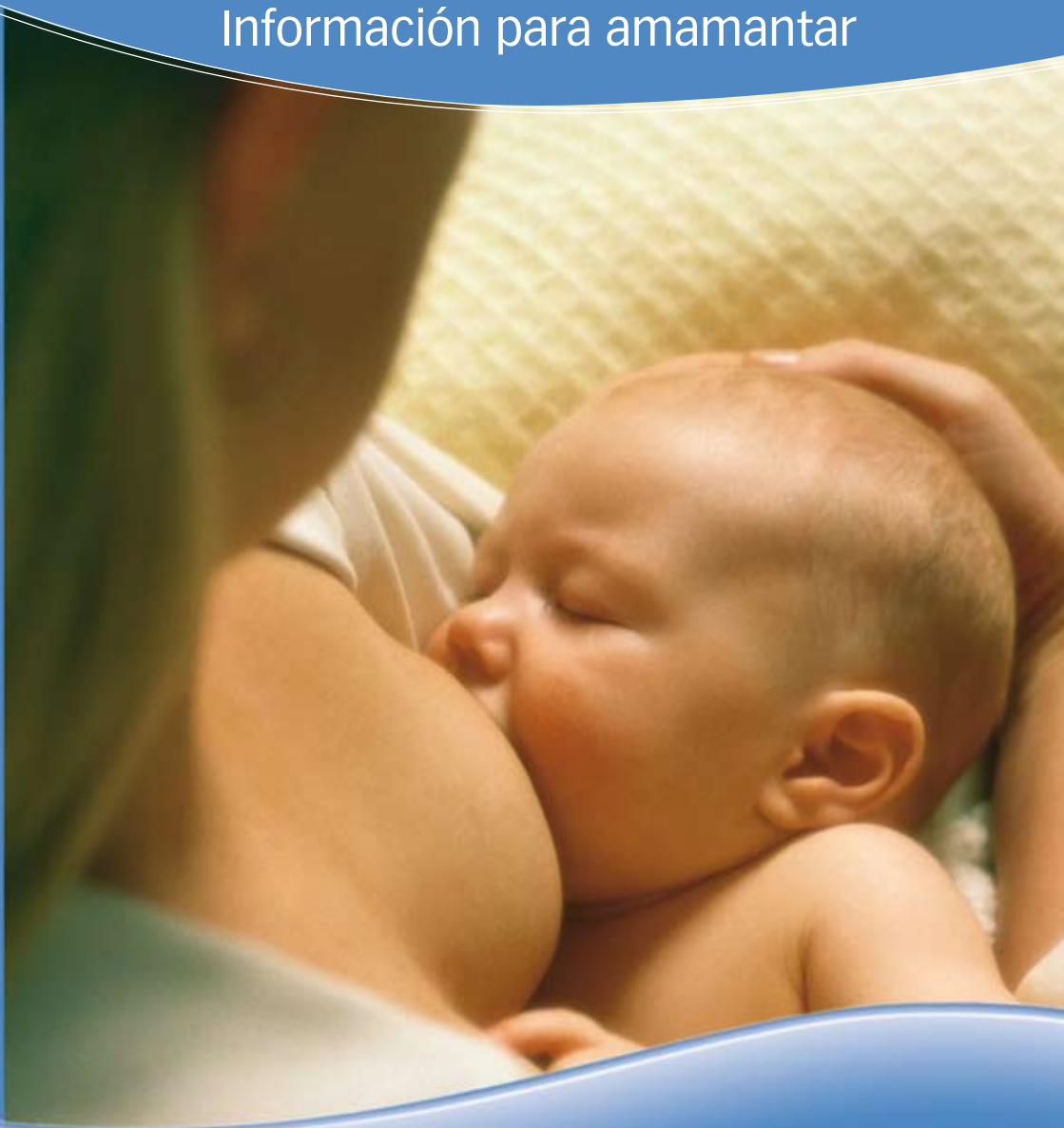


La lactancia materna:

Información para amamantar



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



**Rioja
Salud**

LA LACTANCIA MATERNA: INFORMACIÓN PARA AMAMANTAR

“La lactancia materna es el regalo más precioso que una madre puede dar a su hijo.”

“Cuanto más detalles se tienen acerca de macro y micro nutrientes específicos en la leche materna, tanto más claro es que la composición de ésta es idónea para lactantes humanos.”

Ruth A. Lawrence 1991



Índice

1 La leche materna: sólo ventajas

- 1.1. Ventajas para el bebé
- 1.2. Ventajas para la madre
- 1.3. Composición de la leche: adaptación continua a las necesidades del bebé

2 Cómo amamantar con éxito

- 2.1. Cuándo comenzar
- 2.2. Cómo
- 2.3. Modos y maneras
- 2.4. Duración de la toma
- 2.5. Por la noche
- 2.6. Dónde
- 2.7. Hasta cuándo
- 2.8. ¿También a gemelos/gemelas?



3 Cuidados de la madre

- 3.1. Higiene
- 3.2. Alimentación
- 3.3. Medicamentos o tóxicos
- 3.4. Ejercicio Físico
- 3.5. Anticoncepción

4 Algunos problemas que se pueden presentar (y solucionar)

5 Vuelta al trabajo: cómo seguir amamantando

- 5.1. Métodos de extracción
- 5.2. Aspecto de la leche extraída
- 5.3. Conservación de la leche
- 5.4. Transporte de la leche
- 5.5. Descongelación de la leche
- 5.6. Cuándo y cómo dar la leche extraída
- 5.7. En cuánto tiempo se acostumbra el bebé a la nueva forma de “amamantar”
- 5.8. Notas útiles para la mujer que amamanta y trabaja
- 5.9. Legislación

6 Preguntas frecuentes o dudas

7 En resumen

8 Bibliografía

9 Direcciones en internet con información útil para la lactancia materna.



**La leche materna:
sólo ventajas**

1

La leche materna: sólo ventajas

El primer año es el período de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida del bebé y, a su vez, cuando éste es más inmaduro y vulnerable. Por ello, es especialmente importante proporcionarle una alimentación óptima.

La lactancia materna es la forma de nutrición natural del y de la lactante y sus ventajas nutritivas, inmunitarias y psicológicas son conocidas. Es el alimento idóneo y su composición la ideal para el mejor crecimiento, desarrollo y maduración durante los seis primeros meses de vida. Además, es gratuita y se presenta caliente, higiénica y a punto de consumir.

1.1 Ventajas para el bebé

La leche materna es la mejor forma de alimentar que unos padres pueden ofrecer a su hijo o hija recién nacida. No sólo considerando su composición, sino también en el aspecto emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular e intensa.

Proporciona todo lo que se necesita durante los primeros meses de la vida. Contiene anticuerpos (defensas) que le protegen frente a enfermedades infecciosas (catarros, otitis, neumonías, diarreas, ...), e incluso frente a posibles enfermedades futuras como pueden ser obesidad, asma o alergia. Algunos estudios han concluido que los niños y las niñas alimentados al pecho tienen menor riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del lactante e incluso favorece el desarrollo intelectual. Desarrolla una estrecha relación

entre tu bebé y tú proporcionándole consuelo, cariño, compañía y seguridad.

1.2 Ventajas para la madre

Las madres que amamantan tienen menor riesgo de tener depresión posparto y anemia, además aumenta su autoestima y confianza.

La recuperación en cuanto a pérdida de peso es más fisiológica y rápida, de hecho, el útero vuelve antes a la normalidad y existe menos riesgo de hemorragia posparto. Además, a largo plazo reduce el riesgo de padecer cáncer de mama o de ovario.

Tampoco hay que olvidar que la leche materna siempre está disponible, a la temperatura adecuada y es gratuita. Por tanto, a las ventajas descritas se le añaden la comodidad de estar siempre “preparada” y la economía que supone a la familia. Sin olvidar que también resulta idónea para toda la sociedad y el medio ambiente al no producir materiales de desecho.

1.3 Composición de la leche: adaptación continua a las necesidades del bebé.

Hasta que se produce la denominada “subida de la leche”*, el recién nacido puesto al pecho adecuadamente y al menos 8 veces cada 24 horas, toma el único alimento que cubre sus necesidades y que está “fabricado” de manera exclusiva para ella y él: el **calostro**.

Es de aspecto más viscoso que la leche porque contiene más proteínas, anticuerpos, sales minerales y menos grasas que la leche definitiva. Por su alto contenido en anticuerpos es especialmente beneficioso para proteger al bebé de infecciones.

* Las españolas utilizan la expresión “subida” de la leche, las hispanoamericanas “bajada”.

Además, su composición especial es de gran ayuda para la mejor digestión del alimento y ayuda a la expulsión de las primeras deposiciones (meconio).

A partir del 4º día y hasta el 10º-15º día el calostro va transformándose en la llamada **“leche de transición”**, y es a partir de entonces cuando la leche alcanza la composición de la **“leche madura”**.

La naturaleza es sabia y estos cambios fisiológicos que ocurren en la leche no hacen sino adaptarse a las necesidades del bebé para su mejor digestión y “aprovechamiento”.

Es interesante saber que incluso una vez alcanzada, la “leche madura” varía su composición a lo largo del día y durante la misma toma. Al principio de la toma la leche es más ligera (para ir adaptando al aparato digestivo) y al final la leche es más rica en grasas (como el postre de una comida), por tanto, es lo que más “engorda” y más sacia. Por este motivo no conviene mirar al reloj para saber si “ha terminado su toma o no”, eso sólo lo sabe el bebé y lo demostrará soltándose del pezón espontáneamente.



**Cómo amamantar
con éxito**

2



2

Cómo amamantar con éxito

2.1 Cuándo comenzar

Es recomendable ponerse al pecho al recién nacido lo más pronto posible tras el nacimiento, a poder ser la primera media hora. De esta manera, además de facilitar las contracciones del útero para disminuir la intensidad de la hemorragia tras el parto, se establece un buen reflejo de succión en el bebé y, a su vez, mediante la succión se estimula el pezón y hace que se produzcan las hormonas necesarias para producir leche. Por tanto, cuanto más te pongas al bebé en el pecho más leche producirás.

Se aconseja alimentar al bebé a demanda, pero si es “dormilón” conviene despertarle para que haga por lo menos 7-8 tomas al día.

A demanda significa que mame cuando quiera, durante el tiempo que quiera y que lo haga de uno o de los dos pechos, como prefiera.

No es recomendable usar chupete las primeras semanas, por lo menos hasta que la lactancia se haya establecido adecuadamente. Asimismo, no se recomienda darle biberones de suero, agua, leche,... ya que alimentado al pecho **no necesita ningún aporte suplementario** y sólo contribuiría a confundirle.

La succión de la tetina es “como si se chupase el dedo” y la succión del pezón es a modo de “ventosa”, por tanto, el ofrecer los dos métodos complica el aprendizaje y favorece la elección del que requiere menos esfuerzo.

2.2 Cómo

El éxito y posterior satisfacción de lograr una adecuada lactancia materna depende en gran medida de que la posición al colocar el bebé al pecho sea la correcta. Ante todo, tú debes estar cómoda y el bebé lo más cerca posible de ti (sigue esta regla: “ombbligo con ombbligo” o “barriga con barriga”).

Independientemente de la postura adoptada, debe ser **el bebé el que se acerque al pecho** y no el pecho al bebé. Para conseguirlo se le estimula rozando con el pezón su labio superior, así abrirá la boca “de par en par” y sus labios deben abarcar no sólo el pezón sino **también buena parte de la areola**. De no ser así, retíralo metiendo el dedo meñique en su boca y comienza de nuevo.

Es fundamental que tanto el pezón como la mayor parte de la areola mamaria estén dentro de la boca del bebé, ya que una técnica



correcta evitará que te duela durante la succión y que te salgan grietas. Además, debajo y detrás del pezón están los conductos que deben exprimirse y llenarse durante la toma y las glándulas que, mediante unos mecanismos, ordenan la producción de hormonas necesarias para la constante producción de leche.

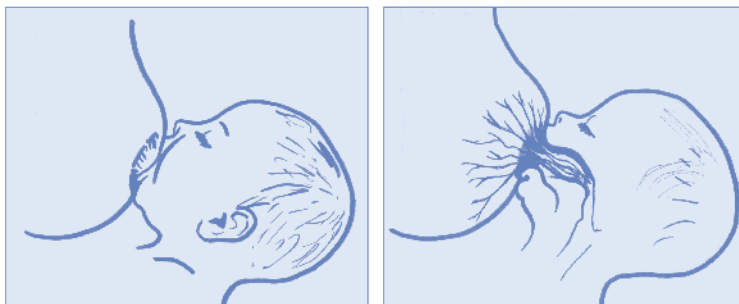


Diagrama de la boca del bebé en **posición correcta** y con buena prensión.

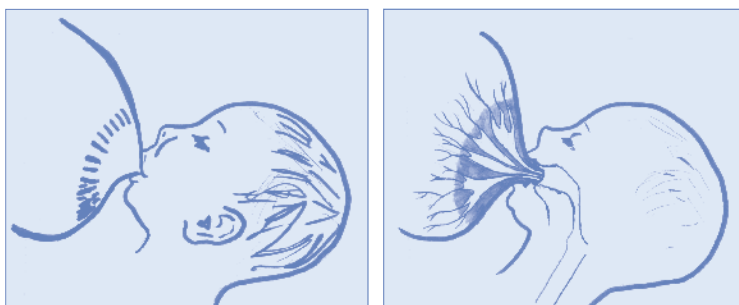


Diagrama de la boca del bebé en **posición incorrecta** y con mala prensión.

Por tanto, si el bebé está bien agarrado y su boca abarca tanto el pezón como la areola su nariz queda libre para respirar. De igual manera, si hiciera ruido al succionar significa que no tiene la postura correcta. Si no estuviera bien colocado, sepáralo de ti y vuélvelo a intentar. Para ello introduce tu dedo meñique en la comisura (juntura) de su boca para romper el vacío y con suavidad lo retiras del pecho.

2.3 Modos y maneras

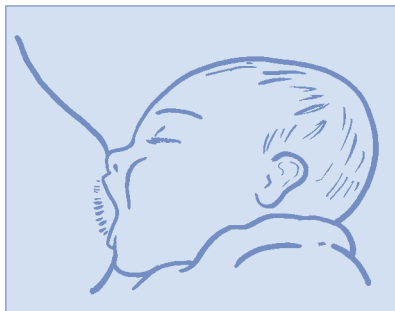
Antes de dar el pecho ten a mano aquello que pienses que vas a necesitar como agua, cojines, toalla, etc. y lávate las manos antes de coger al bebé.

Primero prueba con la postura que te resulte más cómoda. Si optas por estar en la cama, sobre todo los primeros días después del parto o tras una cesárea, tumbate de lado apoyando sobre una almohada y/o cojín tanto tu cabeza como el hombro. Rodea al bebé con tu brazo y gíralo hacia tu pecho, eleva este brazo hacia tu cabeza y con el otro brazo dirígelo su cuerpo hacia el tuyo, ya sabes: “ombligo con ombligo” o barriga frente a barriga. Si estás cansada relájate durante la toma y disfruta con tu hija o hijo.



Si decides dar de mamar sentada, ponte al bebé lo más cerca posible del pecho. Su cabeza ha de apoyarse en tu antebrazo y no en tu codo, para ello te puede ayudar apoyar el brazo con el que lo hayas tomado encima de un cojín y quizás estés también más cómoda poniendo los pies sobre un taburete o banqueta bajos.

Coloca siempre el cuerpo del bebé frente al tuyo, como ya hemos dicho antes “ombliigo con ombliigo” o barriga contra barriga, de manera que la nariz del bebé quede a la altura de nuestro pezón y la cabeza sobre nuestro antebrazo.



Buena colocación



Mala colocación

En definitiva, la cara del bebé no debe estar “mirando al techo”, sino encarada hacia el pecho materno. El bebé siempre debe poder ver la cara de su madre y la madre la suya.



Existe otra postura para estar sentada que se llama “de balón de rugby o a la inversa”: el bebé se coloca a un lado de la madre apoyado sobre una almohada y con su cuerpo recostado en las costillas de ésta, mirándole de frente. Esta técnica es utilizada si el bebé es muy pequeño o prematuro, después de una cesárea, cuando los pechos son muy grandes o para amamantar simultáneamente a dos bebés, colocando uno/a en cada mama. (ver figura pág 20)

2.4 Duración de la toma

Ya hemos comentado que la leche varía a lo largo de la **¡misma toma!**

Al principio de la tetada es más “aguada” para calmar la sed del bebé y preparar su estómago, y a medida que va saliendo aumenta la cantidad de grasas, de manera que las últimas fases de la toma son las que proporcionan el mayor aporte de calorías (como el postre) y le aportan la sensación de saciedad.

Por tanto, debemos permitir que el bebé mame hasta que quede satisfecho, **y no retirarle del pecho aunque lleve tiempo en el mismo pecho**, sólo el bebé sabe cuándo se ha quedado saciado.

Hay bebés que se agotan y necesitan pausas para descansar, si esto es así le ofreceremos de nuevo el pecho. Cada bebé tiene su propio ritmo de alimentación, como cada madre tiene su propio ritmo de salida de leche; la madre y su bebé se regulan entre sí. Hay bebés que maman durante 20 minutos y reciben la misma cantidad que otras/os en 4 ó 5 minutos.

Es importante en esta época de lactancia olvidarse del reloj y amamantar al bebé cada vez que lo pida. Sobre todo al principio,

hay bebés que necesitan mamar muy a menudo.

Si tú le ofreces el pecho y lo acepta es porque lo necesita. No es cierto que se malacostumbren y que puedan esperar 3 horas entre toma y toma. Unos/as podrán esperar 3 horas e incluso habrá que despertarles y otros/as necesitan el pecho más a menudo.

Ofrécele siempre los dos pechos alternando el primero; pero si rechaza el segundo será porque ha tomado suficiente del primero. Respeta siempre lo que desea. Si ya ha comido bastante te lo hará saber, **hazle caso**.



No te preocupes si notas que en tu pecho hay todavía mucha leche. Ten en cuenta que en la próxima toma vas a empezar por ese pecho y vaciará la leche acumulada. Si te molesta la leche que queda puedes vaciarte un poco y aplicarte frío.

Además, nunca olvides que al ofrecer el pecho no sólo le estás nutriendo, también le ofreces consuelo, seguridad, calor y afecto necesarios para el desarrollo integral del bebé.



Si con la succión traga aire, es aconsejable facilitar el eructo tras las tomas, para lo cual basta con mantenerle apoyada/o sobre tu hombro o **sobre el del padre**. No es necesario dar golpecitos, con un suave masaje en la espalda es suficiente. Tampoco es necesario estar mucho rato, si no eructa en 2 minutos acuéstale y ya lo hará si tiene ganas.

2.5 Por la noche

No hay ninguna razón médica para suprimir las tomas de la noche. Son importantes durante los primeros días y semanas para el establecimiento de una adecuada lactancia y tienen, además, otras ventajas como son:

- Ofrecer el pecho es más cómodo.
- Las tomas nocturnas previenen problemas en las mamas como la mastitis al no pasar tantas horas sin vaciar el pecho.
- Las tomas nocturnas producen picos más elevados de las hormonas que ponen en marcha la lactancia y ayudan a mantener la producción de leche por parte de la madre.

Hacen posible un contacto íntimo madre-hijo/a en unas condiciones que a menudo no se tienen durante el día.



2.6 Dónde

Cualquier lugar es adecuado para calmar la sed, hambre o desconsuelo de tu bebé. El dar de mamar en un lugar público es algo que no viola ninguna ley y es aceptado socialmente.

Para estar cómoda y hacerlo de manera discreta es aconsejable que lleves ropa adecuada, para ello utiliza sujetadores de lactancia y camisas o jerséis con abertura delantera.



2.7 Hasta cuándo

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés deben estar alimentados **exclusivamente con lactancia materna hasta los seis meses de edad**. Hasta entonces no necesitan ningún suplemento de alimento o bebida, ni siquiera agua, a no ser que exista otra indicación expresa por parte del o de la pediatra.



A partir de los seis meses de edad, se recomienda seguir con la lactancia materna e ir introduciendo de forma complementaria otros alimentos.

El tiempo límite de seguir dando el pecho lo ponen la madre y el bebé. Recuerda que es posible mantener la lactancia un tiempo prolongado sólo con dos tomas diarias.

2.8 ¿También a gemelos?

Sí es posible alimentar con lactancia materna exclusiva a dos hermanos/as gemelos/as. En este caso el estímulo de la succión será doble y, por tanto, habrá doble producción de leche.

Siempre que puedas, trata de amamantarles a la vez y recuerda: alterna el pecho que ofreces a cada bebé en las tomas sucesivas. Para estos casos te recomendamos algunas posiciones:

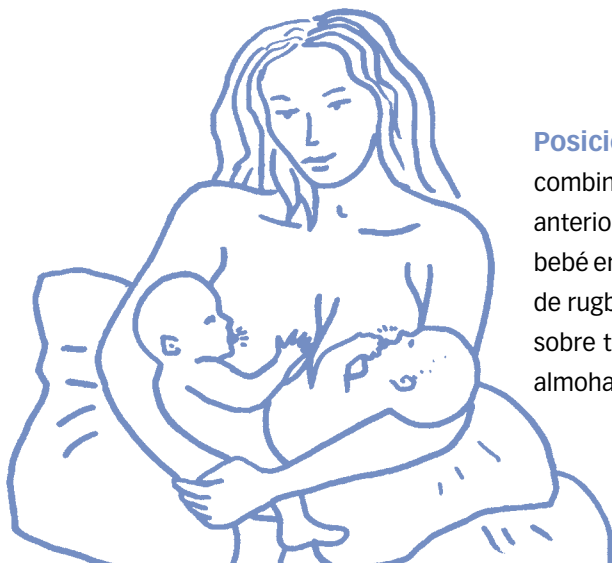
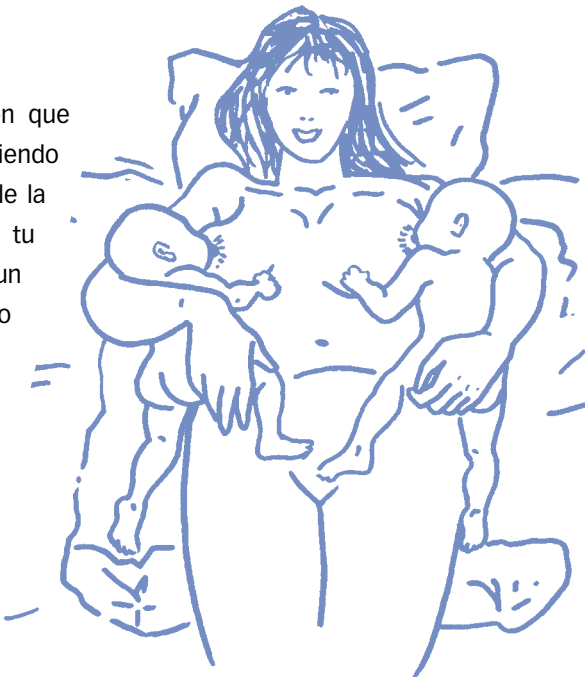
Posición lateral:

estando tú sentada o tumbada, sitúa una almohada o cojín sobre tu regazo y colócalos sobre la almohada mirándote a ti. Tómalos uno con cada brazo como si llevaras dos balones de rugby.




Posición cruzada:

es la misma situación que la anterior; pero poniendo a ambos a lo largo de la almohada (o sobre tu regazo) mirando un bebé hacia un pecho y el otro hacia el otro pecho, de manera que los cuerpos de ambos se cruzan.

**Posición mixta:**

combina las dos posturas anteriores. Colócate a un bebé en la posición de "balón de rugby" y a la otra criatura sobre tu regazo o sobre una almohada o cojín.



Cuidados
de la madre

3

3

Cuidados de la madre

3.1 Higiene

La lactancia no supone llevar una higiene especial. Es suficiente con tu ducha diaria con agua y el jabón habitual que utilices.

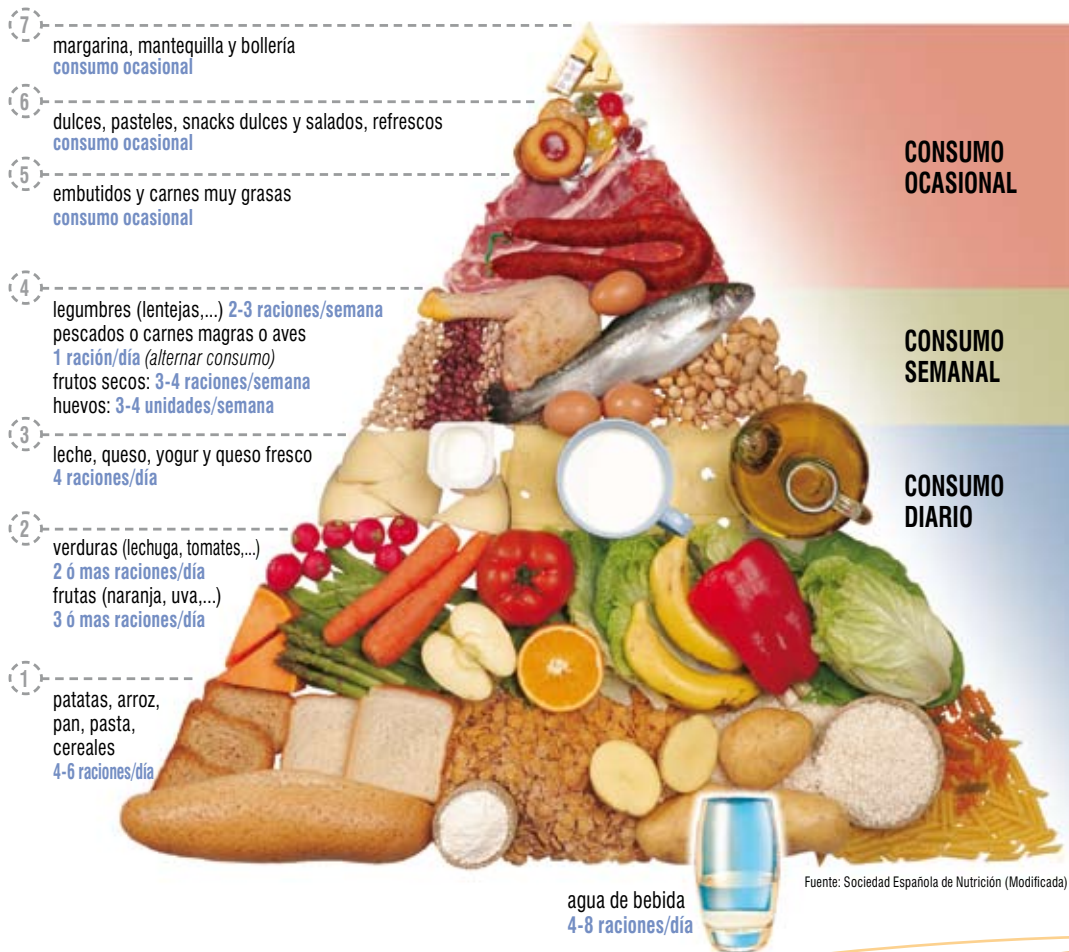
Antes de las tomas y después es mejor no utilizar lavados rigurosos y mucho menos con jabones “especiales”, que suelen ser más agresivos con la piel y sólo consiguen que haya más humedad en la zona y tener una mayor predisposición a grietas. A lo sumo, antes de dar el pecho pásate un papel de celulosa o un paño limpio sobre los pezones y areola.

Los pezones deben mantenerse lo más secos posibles, para ello utiliza protectores entre el pecho y el sujetador para que empapen el posible goteo y cuando estén húmedos cámbiatelos. Sin embargo, para prevenir grietas e incluso para “cerrarlas”, en el caso de que éstas apareciesen, sí se recomienda que después de dar de mamar te saques unas gotas de leche y te las extiendas sobre el pezón y areola mamaria.

Durante los primeros días, las mamas están más sensibles y todavía no tienes instaurado el hábito de la lactancia, te puedes aplicar unas gotas de aceite de oliva, adaptarte unas pezoneras “de cera de abeja” entre toma y toma (se compran en las farmacias),.... Si tuvieras alguna duda al respecto o informaciones contradictorias **pide consejo a tu matrona o pediatra** y sigue sus indicaciones.

3.2 Alimentación

No hay razones que justifiquen el “comer por dos”. Tu dieta debe ser variada y sana conteniendo leche y derivados, frutas frescas, verduras, cereales, legumbres, carne, pescado y abundantes líquidos. Guíate por tu hambre y por tu sed. Durante la lactancia “quemamos más” lo que contribuye a recuperar antes tu peso habitual.



Se sabe que casi todos los alimentos pueden modificar el sabor de la leche, pero al contrario de ser perjudicial es bueno porque así el bebé se acostumbra a nuevos sabores y cuando tenga que tomarlos no le resultarán “desconocidos”. Por tanto, salvo aquellos alimentos que te puedan sentar mal a ti no prescindas de aquello que te gusta y es sano. Deben evitarse o consumirse con moderación bebidas excitantes como el café, el té o bebidas de cola.

En cuanto a suplementos alimenticios, si llevas una dieta sana y equilibrada ésta es la mejor vitamina que le puedes dar a tu hija o hijo a través del pecho y no necesitas tomar “pastillas” de calcio o de vitaminas y/o minerales. Si tienes dudas háblalo con la o el pediatra o matrona.

3.3 Medicamentos y/o tóxicos

- Los medicamentos pasan a la leche materna, unos son perjudiciales para la criatura y otros no. Eso sólo lo sabe el personal sanitario. **NO TE AUTOMEDIQUES** y pregunta siempre.
- Evidentemente TODO TÓXICO llega a la leche materna y por tanto **TU BEBÉ TOMA TAMBIÉN ESE TÓXICO** (pastillas, cocaína, alcohol, nicotina,...). **NO TOMES TÓXICOS** y pide siempre consejo al personal sanitario.
- El alcohol se recomienda suprimirlo por completo de tu dieta incluyendo cervezas, ya que no hay una base médica que justifique el que la cerveza “aumente la producción de leche”.

- Si eres fumadora disminuye el número de cigarrillos y **no fumes delante del bebé**, ni en las habitaciones donde vaya a estar. De hacerlo, es preferible que fumes **después de haber dado de mamar**, nunca antes. Tampoco permitas que nadie fume delante de tu hija/o ni en habitaciones en las que vayáis a estar alguno de los dos, y recuerda que el humo “pasa” por las rendijas de las puertas.

3.4 Ejercicio físico



La práctica de ejercicio en el **embarazo** aumenta el bienestar físico y psicológico y además crea hábitos de vida saludables. El ejercicio más accesible de los recomendados es caminar por superficies lisas, con ropa y calzado apropiado y parar cuando te canses, no debes llegar a un estado de agotamiento. Hay otros ejercicios como la natación que te ayudan a mantener una postura corporal correcta pero no se recomienda en las últimas seis semanas de gestación, por el riesgo de contraer infecciones.

Debes evitar los deportes de contacto, los que aumentan la presión abdominal por practicarse sobre superficies duras, o los que exigen un excesivo trabajo de la musculatura abdominal.

Durante la lactancia no tienes por qué dejar de hacer ejercicio. La actividad física no influye ni en la composición ni en la cantidad de la leche.

Consulta siempre con tu matrona o ginecóloga/o.

3.5 Anticoncepción

Como ya te habrán aconsejado, es conveniente que evites las relaciones sexuales con penetración durante el primer mes después del parto. Existe la creencia popular que durante el tiempo que se está dando el pecho no te puedes quedar embarazada. **ESTO ES UN ERROR.** De hecho, se han dado muchos casos de embarazos en este período de tiempo. Por eso, cuando inicies las relaciones con penetración recuerda que estos **métodos NO son seguros**:

- La lactancia materna
- El coito interrumpido o “marcha atrás”
- Los lavados vaginales
- Durante la menstruación

En cambio, son **métodos SEGUROS y adecuados durante la lactancia.**

- El preservativo
- El diafragma con espermicida
- El DIU

Determinados anticonceptivos hormonales son compatibles con la lactancia materna. **Consúltalo con el personal sanitario que te atiende.**



Algunos problemas que se
pueden presentar
(y solucionar)

4



4

Algunos problemas que se pueden presentar (y solucionar)

Grietas en el pezón

La mejor prevención de las grietas es que la postura de la madre y del bebé sea correcta y sobre todo que su boca abarque la **mayor parte de la areola**. (ver figura pág. 11)

Al empezar con la lactancia es posible que los pezones estén más sensibles, para que no lleguen a producirse grietas vienen muy bien las pezoneras de cera de abeja; puedes ponértelas desde el primer día como prevención.

- Cámbiate de empapadores a menudo.
- Evita las pomadas, salvo que te las haya recomendado tu médico o médica de familia.

Si a pesar de todo te salen grietas lo más importante es que los pezones estén secos, para ello no te laves tras las tomas, ordéñate un poco de leche y extiéndela sobre los pezones; déjalos secar al aire libre o incluso con aire del secador durante unos segundos.

Pechos hinchados y dolorosos (ingurgitación mamaria)

La acumulación de leche y el aumento de flujo sanguíneo para producir más leche es lo que provoca el que los pechos estén hinchados y duros. Puedes aplicarte hielo entre las tomas colocándote una bolsa de “guisantes congelados” rodeada por una toalla.



El calor local, aplicado antes de las tomas, facilita la salida de la leche, puedes aplicártelo con una ducha de agua caliente, paño caliente, bolsa de agua caliente,... e incluso antes de la toma puede ser útil vaciarte un poco el pecho manualmente.

Dale de mamar con más frecuencia y asegúrate que se agarra bien al pecho.

Conviene que el pecho no quede congestionado, por tanto deja al bebé el tiempo que necesite y si a pesar de eso sigues teniendo leche, sácate tú un poco a mano o con sacaleches. Después de la toma puedes aplicarte frío unos minutos sobre el pecho.

Mastitis

Es una infección en una zona de la mama, la mayoría de las veces ocurre por infección de leche retenida. Por eso es importante que no te quedes con congestión en el pecho en cada toma.

Se manifiesta con dolor, calor y enrojecimiento de una zona de la mama. Puede dar fiebre y malestar general con náuseas y vómitos. Si te ocurre esto, acude a tu médica o médico de familia, te dirán los medicamentos que debes tomar, **pero no interrumpas la lactancia**, ya que agravaría el problema. Si sigues sus indicaciones en unos días remitirá.

Vuelta al trabajo: cómo seguir amamantando



5

Vuelta al trabajo: cómo seguir amamantando

La vuelta al trabajo es perfectamente compatible con seguir dando el pecho. De hecho, los estudios indican que las madres que trabajan son las que dan de mamar durante más tiempo.

5.1 Métodos de extracción

Cuando la madre vuelve al trabajo existen distintas opciones para seguir con la lactancia materna. Una opción es adelantar la introducción de las comidas complementarias (frutas, verduras,...) y hacerlas coincidir con las horas en las que la madre esté trabajando. El resto del tiempo que coincidáis, así como los días libres, podéis continuar perfectamente con la lactancia materna.

Hay madres que tienen la posibilidad de que les lleven la criatura al trabajo para darle el pecho o bien acudir donde se encuentre a la hora de lactancia; los niños y las niñas mayores de tres meses maman con mucha rapidez por lo que en la hora o las dos medias horas de permiso pueden ser suficientes para darles de mamar. Si esto no es así, no te apures, existe la posibilidad de extraerte la leche y dársela al bebé cuando no estés.

La leche te la puedes extraer bien en el lugar de trabajo o antes en tu casa. Practica unos días antes de volver al trabajo, ya que al principio es normal que no salga nada o muy poco.

Como norma habitual **lávate las manos** antes de comenzar la

extracción, date un **masaje** en el pecho y ten a mano aquello que puedes necesitar como son:

- Sacaleches, si optas por esta opción
- Recipiente **de plástico** bien lavado (no utilices de vidrio, ya que las defensas de tu leche se quedan adheridas a las paredes del vidrio y no se aprovechan)
- Nevera portátil con hielo



A continuación exponemos distintos métodos de extracción de la leche:

Manual

Cuando el bebé empieza a succionar estimula el reflejo de la “subida”^{*} de la leche. Para provocar un efecto parecido tenemos que estimular esa “subida”^{*} masajeando el pecho.

^{*} Las mujeres españolas utilizan la expresión “subida” de la leche, las mujeres hispano-americanas “bajada”.

Para ello fricciona con las yemas de los dedos desde la base del pecho hacia la areola, también puedes darte una ducha previa con agua caliente sobre el pecho.



A continuación coloca la mano en el pecho en forma de "C" apoyando el dedo pulgar en la parte superior del pecho a unos 3 cms. de la areola y la palma de la mano en la parte inferior.

mano derecha



mano izquierda



No hace falta un recipiente especial, únicamente un recipiente limpio de plástico y boca ancha para recoger la leche.

Haz un movimiento de "ordeño", es decir, fricciona el pecho hacia atrás (como hundiendo el pecho) y hacia adelante a la vez que presionas como si quisieras juntar los dedos.

posición correcta



posición incorrecta



No deslices los dedos sobre la piel, al “ordeñar” tienes que movilizar no sólo la piel, sino también el tejido mamario.



Este movimiento se tiene que repetir pausada y rítmicamente, de manera que te resulte cómodo.

Eso sí, una extracción manual puede durar entre 20-30 minutos. Conviene alternar los pechos cada 5-10 minutos.

Esta técnica requiere práctica, por lo que si al principio te extraes poca leche no te desanimes, sigue intentándolo y notarás que cada vez te sale mejor.

Con la ayuda de un sacaleches

Aunque optes por sacaleches conviene que te des un masaje en los pechos antes de la extracción, tal y como hemos comentado en la extracción manual.

No todos los sacaleches son adecuados. Es importante que antes de comprar valores las ventajas e inconvenientes. Para ayudarte hemos recopilado una serie de consejos que pueden serte útiles. Ten en cuenta que el tener éxito depende en gran medida de la buena elección del sacaleches.



Sacaleches manuales:

Pueden ser tipo bocina o de jeringa. Los de bocina son los que más dañan el pecho (pueden lesionar el pezón) y son difíciles de limpiar. Sin embargo, son los que más se conocen. Recientemente ha salido al mercado uno que, aunque se hace con palanca, también mantiene el vacío y por tanto, no daña.

Los de jeringa, también llamados de cilindro, son mejores que los anteriores ya que a modo de émbolo hacen el vacío y no dañan tanto el pecho. Pueden ser útiles para momentos puntuales.



Sacaleches mini eléctricos y/o a pilas:

Algunos pueden conectarse a la corriente, y son más eficaces que los anteriores, aunque algo más caros.

Sacaleches automáticos:

Son los sacaleches **más eficaces**, ya que mantienen y estimulan la producción de leche y además son los más sencillos de utilizar. Están indicados cuando se vaya a utilizar durante un tiempo, ya que son **los más caros**.



5.2 Aspecto de la leche extraída

Al principio de la guía leíste que la leche varía de composición a lo largo de la toma, recuerda, al principio es más acuosa y al final más dulce y grasa (como el postre). Pues bien, es completamente normal que la leche sea al principio de la extracción semitransparente e incluso algo azulada y al final se vuelva más blanquecina.

5.3 Conservación de la leche

La leche debe conservarse en un recipiente DE PLÁSTICO, no de vidrio, ya hemos comentado que las “defensas” que proporcionas al darle tu leche se adhieren al vidrio y en ese caso se perderían.

Es conveniente guardarla en pequeñas cantidades (50-100cc) o bien calculando la cantidad que vaya a tomar el niño o la niña en cada toma. Se aconseja poner una etiqueta en el recipiente con la fecha de extracción de la leche.



Dependiendo de dónde vayas a guardar la leche te indicamos el tiempo que ésta permanece en las condiciones óptimas:

Leche recién extraída:

- **A temperatura ambiente:** 6-8 horas (si la temperatura del ambiente no supera los 25°C).
- **En el frigorífico:** 3-5 días.
- **En el congelador:** 2 semanas. Pero si el congelador es con puerta separada ó de 3 estrellas*** se puede guardar hasta 3 meses.
- **En arcón congelador:** incluso hasta 6 meses.

Leche descongelada previamente:

Cuando la hayas descongelado lentamente en el frigorífico y no se haya calentado:

- A temperatura ambiente: 3 horas, habitualmente hasta la siguiente toma.
- En el frigorífico: 1 día.

Leche descongelada y calentada para su uso:

Cuando se ha descongelado y calentado para utilizarla ó bien se ha descongelado al baño maría se mantiene en condiciones óptimas:

- A temperatura ambiente: hasta que termine la toma, si no se ha tomado todo tira la que te sobre.
- En el frigorífico: 4 horas.

5.4 Transporte de la leche

Para transportar la leche de un lugar a otro son muy prácticas las neveras portátiles de plástico que se utilizan con acumuladores de hielo. De esta manera puedes trasportar la leche a la guardería, domicilio de familiares,... y la leche permanece a una temperatura adecuada. Cuando llegues te conviene sacarla de la nevera portátil y guardarla en el frigorífico.

5.5 Descongelación de la leche

El método más adecuado es descongelarla en el frigorífico, así la leche no sufre cambios bruscos de temperatura.

Si necesitas hacerlo más rápidamente, pon el recipiente con la leche congelada debajo del grifo (primero utiliza agua fría y después agua templada).

NUNCA UTILICES PARA DESCONGELAR:

- **Microondas,**
- **Al baño maría,**
- **Calentarla directamente al fuego.**

NO VOLVER A CONGELAR LA LECHE UNA VEZ DESCONGELADA

5.6 Cuándo y cómo dar la leche extraída

Para calentar un poco la leche **no utilices microondas**, ya que la leche no se calienta toda por igual y pierde parte de sus propiedades. En este caso sí se puede utilizar un método como el baño maría, aunque siempre teniendo en cuenta que **no debe llegar a hervir**.

Recuerda que cuando la toma directamente está a 36°, por tanto no debes calentarla a temperatura más elevada.

Las niñas y los niños amamantados al pecho pueden no saber succionar de las tetinas, por eso conviene darle la leche extraída con una cucharilla o jeringa (sin aguja).

5.7 En cuánto tiempo se acostumbra el bebé a la nueva forma de "amamantar"

Cuando das de mamar le calmas el hambre, la sed, le da calor, consuelo,... por eso es bueno acostumbrarle **1 ó 2 semanas** antes de

tu incorporación al trabajo a la "nueva modalidad". Es bueno que esa toma se la dé el padre u otra persona que NO sea la madre. Las niñas y los niños son muy "listos" y saben perfectamente quién les puede dar aquello que más les gusta.



5.8 Notas útiles para la madre que amamanta y trabaja:

- Practicar la lactancia materna exclusiva te da garantía de una buena producción de leche materna antes de la vuelta al trabajo.
- Es conveniente alquilar o comprar un sacaleches eléctrico o manual de buena calidad, para la extracción durante el trabajo e ir familiarizándose con él 1-2 semanas antes de la vuelta al trabajo.
- El uso de un sacaleches eléctrico doble, reduce el tiempo de extracción. Se puede reducir el tiempo de extracción a 10-15 minutos al sacarse de los dos pechos a la vez.
- Si hay problemas con la subida de la leche, es útil realizar unas inspiraciones profundas, escuchar música suave y mirar una foto del bebé.
- Dejar a la persona que va a cuidar al bebé, instrucciones por escrito sobre como descongelar y calentar la leche extraída.
- Explicar a la persona que le cuida que, a ser posible, no le ofrezca al bebé ningún alimento unas 2 horas antes del regreso a casa de la madre, para que coja su pecho con avidez.

5.9 Legislación

Para lograr la conciliación de la vida familiar y laboral se está modificando la normativa (Plan Concilia).

A continuación te exponemos algunos aspectos básicos sobre la legislación general que hay al respecto, aunque siempre **conviene que te informes antes en tu empresa por si en tu convenio existen otras normas más ventajosas para ti.**

- **Baja por maternidad:**

Toda trabajadora tiene derecho a 16 semanas de descanso en caso de parto simple. Si es parto múltiple, esas 16 semanas se amplían 2 semanas más por cada hijo/a a partir del segundo. Este período de tiempo se puede disfrutar desde 4 semanas antes de la fecha probable de parto, y de manera ininterrumpida.

En el caso de que ambos progenitores trabajen la madre tiene la opción de transferir al padre una parte determinada e ininterrumpida de la "baja maternal", siempre en fechas posteriores al parto, que pueden ser después de haberlas disfrutado la madre o bien simultáneamente con ésta.

El importe del sueldo durante este período de tiempo será el equivalente al 100% de la base reguladora.

- **Tiempo para lactancia:**

Hasta la fecha en la que el niño o la niña cumplen nueve meses de edad, la madre tiene derecho a la reducción de una hora de la jornada de trabajo. Las ausencias del trabajo pueden consistir en una hora durante la jornada, o dos medias horas. La concreción horaria corresponde a la trabajadora aunque siempre deberá avisar a la empresa al menos con 15 días de antelación.

- **Excedencia:**

La trabajadora tiene derecho a disfrutar de un período de excedencia sin sueldo por cuidado de hijos/as menores de tres años. Durante el primer año se garantiza la reserva del mismo puesto de trabajo, y los dos años siguientes se reserva un puesto de trabajo del mismo grupo profesional o categoría.

Todo el período de excedencia es computable a efectos de antigüedad.

- **Reducción de jornada:**

La madre o el padre tienen derecho a una reducción de la jornada por guarda y custodia de una hija/o menor de ocho años. La reducción puede ser entre un octavo y la mitad de la jornada. La reducción de sueldo será de la parte proporcional. Para el cómputo de días para la jubilación, etc. se tendrá en cuenta como si fuera la jornada completa, aunque la base para la cotización será la que corresponda al sueldo que percibe.



Preguntas frecuentes
o dudas

6



6

Preguntas frecuentes o dudas

¿Cómo puedo saber si tiene bastante con mi leche?

Al dar de mamar no se ve qué cantidad de leche toma el niño/a. Pero la inmensa mayoría de las madres tienen la leche suficiente para alimentarles.

El personal sanitario, en los controles de pediatría valoran si se está desarrollando de forma adecuada, y tú le dirás si está contento/a y si hace pis y cacas líquido/amarillentas varias veces al día.

No conviene pesarlo antes de 8 días ya que no todos aumentan igual de peso y sólo contribuye a generarte una preocupación innecesaria. Sigue las recomendaciones de tu pediatra o enfermero/a de pediatría y olvídate de consejos que te puedan dar con buena intención; pero no siempre válidos.

¿Influye el tamaño de los pechos en la cantidad de leche?

Cualquier mujer es capaz de amamantar a su hijo, salvo enfermedades concretas que tu ginecólogo/a o pediatra te dirán. Sólo es cuestión de proponérselo y mentalizarse durante la etapa de embarazo. El tamaño de los pechos no está en relación con la cantidad de leche que puedan "fabricar" sino con la grasa acumulada, que no produce leche.

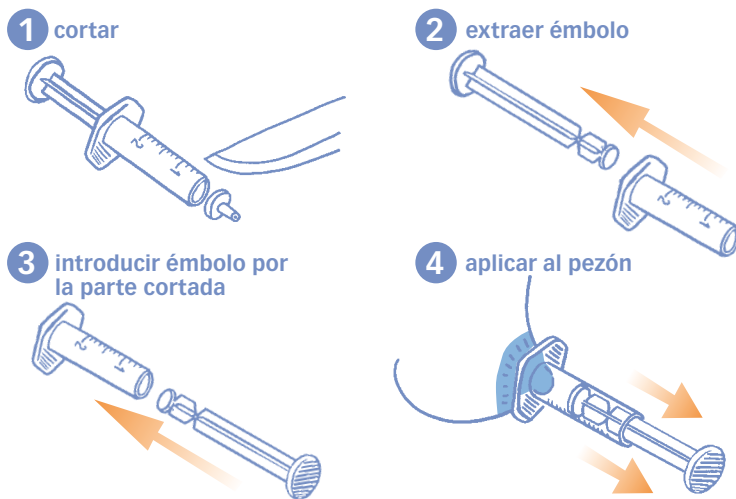
Por eso, mujeres con pechos pequeños han sido y son capaces de criar a su bebé exclusivamente con lactancia natural.

Tamaño y forma de los pezones

Todas las mujeres están capacitadas para amamantar a sus hijos e hijas. También pueden aquellas mujeres que tienen los pezones planos o invertidos porque la succión se realiza haciendo “ventosa”, aunque sí es cierto que necesitarás más práctica y paciencia para que aprendáis.

Algunos “trucos” son:

- Antes de amamantar estimula los pezones friccionándolos con los dedos índice y pulgar durante unos minutos. También puedes aplicarles frío.
- Puedes utilizar escudos protectores media hora antes de cada toma, también se llaman porta pezones, copas lácteas, ventosas lácteas, cazoletas mamarias,... No debes confundirlas con las pezoneras.
- Antes de colocarte al bebé pon la mano con forma de “C” y tira de la areola hacia atrás para que salga el pezón. Puedes repetir este estímulo varias veces al día.
- También puedes extraerte el pezón usando una jeringuilla de 10ml de plástico (sin la aguja). Corta toda la boquilla de la jeringa y cambia el émbolo de lado. De esta forma puedes apoyar sobre el pezón la parte más ancha y suave de la jeringa y hacer succión con el émbolo. Aguanta 30-60 segundos y repítelo varias veces al día. Es algo sencillo, barato y que puede darte excelentes resultados.



- Últimamente han sacado al mercado un dispositivo nuevo para estimular la extracción del pezón.

Escasez de leche

A lo largo de la lactancia puede haber períodos transitorios de tiempo en los que se produzca menos leche de la que el bebé necesita. Lo sabrás porque el niño sale con más frecuencia a hacer la toma.

Son etapas que coinciden con períodos de crecimiento del bebé o con días en los que tú estás más atareada, nerviosa, con la menstruación,... Descansa, relájate, toma más líquidos y colócatelo más veces al pecho. No recurras a leches artificiales, porque aunque la aceptara terminaría por agravarse el problema.

La solución está en ofrecer el pecho al bebé con más frecuencia durante unos días y la situación se resuelve sola.

7

EN RESUMEN:

- La lactancia materna es la alimentación natural del recién nacido. Está ampliamente demostrado que es el mejor y único alimento durante los seis primeros meses de vida y como complemento a otros alimentos los primeros años.
- El pecho funciona a demanda: cuantas más veces se lo ofrezcas a tu hija/o, más leche producirás.
- Es recomendable empezar a dar de mamar en las primeras dos horas después del parto, y lo más pronto posible tras la cesárea.
- Dale de mamar siempre que te lo pida, sin horarios rígidos; pero intenta que las primeras semanas haga como mínimo 7 u 8 tomas al día, aunque respetando su descanso nocturno.
- Deja que tu bebé esté al pecho todo el tiempo que necesite.
- El bebé hasta los seis meses de edad sólo necesita leche de su madre; no le des agua, zumos ni infusiones.
- No le ofrezcas chupete ni biberones, no los necesita y podrían perjudicarlo.
- Tu pecho no necesita una higiene especial, basta con la ducha diaria.

RECUERDA:

SIGUE SIEMPRE LOS CONSEJOS DE TU PEDIATRA, MATRONA Y ENFERMERA.

8

BIBLIOGRAFÍA

1. Pericas Bosch. Promoción de la lactancia materna y supervisión de la alimentación el primer año. En: manual de Prevención en Atención Primaria. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS).
2. Unicef/who. Innocenti Declaration. Florence, 1990.
3. <http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/innocenti.htm>
4. Soriano Faura FJ, et al. Prevención en la infancia y la adolescencia. Aten Primaria 2003; 32(Supl 2):143-58.
5. López Luque P, et al. La lactancia natural o materna: conceptos básicos y trascendencia actual. Medicina General 2000; 23:360-69.
6. González C. Mi niño no me come. Consejos para prevenir y resolver el problema. Ed. Temas de hoy, 2004.
7. OMS. Pruebas científicas de los diez pasos hacia una feliz lactancia natural. WHO/CHO/98.9 Ginebra, 1998.
8. Lawrence RA. Lactancia Materna. Ed. Mosby. Madrid, 1996, 4ª ed.
9. Guía de promoción de la lactancia para actividades docentes. Ed. 2003. <http://www.lacmat.org.ar/Guiadocentes.pdf>
10. Claves para una lactancia materna exitosa. Información y apoyo a la lactancia materna. ALBA LACTANCIA MATERNA. <http://www.albalactanciamaterna.org/>
11. Amamantar: el mejor comienzo. Servicio Murciano de Salud. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo.
12. Amamantar: una elección, un deseo. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.
13. Ramos Sainz M^aL. La lactancia materna un reto personal. Edita: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales del Gobierno de Cantabria.
14. Guía de Lactancia Materna. Servicio de Promoción de la Salud. Consellería de Salut i Consum.
15. Consejos para la Lactancia Materna. Ed: Consejería de Sanidad. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

16. Lecumberri Esparza L, Jiménez Gámez T. La lactancia materna el mejor comienzo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.
17. Alba lactancia materna, Lactaria, Amagintza. Claves para compaginar lactancia materna y trabajo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.
18. Recomendaciones para la lactancia materna. ¡tómalo a pecho! Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de Salud.
19. Lactancia materna: guía para madres. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias.
20. Trabajar y amamantar es posible. www.lactanciamaternacastillayleon.org
21. Breve guía para una lactancia exitosa.
<http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia-guia.htm>
22. <http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia/guia.htm>
23. La lactancia materna: fundamental alimento, lactogénesis, galactopoyesis. <http://www.cnpes.sld.cu/lactancia.htm>
24. <http://mimatrona.com/lactancia.html>
25. Guía para docentes sobre lactancia materna. Ed. 2003. Fundación LACMAT. <http://www.lacmat.org.ar>
26. <http://www.fmed.uba.ar/mspba/guiadoc/guiadoc.htm>
27. Vas a ser madre. Departamento de Sanidad. Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco.
28. Guía de Práctica Clínica Basada en la Evidencia para el Manejo de la Lactancia Materna desde el Embarazo hasta el Segundo año de Vida. Pediatría Atención Primaria Área 09- Hospital Dr. Peset Valencia.
29. Plan Integral para la conciliación de la vida personal y laboral en la Administración. <http://www.map.es/index.html>
30. Estatuto de los trabajadores. Ley 8/1980 y normas modificadoras.
<http://www.mtas.es/publica/estatuto06/estatuto.htm>

9

DIRECCIONES EN INTERNET CON INFORMACIÓN, DIRECCIONES Y GRUPOS DE APOYO ÚTILES PARA LA LACTANCIA MATERNA

A continuación exponemos una serie de direcciones de internet disponibles en español, donde se encuentran respuestas a preguntas muy frecuentes entre las madres que dan el pecho, foros, grupos de apoyo y teléfonos o direcciones donde se pueden realizar consultas sobre todas a aquellas dudas o inquietudes.

Gobierno de La Rioja. Servicio Riojano de Salud (SERIS)

www.riojasalud.es/ficheros/lactancia.pdf
materno.infantil@larioja.org

Alhaldia: Grupo de apoyo a la lactancia materna de La Rioja.

Teléfono: 941 58 19 02 y 651 19 67 34.

www.alhaldia.es
alhaldia@gmail.com

1. Asociación Española de Pediatría: Comité de lactancia materna.
www.aeped.es/lac-mat/index2.htm
2. UNICEF en español
www.unicef.org/spanish/ffl/04/1.htm
3. La Liga de la leche internacional: asociación sin ánimo de lucro de apoyo a la lactancia materna. **www.lalecheleague.org/LangEspanol.html**
4. Organización mundial de la Salud: guía de lactancia materna
[www.who.int.nutrition/publications/gs_infant_feeding_text_spa.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/gs_infant_feeding_text_spa.pdf)
5. Organización Panamericana de la Salud en español
www.paho.org/default_spa.htm
6. Página de grupos que trabajan alrededor del mundo para reducir la morbi-mortalidad infanto-juvenil. **www.ibfan.org/spanish/gatespanish.html**

7. Grupo de apoyo denominado “vía láctea”, con direcciones de grupos de apoyo.
www.vialactea.org

8. Asociación Aragonesa de Apoyo a la Lactancia Materna.
www.lactaria.org

9. Alba - lactancia materna: asociación, sin ánimo de lucro (Barcelona) para proporcionar información y apoyo a aquellas madres que quieran amamantar a sus hijos. **www.albalactanciamaterna.info**

10. Grupo de apoyo a la lactancia materna.
<http://grupolactanciamaterna.iespana.es>

11. Asociación pro lactancia materna de Asturias
www.amamantarasturias.org

12. Taller de cómo amamantar. **www.amamanta.es**

13. Página de consulta sobre la compatibilidad de medicamentos y la lactancia materna. **www.e-lactancia.org/inicio.htm**

14. Página sobre recomendaciones para dar de mamar y otras sobre el trato a los hijos. **www.dardemamar.com**

15. Página de la Asociación de matronas de Valencia
www.matronas-cv.org

16. Fundación argentina de fomento y apoyo a la lactancia materna.
www.lacmat.org.ar

17. Página del Colegio de Pediatras del Estado de Sonora, fundado en el año de 1957 como “Sociedad de Pediatría de Sonora”.
www.copeson.org.mx/lactancia/lactanca.htm

La lactancia materna:

Información para amamantar

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



*Si tras leer esta guía tienes alguna duda o sugerencia,
puedes enviarla al correo electrónico:
materno.infantil@larioja.org*