

**Prénatal**

# *lactancia* **natural**

una elección natural, un gesto de amor





Un nuevo nosotros



# *el inicio de una* **bella aventura**



Justo después de nacer, el primer deseo de tu bebé es alimentarse. Es el instinto natural: abrirá la boquita, y guiado por su olfato y por el calor de tu cuerpo llegará a su meta, tu pecho. **Será un momento muy emotivo e intenso, para disfrutarlo por completo y tranquilamente**, y la mejor base que existe para establecer una relación profunda y duradera a través de tu leche.

**La lactancia natural es la mejor elección para tu bebé.** Es un proceso natural de importancia fundamental no sólo para su salud de tu bebé, sino también para la tuya. De por sí, es una práctica sencilla; sin embargo, a veces hace falta muy poco para perturbar su delicado equilibrio. El cansancio, el estrés o el miedo a no tener leche suficiente o de no estar a la altura del nuevo rol de mamá pueden repercutir negativamente sobre ti. Esto es normal, y no hay motivo para preocuparse. En la mayoría de los casos se trata únicamente de una situación temporal que podrás superar gracias al apoyo de los que te rodean, el afecto de tus familiares y los consejos de los profesionales médicos, a los que debes consultar sin temores ni vergüenza.

**La leche materna es un alimento absolutamente ideal: se encuentra siempre a la temperatura adecuada, es totalmente higiénica por ser estéril, no es un peso para la economía familiar y satisface totalmente las exigencias nutricionales de tu bebé,** ya que:

- le proporciona todo lo necesario para crecer (**proteínas, vitaminas, minerales, grasas y azúcares**);
- **favorece el desarrollo de su sistema inmunitario**, todavía incompleto, gracias al paso de anticuerpos de tu organismo al suyo;



- le garantiza la hidratación idónea, ya que tu leche está compuesta en su mayor parte de agua, el mismo elemento que constituye el 75 % del peso del recién nacido. De hecho, cuando el bebé está bien, no es necesario que beba agua, ya que tu leche contiene todos los líquidos suficientes para saciar su sed. Obviamente, el discurso es distinto en los casos en los que el pequeño sufre mucho, presente fiebre elevada o síntomas tales como vómitos y diarrea, que comportan una pérdida elevada de líquidos con el riesgo de deshidratación;
- **ayuda a prevenir la aparición de alergias e intolerancias**, por ejemplo, a las proteínas de la leche de vaca presentes en las leches artificiales;
- permite que el crecimiento corporal del bebé sea más regular, con una menor tendencia a tener sobrepeso y una menor predisposición a la obesidad;
- le permite dormir más tranquilo y durante más rato.

Por otra parte, dar el pecho es **un acto de amor también hacia ti misma** porque:

- mientras el bebé toma el pecho, su cuerpo produce una hormona, denominada oxitocina, que estimula las contracciones de tu musculatura lisa, con lo que se favorece la recuperación de las dimensiones normales del útero y, por tanto, de la forma;
- **reduce el riesgo de cáncer de mama** y de ovario en la premenopausia;
- **mejora la calcificación** de los huesos, con lo que previene la osteoporosis;
- permite quemar más calorías, con lo que se favorece una recuperación más rápida del peso normal.

**En definitiva, las ventajas de la lactancia natural pueden resumirse con las tres "eses":**

**segura**, porque tu leche contiene factores protectores que ayudan a prevenir y a combatir las infecciones, como la otitis, la gastroenteritis y la pulmonía, además de reducir el riesgo de alergias, sobre todo de asma;

**sana**, porque sus componentes nutritivos se encuentran en la cantidad idónea, son de calidad excelente y el organismo los puede utilizar de forma óptima;

**sostenible**, porque garantiza la seguridad alimentaria de tu pequeño.



## cantidad, horarios y ritmo de la lactancia natural

Cuando salgas del hospital, el regreso a casa con tu bebé es un momento de gran felicidad, pero también de adaptación. Los ritmos de la vida familiar cambian y requieren mucha atención y un cuidado particular.

**Al principio puede que sientas un poco de ansiedad e inseguridad sobre el significado de las señales que te envía tu bebé.**

Los posibles ataques de lágrimas del pequeño después de darle el pecho pueden hacerte surgir dudas sobre si tu leche o la opción de darle el pecho son adecuadas. Sin embargo, debes recordar que el llanto de tu bebé no siempre se debe a que tenga hambre. **A menudo lo que reclama es contacto físico, ternura, cercanía de un cuerpo o la necesidad de sentir el latido de tu corazón.** También es posible que simplemente le duela la barriga...

La cantidad de leche que pide un bebé es muy variable: la mayoría de los bebés necesitan siete tomas en 24 horas, aunque algunos pueden necesitar diez, y otros seis o cinco. Es necesario un conocimiento mutuo, que se adquiere con el tiempo, para repartir las tomas a lo largo del día.

**Cuando des el pecho a tu bebé, déjate guiar más por su apetito que por los horarios.** Si te guías por el reloj, puede ser que ingiera leche sin haberlo pedido, y esto no le ayuda a establecer una relación adecuada contigo. El hambre contribuye a construir un modelo apropiado de comunicación sin palabras, que se basa en la confianza que el bebé adquiere en ti.



Es cierto que se debe establecer un "acuerdo" conforme a sus necesidades y las tuyas: una regularidad y una previsibilidad de los horarios de las tomas que favorecerán una mayor seguridad recíproca. Puede ser aconsejable seguir un horario de tomas en el caso de los niños "perezosos" que succionan con poca energía (por ejemplo, aquellos con ictericia). Deberás despertarlo a menudo, y es preferible que las tomas sean pequeñas y frecuentes.

**No es posible establecer una duración óptima de las tomas.** El tiempo que transcurre desde el momento en que el bebé comienza a succionar hasta que empieza a salir la leche varía; sin duda es más largo en los tres o cuatro primeros días después del parto, y se reduce después de la lactogénesis. Incluso varía el flujo de leche: en los primeros minutos es más rápido y, luego, disminuye. Por último, el contacto con el calor de tu pecho puede hacer que el final de la toma se convierta en un momento placentero.



*"Al principio parecía difícil. Sin embargo, después de algunas semanas, todo empezó a ir bien y dar el pecho me ha parecido una experiencia verdaderamente única."*

Ana, 32 años, mamá de Pablo

Debido a las grandes diferencias entre cada niño, es comprensible que un recién nacido pueda estar satisfecho en diez minutos y otro en veinte.

**Sin embargo, hay que recordar que una toma de una hora o más de duración indica que hay algo que no funciona; en este caso hay que pedir de inmediato el consejo de un profesional.**

Si el pequeño está bien alimentado y defeca con regularidad, bastará con pesarlo una vez a la semana: si el aumento de peso del bebé en las primeras semanas es superior a los 120 gramos semanales, significa que todo transcurre con normalidad. Es posible que tu pequeño todavía no esté satisfecho: no te preocupes si tiene un poco de hambre, ya que una hora después de la última toma tu pecho habrá producido el 50 % de la cantidad ingerida.

Ten en cuenta que, durante este periodo, **el mejor sitio para tu bebé es a tu lado**, donde se siente seguro y protegido, y donde apenas se despierta ligeramente, puede beber

un poco de leche y seguir durmiendo. Verás que aprenderás a dormir adecuándote a su mismo ritmo. Si el bebé come también durante la noche, segregará una mayor cantidad de hormona productora de leche (prolactina) y las tomas se harán más abundantes. Pero **si el pequeño duerme de noche durante 5 o 6 horas seguidas, déjalo dormir tranquilamente:** esto significa que no siente la necesidad de comer y así puedes aprovechar para descansar.

## *posturas* **para la lactancia natural**

Para tomar el pecho, tu bebé necesita estar en una postura correcta: apoya su barriguita sobre tu vientre y coloca su cabecita en una posición natural. Para evitar la aparición de grietas e irritación **es importante no adoptar asiduamente la misma postura:** esto hará que el bebé no tome el pecho siempre del mismo sitio y, por tanto, que no se desgaste siempre la misma zona del pecho. Las posturas para la lactancia son principalmente tres: **posición de cuna, rugby y tumbada.**





**Posición de cuna:** sentada en una silla o sillón cómodos, con la espalda bien apoyada y el brazo que sostiene al bebé reposado sobre un cojín o un reposabrazos para que no esté en tensión. También puedes adquirir un cojín de lactancia que se coloca en las rodillas para tener al bebé bien sostenido y no demasiado lejos del pecho. Aunque tengas la impresión de que estás apretando su cara y sofocándolo, en realidad (a menos que él se aparte por sí sólo) **el bebé está comodísimo puesto que su naricita le permite respirar adecuadamente y pegar su boca a la areola y al pezón.**



**Tumbada:** tumbate sobre un lado con la cabeza apoyada en el brazo, ayudada por un cojín, y el bebé enfrente tumbado también sobre un lado. **Es la postura ideal para las tomas nocturnas,** y al ser muy relajante también es la aconsejable para los primeros días después del parto.



**Rugby:** tumba al bebé en el mismo lado del pecho que le ofrecerás, colocando un cojín justo al lado, y pon al niño bajo el brazo sujetándole la cabeza con la mano, tal como haría un jugador de rugby cuando tiene cogido el balón... **Es la mejor postura si te han practicado una cesárea** y para los bebés inquietos, prematuros o con la nariz cerrada, ya que les permite tomar el pecho sin mucho esfuerzo.

Si eres mamá de gemelos, por descontado tienes doble trabajo a la hora de dar el pecho. Normalmente se produce leche suficiente para satisfacer las demandas de ambos gemelos, ya que el pecho está muy estimulado; en cambio, no resulta fácil organizarse para las tomas. Puedes intentar programarlas en horarios diferentes, pero sin duda la situación más favorable y menos estresante se produce cuando ambos toman el pecho a la misma hora dándoles el pecho simultáneamente, en la postura rugby o en cruz.

## el instinto de la succión

En algunas ocasiones, es posible que tengas que estimular a tu bebé para que se agarre al pecho. Para ayudarlo, introduce el pezón entre sus labios, coge la areola con los dedos pulgar e índice y colócala en el centro de su boca abierta. Esto permitirá al niño tomar el pecho de forma correcta y te evitará sensaciones dolorosas que, contrariamente a lo que se piensa, no son consecuencias normales de la lactancia, sino reacciones producidas por posturas incorrectas del niño cuando toma el pecho. Una vez que se haya encontrado la postura correcta, tu hijo comenzará a tomar el pecho con un movimiento que empuja al pezón hacia su encía superior, y que le permitirá extraer la leche. Al tomar el pecho se relajará cada vez más, su respiración se hará regular y se sincronizará con el ritmo de succión/deglución.



Al principio, la sucesión de movimientos de succión (de 3 a 5 de media) es apresurada, después se hace regular y rítmica: **el bebé succiona, extrae y deglute.** Para apartarlo del pecho, puedes asir delicadamente la esquina de su boca para que le entre un poco de aire y obligarlo a que deje el pecho. Tu bebé está correctamente agarrado al pecho cuando:

- tiene la boca bien abierta y el labio inferior está curvado hacia afuera;
- la areola es más visible por encima del labio superior con respecto al labio inferior;
- su barbilla toca tu pecho;
- sus succiones son lentas y profundas;
- puedes oírlo deglutir sin chasquidos, lo que significaría que está succionando al vacío;
- no sientes dolor.

## composición de la leche materna

Durante todas las fases de la lactancia, tu leche se adapta a las necesidades nutricionales y a las capacidades digestivas de tu pequeño, extremadamente variadas en los primeros meses de vida. ¿Sabías que las diferentes concentraciones de nutrientes que tiene tu leche garantizan un alimento perfectamente equilibrado que se ajusta en todo momento a las necesidades de crecimiento y capacidades digestivas del bebé? Así pues, se puede decir que la leche materna es un **alimento vivo.**

## el calostro y la leche madura

El calostro es el primer alimento que toda mamá, como tú, produce después de la gestación. **Es extremadamente digerible, sin demasiadas grasas ni azúcares, pero rico en varias vitaminas y proteínas**, entre ellas las inmunoglobulinas, que permiten el paso de anticuerpos de tu organismo al de tu bebé, para proporcionarle toda la protección necesaria. ¿Sabías que la producción de leche y la succión están relacionadas entre sí? Cuanto más a menudo mame él del pecho, más leche producirás tú. Este alimento comienza a formarse a las 24 horas después del parto, completa su composición tras cinco días para, a los 10-14 días después del parto, comenzar a enriquecerse con azúcares y grasas, hasta que se convierte en una leche menos proteica y más nutritiva. Esta será la que ofrecerás a tu hijo hasta el final de la lactancia.

*"Ahora he dejado de preocuparme. Julia tiene casi 3 meses y crece bien. Sin embargo, al principio... ¡sooooo! Sólo un consejo: ¡hay que tener mucha paciencia!"*

Carla, 36 años, mamá de Julia

### La leche cambia de composición incluso durante la propia toma. Al

comienzo, el líquido que sale es ligero y acuoso, pero a medida que transcurre el tiempo y el bebé sigue succionando, comienza a salir la llamada leche definitiva, más calórica y densa. He aquí por lo que es muy importante no apartar al bebé demasiado pronto de un seno para darle el otro.



*"Tanto ella como yo teníamos días buenos y días malos... Al final, gracias a un papá como Alex, que tiene paciencia y que nos apoya siempre, nos defendemos bastante bien"*

Cristina, 28 años, mamá de Alicia

## la lactogénesis

Tiene lugar de 5 a 7 días después del parto y conlleva la producción de leche, que puede ser en cantidades elevadas en algunas mujeres y en cantidades inferiores en otras. Puedes notarte el pecho más **lleno, caliente y dolorido de lo normal**, pero no hay motivo para preocuparse. Este fenómeno se debe a la disminución del nivel hormonal respecto al del embarazo: es la prolactina, que comienza a producirse en mayores cantidades, y tu bebé, con la succión, provoca un reflejo nervioso que estimula la producción de dicha sustancia y, en consecuencia, la propia producción de leche. En este caso, te aconsejamos que te saques un poco de leche manualmente o con el sacaleches: así harás que tu pecho se vacíe, lo que os aliviará tanto a ti como al bebé.

Mucha gente piensa que las dimensiones del pecho están directamente relacionadas con el volumen de leche que puede producir; esto es absolutamente falso. **Incluso un pecho**

**muy pequeño es perfectamente capaz de producir la cantidad de leche necesaria para satisfacer las exigencias nutricionales del recién nacido.**

## conservación de la leche materna

¿Tienes que ausentarte para hacer algún recado o quieres tomarte un poco de tiempo sólo para ti? No hay problema: **la leche materna puede estar a punto incluso cuando tú no estés disponible.** Para que la leche mantenga todas sus propiedades nutritivas y antisépticas, es suficiente con seguir las indicaciones siguientes:

- hazte con un recipiente limpio y esterilizado que pueda cerrarse;
- extrae la leche directamente en el recipiente;
- conserva en el recipiente sólo la leche necesaria para una toma;
- etiqueta el recipiente, indicando hora y fecha, para utilizar siempre la leche que tenga más tiempo;
- conserva la leche en la parte más fría del frigorífico (en alto) o en el congelador;
- respeta la caducidad de la leche: 24 horas en el frigorífico, 3 meses en congelador de doble puerta o 6 meses de conservación a  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- calienta la leche materna al baño maría; no la calientes directamente en el fuego, ni en el horno ni en el microondas;
- calienta sólo la cantidad necesaria para una toma, y no guardes ni utilices leche previamente calentada;
- agita suavemente la leche para mezclar las pequeñas gotas en las que la grasa puede congelarse.



Además, deberás estar atenta para intervenir cuando el bebé:

- quiera tomar el pecho continuamente, se duerma mientras toma el pecho y lllore cuando lo apartas;
- esté siempre durmiendo y no se despierte por sí solo para tomar el pecho;
- haga poco pipí y muy concentrado (menos de cinco o seis pañales empapados al día);
- defeque poco a lo largo del día;
- no consiga agarrarse al pecho y sientas los pechos hinchados y doloridos.

En estos casos descritos o para otras cuestiones, se aconseja acudir a tu pediatra de confianza o a un consultorio pediátrico.

### *precauciones* **para tu pecho**

Sin duda todos los cambios que se producen en los senos durante el embarazo son preparatorios para la

lactancia. **Que la lactancia materna deteriore el pecho, sin embargo, es absolutamente falso.** Al contrario, la acción continua de llenado y vaciado es una especie de ejercicio gimnástico que mejora el tono y la elasticidad del pecho. De todas formas, para cuidar de tu pecho, basta con seguir algunas precauciones cotidianas, como las siguientes:

- lávate los pechos sólo con agua o bien con productos neutros durante el baño o la ducha;
- masajea con delicadeza el pecho con algunas gotas de aceite de oliva o almendra para nutrir la piel;
- dúchate o haz **baños de esponja con agua fría** para favorecer la circulación sanguínea;
- intenta no llevar el sujetador todo el día;
- evita frotar, refregar e incluso masajear demasiado los pezones; los materiales ásperos como guantes de crin o toallas los irritan y sensibilizan excesivamente.

## tu alimentación

Cuando des el pecho, no debes seguir una dieta específica, basta con consumir preferentemente alimentos sanos y frescos, como **pescado, carne, verduras al vapor, fruta, yogur y leche**, aunque también es muy aconsejable un plato de pasta poco condimentado. Puedes seguir comiendo los mismos alimentos que durante el embarazo: tu hijo los conoce, ya que estaban concentrados en el líquido amniótico, y nadie ha dicho que le disgusten las coles o los espárragos porque puedan conferir un sabor particular a la leche, así que no hay que "evitar" estos alimentos.

### **En caso de duda, sin embargo, conviene pedir la opinión al pediatra.**

En cuanto a la cantidad, no es cierto que durante la lactancia haya que comer más: basta con un aumento de 500 calorías diarias distribuidas a lo largo de la jornada. Asimismo, **no es nada recomendable seguir una dieta de adelgazamiento.**

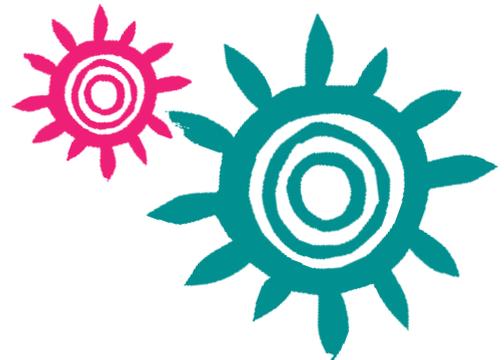
Por otra parte, no existe ningún argumento científico que apoye la creencia de que bebiendo mucha agua se aumenta la producción de leche. También es necesario que limites tu consumo de bebidas alcohólicas, cafeína o teína. Si se toman en cantidades excesivas, además de inhibir la lactogénesis y reducir la producción diaria de leche, estas sustancias pueden tener efectos nocivos sobre la salud de tu bebé, y provocarle insomnio, irritabilidad y, sobretodo, un retraso en el crecimiento. **Sin embargo, tampoco hay que demonizarlas:** medio vaso de vino o una cerveza durante las comidas no suponen ningún peligro.

## el destete

### **Tu bebé puede alimentarse del pecho hasta que tu secreción de leche lo permita:**

su crecimiento sano y equilibrado es el parámetro más fiable del valor nutricional de tu leche. Podrás introducir la primera comida a partir del sexto mes: será el inicio de un primer proceso de separación y podrás sentir un cierto pesar.

Hoy en día se habla más bien de **destete complementario.** Hay que decir que las primeras papillas no deberían llegar a representar más del 50 % de las necesidades calóricas y el niño debería continuar succionando unos 500 ml de leche al día. Este lento destete, que elimina natural pero delicadamente algunas tomas, necesita un poco de tiempo. Puedes sustituir una toma con una papilla, normalmente de caldo vegetal. Los consejos que se dan están relacionados más con las costumbres; en algunas regiones se empieza con los caldos vegetales, en otras con las papillas lácteas y en otras con platos más elaborados.





## los aspectos psicológicos

**Darle el pecho es también mecerlo,** cogerlo entre tus brazos y hablarle en un lenguaje silencioso pero lleno de significado e intención. Tu bebé percibe así el amor que sientes por él, se siente acogido y satisfecho en todas sus exigencias, y esto tiende a hacerle adoptar una actitud mucho más relajada, y favorece su desarrollo emotivo. Con tu leche, pues, le proporcionas **una oportunidad única para empezar a relacionarse con el ambiente que lo rodea** con confianza y espontaneidad.

Las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugieren **mantener la lactancia natural exclusiva los primeros 6 meses.** Si bien hay quien piensa que se puede establecer una auténtica dependencia psicológica, otros estudios ofrecen resultados opuestos y subrayan que **los niños que reciben el pecho materno son generalmente más serenos e independientes** y, sobre todo, tienen una mayor capacidad de aprendizaje. Las recomendaciones de la OMS apuntan hacia una lactancia complementaria al suministro de alimentos hasta los dos años.

## el papel del padre

Sería perfecto que el padre estuviese presente durante las primeras dos semanas para atender a las visitas de amigos, parientes, abuelos y abuelas, que pueden invadir vuestra intimidad. Así, él también podrá empezar a establecer su relación con el pequeño.

**Podrá abrazarlo o mecerlo con frecuencia,** y tú misma tendrás la oportunidad de hacerlo participar en el cambio de pañales, a la hora de vestirlo y bañarlo, y en sus primeros paseos. Podrá darte ánimos cuando te sientas rendida o deprimida, y ayudar en algunas tareas domésticas; asegurarse de que la alimentación de todos sea equilibrada y adecuada al mismo

tiempo que "apetitosa", improvisando su papel de nuevo cocinero de la familia: en suma, todo lo que pueda hacer para apoyarte en tu nuevo papel de madre favorecerá que la lactancia natural sea un éxito. Es más, a veces el padre puede sentirse excluido de este momento íntimo de pareja bebé-madre. Además de hacerlo partícipe, su colaboración reforzará tu paciencia, que será puesta a prueba muchas veces.





## el pediatra responde



### ¿Existen contraindicaciones para la lactancia natural?

**Dar el pecho sólo es desaconsejable en algunos casos concretos y bastante raros.** Las causas pueden ser enfermedades infecciosas como la tuberculosis, el tifus, infecciones por el VIH y por citomegalovirus o estados de malnutrición, toxicodependencia, trastornos psiquiátricos (psicosis postparto, neurosis graves) o situaciones locales que hacen difícil la lactancia. La confirmación de un nuevo embarazo, la miopía, las grietas, los pezones pequeños o invertidos y el parto mediante cesárea no son en absoluto contraindicaciones para la lactancia. También para el niño, a excepción de los recién nacidos prematuramente o con poco peso o con insuficiente capacidad de deglución, son realmente muy pocas las contraindicaciones. Los bebés, además, no pueden ser alérgicos a la leche de su madre.

La reaparición del ciclo menstrual, que varía en cada mujer, no incide negativamente en la lactancia natural, aunque frecuentemente con la primera menstruación tras el parto se observa una disminución de la cantidad de leche. **Igualmente, es falsa la creencia de que con las menstruaciones el sabor de la leche cambie notablemente:** a lo sumo, podría hacerse un poco más salada debido a una mayor concentración de sodio, cloro y otras sustancias.

### ¿Hasta qué punto puede ser perjudicial el tabaco?

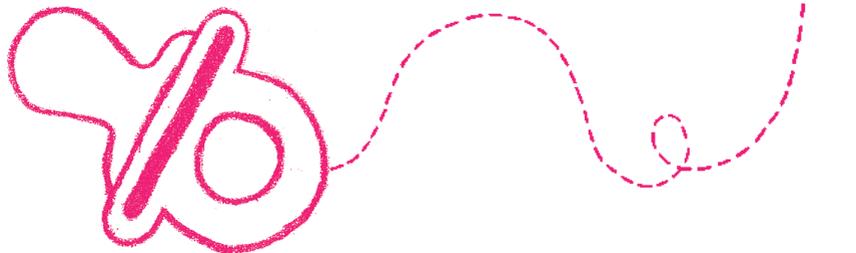
Por descontado, en esta delicada y bellísima fase de su vida, sería mejor que la madre no fumara. **La nicotina disminuye la producción de leche y empobrece su valioso contenido de vitamina C.** Además, la exposición del pequeño al **humo pasivo** constituye un factor de riesgo de contraer muchas enfermedades, entre las que destacan las respiratorias (otitis, bronquitis, bronquiolitis, etc.), y podría facilitar el desarrollo de una sensibilidad alérgica.



### **el chupete: ¿sí o no?**

Quando el chupete se usa con moderación, puede aportar serenidad a la mamá y alivio al niño. Para el pequeño chupar es un placer absoluto, un gesto espontáneo que lo tranquiliza y lo reconforta. Cuando está en la barriga de la madre, aproximadamente en la duodécima semana, acerca sus dedos a los labios y realiza movimientos y acciones que adelantan la actividad de succión: se prepara para vivir la intensa experiencia del contacto con el pecho y de la búsqueda de la leche. Chuparse el dedo, normalmente el pulgar, es un gesto totalmente natural que realiza cuando quiere que se le mime, cuando tiene necesidad de que se le tranquilice o cuando se quiere relajar. Un consejo: **es mejor no darle el chupete hasta que no haya aprendido a chupar del pecho.**





### ¿Y si el pezón está plano o invertido?

En la mayoría de mujeres la estimulación de la areola provoca la erección del pezón, sin embargo, en caso de pezón plano esta reacción es muy débil. Existe otro caso, aunque muy infrecuente: aquel en el que los pezones al ser estimulados no sólo no se vuelven erectos, sino que se invierten. En estos casos se habla de pezones invertidos. **Hay que aclarar que esto no significa, en absoluto, no poder dar el pecho**, sólo implica que hay que poner en práctica algunos procedimientos. Y claro está que el bebé tendrá dificultades para agarrarse y que darle el pecho no será tan fácil. Por este motivo es recomendable, siempre por indicación del ginecólogo o tocólogo y nunca antes del quinto mes de embarazo, utilizar protectores modeladores que, gracias a la presión ejercida durante el día por el sujetador, estimularán la erección del pezón. Pueden utilizarse incluso después del parto y aproximadamente media hora antes de dar el pecho: del resto ya se encargarán los movimientos de succión del bebé, que modelarán el pezón con la forma óptima.

### ¿Qué debo hacer si tengo los pezones agrietados o irritados?

Las grietas son pequeños cortes que se producen en el pezón durante los primeros días de la lactancia. Al ser bastante dolorosas, junto a otro tipo de irritaciones, son el principal motivo por el que las mujeres abandonan la lactancia natural. **Para prevenir el problema es fundamental prestar atención a la postura que adopta el bebé**, que debe permitirle alcanzar no sólo el pezón, sino también parte de la areola. Asimismo, es especialmente importante recordar que durante la toma no se debe sentir ningún dolor, y en caso contrario, lo primero que hay que hacer es corregir la postura. Si las grietas ya han aparecido, haz lo siguiente:

- pide al pediatra, a un especialista en lactancia o a tu tocólogo que compruebe que el frenillo de la lengua de tu hijo no sea demasiado corto y que esto le impida agarrarse adecuadamente a tu pecho;
- dale el pecho al bebé cuando esté tranquilo: si tiene mucha hambre estará más inquieto y ansioso;
- no esperes a que el pecho esté demasiado lleno: **un pecho demasiado lleno puede dificultar que el bebé pegue correctamente la boca al pezón y a la areola;**

- aparta al bebé brevemente del pecho durante los primeros minutos de la toma, que son siempre los más difíciles;
- dale primero el pecho sano y luego el que te duela, de esta forma el bebé ya estará bastante lleno y no someterá a mucha presión al otro pezón;
- **no apertes bruscamente al bebé del pecho;** introduce delicadamente el dedo índice en la esquina de su boca;
- al finalizar la toma, deja secar el pezón al aire y coloca siempre en el sujetador discos absorbentes transpirables sin plástico;
- **lava el pecho sólo con agua,** evita cualquier producto agresivo y aplica una crema cicatrizante compuesta de lanolina después de darle el pecho;
- si la succión del pequeño provoca un dolor muy intenso, procede a vaciar el pecho manualmente con mucha delicadeza;
- recurre a las pezoneras, pero sólo como solución en casos extremos y durante breves periodos.

### ¿Qué es el muguet?

Es una micosis que causa el hongo *Candida albicans*, que **se manifiesta por la aparición de puntitos blancos en la cavidad bucal del recién nacido y por una posterior erupción en el culete.** Al tomar el pecho, el bebé puede transmitirla a la madre. Sus síntomas son una sensación de picor en los pezones, que empiezan a doler mientras das el pecho y, posteriormente, pueden irritarse. Es algo muy molesto, pero no reviste gravedad ni para el niño ni para la madre. Para resolverlo basta con pedir consejo al médico y tomar la medicación que recete. **Para su prevención, se recomienda lavarse bien las manos antes de dar el pecho.**

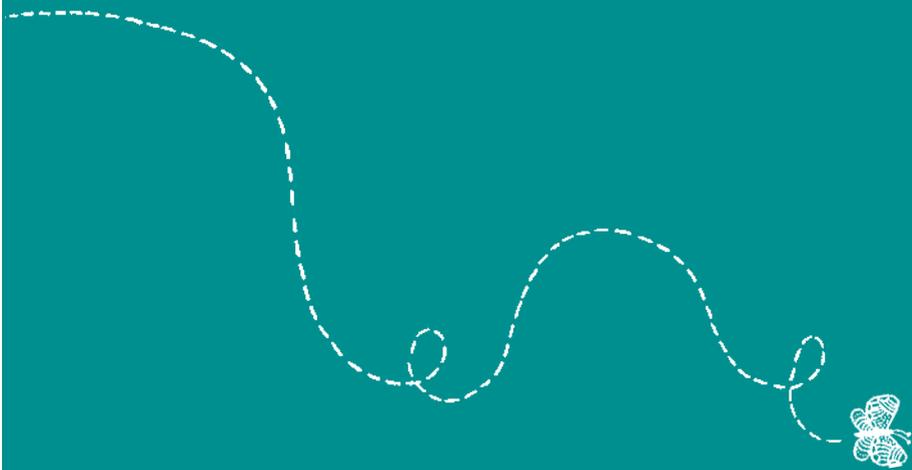
### ¿Cómo se produce la retención de leche?

Se trata de un trastorno debido a una producción excesiva de leche con respecto a su extracción del pecho. **Puede aparecer si el bebé no toma el pecho adecuadamente.** En este periodo el pecho está tenso, dolorido y enrojecido, y puede que aparezca una fiebre ligera. La sensación de plenitud se debe, en parte, a una acumulación de sangre, linfa y líquidos, y no sólo a la leche que se produce. La retención de leche se puede prevenir dando el pecho con frecuencia, entre ocho y doce veces en las 24 horas del día.

### ¿Puedo dar el pecho con mastitis?

A veces puede ocurrir que tras una retención de leche no resuelta se produzca una infección bacteriana de la glándula mamaria. Los síntomas son los mismos que provoca la retención de leche, pero además puede aparecer una fiebre elevada (normalmente por encima de 39 °C) y síntomas gripales. **La mastitis casi siempre se origina en los restos de leche que quedan en los conductos galactóforos,** aunque a veces la provocan bacterias que penetran en el pecho a través de una herida en el pezón. Se recomienda acudir al pediatra, que prescribirá fármacos antiinflamatorios o antibióticos teniendo en cuenta la tolerancia del pequeño. En este caso no es necesario suspender la lactancia natural, al contrario, **viene bien que el bebé vacíe el pecho regularmente.**





centro de estudios  
**Prenatal**

[www.prenatal.com](http://www.prenatal.com)

EJEMPLAR GRATUITO

