
Claves para una lactancia materna exitosa

Confianza

En la actualidad, muchas mujeres han perdido la confianza en su capacidad para amamantar, a pesar de que somos mamíferos y existimos gracias a esa capacidad.

La lactancia materna es la forma ideal de alimentar al bebé y lo normal es que todas las mujeres produzcan suficiente leche si dan el pecho a sus hijos en una posición adecuada y [a demanda](#), es decir, siempre que el bebé quiera y el tiempo que quiera.

Es importante conocer los [recursos disponibles de apoyo](#) a la lactancia y consultar si hay dificultades.

Contacto precoz

El cuerpo de la madre es el hábitat natural del bebé. Es capaz de cubrir todas sus necesidades. Le da calor, seguridad y alimento.

El [contacto piel con piel](#) nada más nacer facilita la adaptación del bebé a la vida fuera del útero. Además, favorece el vínculo con la madre y la lactancia. Si se le deja boca abajo entre los pechos de su madre, el bebé reptará poco a poco; toca el pezón; pone en marcha los reflejos de búsqueda, masticación, succión de su puño, lengüetada; acerca su cara al pecho; va hacia la areola; nota el pezón en su cara y, tras varios intentos, succiona.

A partir de entonces, es más probable que haga el resto de tomas de forma correcta.

Dar tomas frecuentes y a demanda

Durante los primeros días tras el parto el cuerpo de la madre se programa [para producir](#) toda la leche que su bebé va a necesitar. El contacto íntimo con el bebé y la succión y el vaciado adecuado del pecho favorecen el éxito de la lactancia.

En las primeras semanas son importantes las tomas frecuentes, tanto de día como de noche. Cuantas más veces succiona el bebé, más leche se produce. Es recomendable que haga al menos 8 tomas al día sin realizar pausas de más de 5-6 horas. El ritmo de cada bebé es diferente. Algunos hacen tomas regulares cada 2 o 3 horas y otros alternan periodos en los que maman casi continuamente con descansos más prolongados.

Hay que observar al bebé para identificar los [signos de que está dispuesto a mamar](#) (sacar la lengua, chuparse los puños, removerse, mover los ojos bajo los parpados). Si se le ofrece el pecho en estos momentos,

independientemente del tiempo que haya pasado desde la última toma (30 min., 1, 2 o 3 horas), será más fácil conseguir una toma efectiva.

El pecho es el mejor chupete para el bebé. Le tranquiliza, le alimenta, estimula la producción de leche y le enseña a mamar.

Las tomas no duran siempre lo mismo. A mayor edad, menor duración. Se debe esperar a que el bebé suelte el pezón y, entonces, ofrecerle el otro pecho. A veces tendrá suficiente con un solo pecho y otras mamará de los dos.

No utilizar suplementos salvo por indicación médica

Los primeros días, muchas madres se preocupan porque "[todavía no tienen leche](#)" o porque "su bebé duerme mucho y realiza pocas tomas" o porque "pide muchas tomas". El [calostro](#) es el alimento ideal para el bebé y si se le ofrecen tomas frecuentes y sin restricciones cubre todas sus necesidades.

El utilizar suplementos sin necesidad, además de otros riesgos, hace que las tomas sean más espaciadas y por lo tanto, se produzca menos leche. Los suplementos no solucionan las dificultades.

Postura adecuada

Con una postura adecuada del bebé al pecho, mejoran (o se evitan) la mayoría de las dificultades de la lactancia: dolor, grietas, mastitis, tomas largas y frecuentes, escasa ganancia de peso....

La madre debe estar cómoda (mejor recostada), con todo el cuerpo del bebé apoyado sobre su cuerpo. Debe ser el bebé quien se acerque al pecho y lo encuentre y no la madre la que desplace el pecho hasta su boca. El bebé busca solo el pezón moviendo la cabeza de lado a lado mientras abre la boca, de esta forma la tiene completamente abierta cuando se agarra al pecho y empieza a succionar. Esto se llama "agarre espontáneo".

Cuando el bebé se coge bien, la succión no duele. Comienza a succionar con movimientos rápidos y superficiales (los de llamada de la leche), y después con movimientos lentos y profundos de su barbilla que hacen que se muevan las orejas, hace pausas, se va relajando poco a poco y suelta el pezón. Su barbilla y su nariz tocan el pecho de su madre. Cuando el bebé mama de esta manera, la madre nota una sensación agradable.

(Consulta en la web de *Alba Lactancia materna*: [Posturas y posiciones para amamantar](#))

Apoyo emocional y ayuda práctica

Tras el parto, muchas madres se sienten cansadas y abrumadas. En estos momentos, el apoyo del padre, los familiares y los amigos es fundamental para ayudarlas y animarlas.

Para una madre que desea dar de mamar a su hijo, es muy doloroso oír que tiene poca leche y su hijo pasa hambre o que su leche es aguada. Si se siente insegura, le dará biberones. En nuestro país hay muchos grupos de madres que ofrecen apoyo madre a madre. Y cada vez hay más centros de salud con "grupos de lactancia", donde se reúnen las madres con un profesional.

Enlaces útiles

1. *Comité de lactancia materna AEP*. [Recomendaciones sobre Lactancia materna](#)
2. [UNICEF. Amamantar a tu bebé](#). Información importante para nuevas mamás (documento pdf)
3. [Recomendaciones Previnfad. Promoción de la lactancia materna](#). PREVINFAD. AEPap
4. RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Lactancia](#)

Fecha de publicación: 16-11-2011

Autor/es:

- [Belén Martínez Herrera](#). Pediatra. Hospital Universitario "Marques de Valdecilla". Santander
- [Adolfo Gómez Papí](#). Pediatra Neonatólogo. Hospital Universitari "Joan XXIII". Tarragona

