Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Lo que conviene saber de la lactancia materna antes de la llegada del bebé

La espera de un hijo es un periodo en que madres y padres quieren aprender muchas cosas. Así se preparan para cuando llegue el bebé. Además de artículos para niños, compran libros, leen, preguntan y escuchan las experiencias de otras familias.

Para dar a su hijo un buen comienzo, muchas mujeres cuidan más que nunca su dieta y dejan de fumar. Los hombres también colaboran en ese proyecto: van con su pareja a las revisiones médicas o a los cursos de preparación al parto.

El cuerpo de la madre se va preparando para el bebé que crece en su interior. Se notan cambios en la postura de la espalda, en mayor elasticidad de las articulaciones para facilitar el parto y... los pechos crecen para poder producir leche cuando nazca el bebé.

Planteamos a continuación algunas dudas que pueden tener las madres sobre el amamantamiento.

¿Podré dar el pecho?

Pues claro. Todas las mujeres pueden. ¿Por qué Vd. no va a poder?

"Es que mi madre no nos dió el pecho más que unas pocas semanas. Se quedó sin leche". Quizá su madre no pudo amamantar porque le dieron unos consejos que hoy en día se sabe que eran erróneos. Es imposible que las mujeres hayan perdido la capacidad de producir leche en un par de generaciones.

¿Tengo que preparar mis pechos de algún modo?

No hace falta. El cuerpo de la madre se ocupa de ello durante la gestación: desarrollar un poco más las glándulas; hacer crecer los conductos; acumular grasa para que sirva de reserva de energía.

También se hace más oscura la areola para que el bebé la vea mejor y se desarrollan unas glándulas a su alrededor que la abrillantan y protegen.

No hace falta darse masajes, ni endurecer o intentar alargar los pezones, ni ponerse cremas en el pecho.

¿Cuándo debo poner el bebé al pecho la primera vez?

Cuanto antes. Lo mejor es en las 2 primeras horas de vida. En la actualidad se favorece que madre y bebé estén en contacto piel con piel nada más nacer. Es en ese momento cuando el bebé se coge mejor al pecho.

¿Cómo se hace? ¿Sabré ponerle yo sola? ¡No lo he visto nunca!

Hoy en día pocas mujeres han visto a otra dar el pecho. O ha sido solo un momento. Antes, cuando las familias eran numerosas y se convivía con tías, abuelas, etc., era normal ver dar el pecho. Las mujeres aprendían unas de otras sin darse cuenta.

Las mujeres hoy en día tienen que aprender algunas "técnicas", pero por suerte el bebé nace con un montón de reflejos e instintos que le ayudan en el amamantamiento.

¿Qué sabe hacer el bebé?

Desde que nace, el bebé sabe "trepar" o "gatear" sobre el cuerpo de su madre, gracias a unos reflejos de sus manos y pies. Sabe oler la secreción de la areola y el calostro. Puede ver que hay una zona más oscura. Puede tantear con las manos y notar que el pezón está un poco más duro.

Solo hace falta sujetarle un poco y maravillarse de cómo sabe llegar al pecho sin ayuda. Al tropezar con el pezón empieza a "dar cabezazos" mientras abre la boca, y con mucha facilidad el pezón entra en ella.

Cuando lo tenga dentro, iniciará movimientos instintivos de succión. El pecho se adaptará a su boca. La lengua hará movimientos de delante hacia atrás mientras esas arrugas que hay en el paladar colaboran en el "ordeño" de la leche.

¿Qué tiene que hacer la madre?

Ponerse cómoda. Observar lo que hace el bebé. Ayudar. Confiar. Pedir ayuda o consejo a alguien con experiencia.

Es importante la comodidad cuando se da el pecho. Sobre todo al principio. Se puede hacer tumbada en la cama o reclinada en un sillón. Hay muchas posturas posibles. Con el tiempo, cuando ya se tiene experiencia, cada mujer usa la postura que más le gusta o la que le va mejor en ese momento. Lo hace sin pensar, de forma automática, con total normalidad.

¿Cómo sé si el bebé está listo para comer o tiene hambre?

Basta con observar al bebé. Los primeros indicios de que tiene hambre es que empieza a salir del sueño y a mover la boca. Luego gira un poco la cabeza a los lados o mueve los labios. En ese momento es muy fácil que se coja bien al pecho.

Si tiene más hambre se lleva las manos a la boca. Mueve más la cabeza.

Cuando se espera a que llore, suele ser difícil que se coja bien al pecho, pues se agita y se mueve de forma menos coordinada.

¿Seguro que tendré suficiente leche?

Sí. Para tener mucha leche hay que poner al bebé al pecho muy a menudo. Si el bebé succiona estimula la producción de leche. Si se le hace esperar a que sea "su hora" o se le dan biberones de agua, infusiones o leche… la producción de leche de la madre baja.

En caso de duda: ¡dar el pecho más veces!

Es bueno que vacíe bien un pecho cada vez. La leche que sale al final tiene más grasa y le ayuda a dormir y a engordar. Si quiere del otro lado puede tomar también, pero es mejor concentrarse primero en uno de los pechos.

¿Tengo que tomar algún alimento o suplementos para tener leche?

No. Basta con dar el pecho cada vez que el bebé tenga hambre. Sobre todo al principio, al menos 10-12 veces al día.

La dieta de la madre debe ser normal, variada y sana. Es normal tener un poco más de sed.

¿Me dolerá?

Amamantar no debe doler. Incluso puede ser muy placentero y agradable. Si Vd. siente dolor, pida ayuda a alguien con experiencia. Hay grupos de apoyo a la lactancia en casi todas las provincias. Suele ser una pequeña dificultad para que el bebé se agarre al pecho. En cuanto se corrige, todo es más fácil.

¿A quién pedir ayuda?

A una consejera de lactancia.

Busque en su zona algún grupo de apoyo. Es gratis. Tienen experiencia propia. Además se forman para ayudar a otras mujeres, incluso por teléfono.

A algún profesional sanitario con experiencia en lactancia materna.

A mujeres que Vd. conozca que hayan dado de mamar con éxito.

En internet, al Comité de Lactancia Materna de la *Asociación Española de Pediatría*.

¿Es verdad que la leche materna previene algunas enfermedades del bebé?

Hay que tener en cuenta que amamantar tiene muchas ventajas para la salud de la madre y del bebé.

Los bebés que toman el pecho enferman menos, no solo mientras son pequeñitos sino también cuando van siendo mayores. Hay menos casos de diabetes y de obesidad entre otras enfermedades. Tienen menos riesgo de tener que ir a un hospital. También su inteligencia se desarrolla mejor.

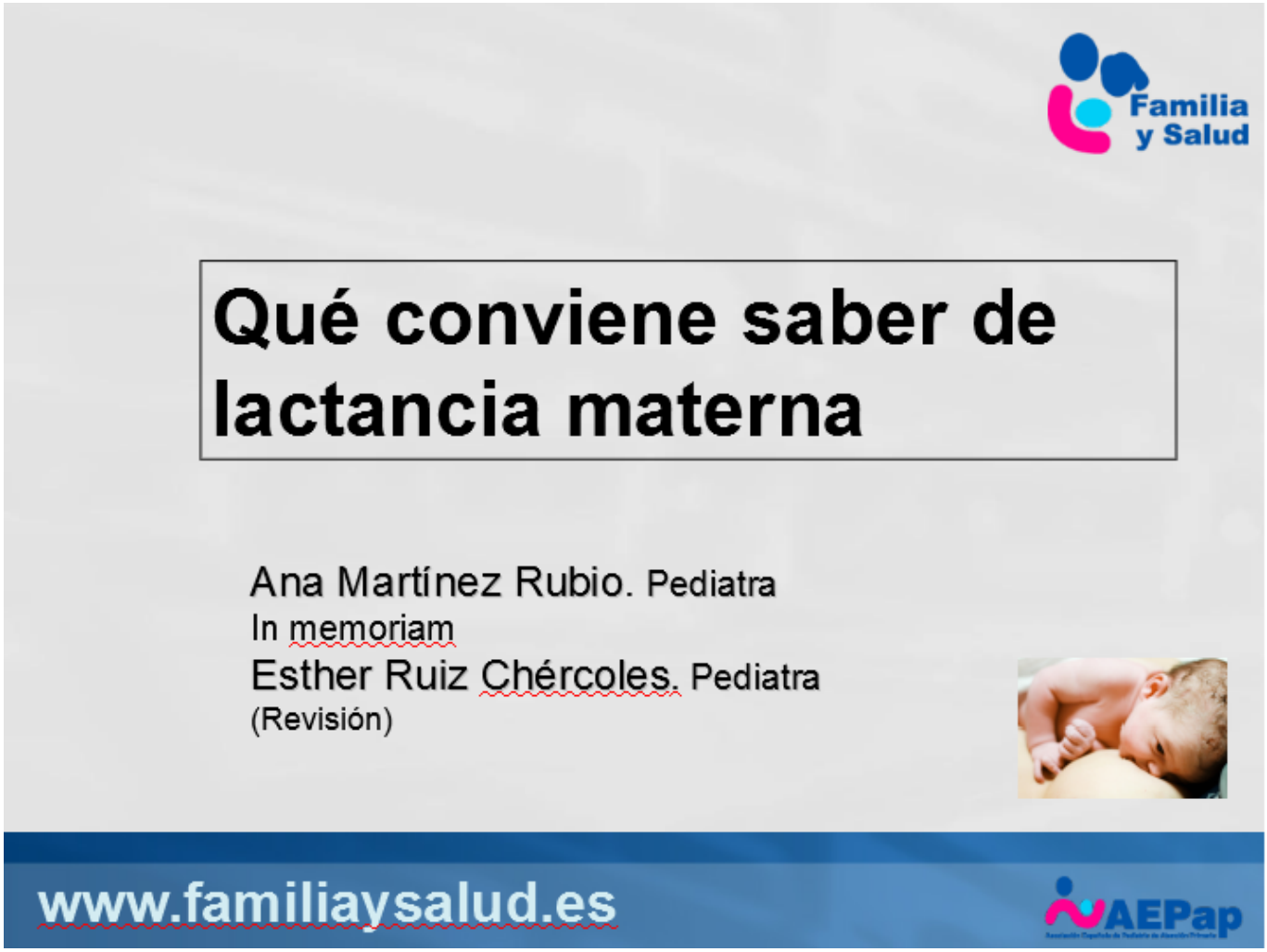
Si el bebé está sano, la familia estará más tranquila.

También tiene ventajas para la salud de la madre. Hay menos sangrado tras el parto, se recupera antes, se adelgaza sin esfuerzo y en unos cuantos meses no se tiene la regla. Y años más tarde hay menos riesgo de cáncer de mama y de fracturas.

Recursos en la web

- *Biological nurturing*: explica como la postura en que la madre está reclinada, con el bebé boca abajo sobre su cuerpo facilita la puesta al pecho: http://www.biologicalnurturing.com/pages/recipe.htmll

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Autora del artículo original:

- ***Ana Martinez Rubio (In memoriam)***

Fecha de publicación: 14-01-2013

Última fecha de actualización: 01-08-2019

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

CC BY NC ND