

## El arte de amamantar: ¿sabré hacerlo?

Sí, por supuesto que sí, claro que sí.

Pero para lactar, las madres, sus familias y su entorno (sanitario y social) deben tener una actitud constructiva, un convencimiento. Hay que tener ganas de querer hacerlo a pesar de los problemas iniciales, que sin duda se presentarán. El arte de amamantar se ajusta al principio de **querer es poder**.

Las dudas nos acompañarán. Todo es nuevo y son algo natural. Se irán respondiendo poco a poco. El único requisito es no perder la confianza en nuestras capacidades.

### **¿Es el la lactancia materna el mejor alimento para el bebé?**

No hay duda de que es lo mejor. Por ello, la [Organización Mundial de la Salud](#) recomienda lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida. Después continuar junto con otros alimentos hasta los 2 años. Y seguir mientras madre e hijo así lo deseen.

### **¿Cuándo debo ponerlo al pecho? ¿Me agarra bien?**

La [Iniciativa Hospitales Amigos de los Niños](#) aconseja el [contacto precoz, piel con piel](#) del recién nacido con su madre. El objetivo es ponerlo al pecho nada más nacer. En la postura para dar de mamar la madre debe sentirse cómoda, a gusto, lo más relajada que pueda. Es aconsejable perder unos minutos para prepararla. Nos ayudará a disfrutar de la toma y hará más fácil un buen agarre. Se evitaban muchos problemas como las grietas (ver vídeo: [Lactancia natural: posturas para dar el pecho](#)).

El recién nacido (RN) es capaz de realizar un agarre espontáneo si le damos la oportunidad (vídeo sobre el momento [piel con piel y el agarre del RN](#))

Para extraer mejor la leche, los labios deben colocarse evertidos agarrando parte de la areola. No es recomendable el uso de chupetes o tetinas los primeros días de vida. Interfieren en la correcta succión del pecho (ver vídeo: [El pediatra Carlos González nos dice como colocar al bebé para amamantar](#)).

Es impresionante la efectividad de un agarre correcto (ver [vídeo agarre](#))



POSICION CORRECTA



POSICION INCORRECTA

### **¿Tengo poca leche? ¿Qué es la subida de la leche?**

La composición y la cantidad de leche se van modificando a lo largo de los primeros días de vida del bebé. La leche inicial es el [calostro](#). Es muy calórica y es [ideal para el recién nacido](#). Con el estómago pequeño, necesita hacer tomas frecuentes de poca cantidad.

A las 48 horas del parto (más tarde en las cesáreas) aumenta la producción de leche. Es la subida de la leche. Hacen falta unos días para ajustar la producción de leche a las necesidades del bebé. Por ello, si se nota dolor y tensión habrá que masajear los pechos para vaciarlos un poco hasta aliviarlos. Esto es importantísimo para evitar la mastitis. Un sacaleches puede ser de gran ayuda en esta tarea en estos primeros días de acoplamiento entre la oferta de leche y las necesidades del RN.

### **¿Cada cuánto tiempo debo dar la toma? ¿Cuánto tiempo debe mamar?**

La única respuesta válida es la flexibilidad. Se debe [ofrecer el pecho a demanda](#). Este “descontrol” inicial (ausencia de rigidez en los horarios / duración de las tomas), no debe vivirse como tal. Es una adaptación madre - hijo. No todos los bebés son iguales. Los hay dormilones, más activos, llorones... Cada uno requiere un patrón de tomas que puede ser diferente. La lactancia materna exitosa es un proceso guiado por el lactante.

La duración de las tomas, se relaciona con la fuerza y la destreza de la succión del bebé. No tarda lo mismo en mamar un niño de 2,5 kg que uno de 4 kg, ni un RN que un bebé de 2 meses. Ellos van aprendiendo como sus madres. Conocer a cada bebé requiere tiempo y paciencia. Para ello, el descanso materno es fundamental. Dejarse ayudar puede ser un bonito regalo.

Sí se debe tener en cuenta la succión no nutritiva. El bebé puede estar al pecho dormido con movimientos débiles de succión, alargando excesivamente la toma, dormitando, este tiempo no se debe considerar como toma efectiva.

### **¿Qué cantidad de leche necesita? ¿Debe mamar de los 2 pechos?**

Es mejor ofrecer ambos pechos, pero sin obligarle. El bebé decidirá. No hace falta medir el volumen de leche. El principal estímulo para la lactancia materna es la succión y el vaciado del pecho. Si el bebé hace una succión nutritiva correcta, se notará que el pecho se vacía tras la toma. Emitirá sonidos al tragar, mojará los pañales, hará

deposiciones. Y el pediatra registrará una evolución del peso adecuada.

### **Ha perdido peso y llora por las noches, ¿se queda con hambre?**

El RN puede perder peso durante los primeros 10-15 días de vida. Es un hecho fisiológico, tanto si el niño toma lactancia materna como si toma lactancia artificial. Confiar en los profesionales y hacer los controles necesarios es la mejor manera de no perder la confianza.

El llanto es un modo de comunicación para expresarse. No siempre quiere decir que tenga hambre. Poniéndolo al pecho se tendrá la seguridad de que recibe todo lo que necesita. Unas veces será alimento y otras, cariño, calor o protección.

### **Se despierta a menudo, ¿necesitará biberón? ¿Cuánto debe dormir por las noches? ¿Cuándo dormirá toda la noche?**

La lactancia materna no se gasta. Cuánto más mama, más leche se produce. Esta es la forma de ajustar la producción a la demanda, aumentando la frecuencia de las tomas. Si se introduce la leche artificial jamás será como una "ayuda". Si deseamos promocionar la lactancia materna, sería todo lo contrario. Se debería llamar complemento y siempre se hará bajo indicación pediátrica.

El patrón de sueño es variable, y depende del bebé. El [uso del chupete](#), una vez asegurada la buena evolución de la lactancia materna, puede ayudarle a conciliar el sueño.

Con el más profundo respeto a las decisiones de todas las familias, los beneficios de la lactancia materna son indiscutibles. Emocionalmente optar por la lactancia materna es abrir la "caja de Pandora" de la ternura. Anímense a destaparla. Cerca de ustedes hay grupos de apoyo a la lactancia que podrán ayudarles.

### **Enlaces de interés:**

- Página web del [Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#)
- [Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia \(IHAN\)](#)
- [Mamar.la webica](#). *Algunos recursos de Internet sobre lactancia materna. ¡Pocos y buenos, oiga!*
- Lactancia materna: Una guía para la profesión médica. Ruth A. Lawrence
- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Lactancia](#)

---

**Fecha de publicación:** 22-07-2013

### **Autor/es:**

- [Encarnación Gonzalo Alonso](#). Pediatra. Centro de Salud de Ugao-Miraballes. Ugao-Miraballes (Bizkaia)

