

Guía para una Lactancia exitosa

Ana Torres - Asesora de maternidad



¡Hola soy Ana, tu Asesora de Maternidad

Maestra de Educación Infantil y Psicóloga, experta en Inteligencia Emocional y Psicología Perinatal, Especialista en Apego, en Crianza Respetuosa y Asesora de Lactancia, te acompaño en tu maternidad en el momento en el que lo necesites, desde el embarazo y a lo largo de los 3 primeros años de vida de tu bebé



ESTA ES UNA PEQUEÑA GUÍA PARA ACOMPAÑARTE EN TU LACTANCIA



1. ¿Cómo se produce la leche materna?

2. Hormonas encargadas de la leche materna

3. Piel con piel

4. Características de la leche materna

5. Tipos de leche

6. Señales del bebé para mamar

7. El agarre

8. La posición de la mamá al amamantar

9. Duración y frecuencia de la toma

10. ¿Cómo sé si mi bebé se está alimentando bien?

11. Brotes de crecimiento

¿Cómo se produce la leche materna?

LACTANCIA, es el mecanismo de la naturaleza para garantizar el óptimo desarrollo de la cría a nivel físico, mental y emocional.

LACTOGÉNESIS: Periodo de producción de leche, desde el inicio de la producción en el embarazo hasta el destete. Está influenciado por diferentes hormonas y se divide en tres etapas:

-**ETAPA I O LACTOGÉNESIS I:** Desde la mitad del embarazo hasta el 2º día de postparto.

- **ETAPA II O LACTOGÉNESIS II:** Del 3º al 14º día de postparto. Es la llamada bajada o subida de leche, se produce lo que se llama la “leche de transición” que dura alrededor de 10 días.

-**ETAPA III O GALACTOPOYESIS:** Desde el 14º día hasta su involución. Es todo el tiempo que dure la lactancia.

INVOLUCIÓN: Fin de la lactancia. Ocurre cuando cesa la extracción de leche de la glándula mamaria.



Hormonas encargadas de la leche materna

Las dos hormonas encargadas de esta LM:

PROLACTINA: Encargada de producir la leche, sube al expulsar la placenta, está regulada por el ritmo circadiano, por la noche está más alta para ayudar al niño y a mamá a dormir.

OXITOCINA: Está muy alta en el parto, está en la expulsión de la placenta, ayuda a ese enamoramiento instantáneo al ver al bebé por primera vez, ayuda a la eyección de la leche facilitando al bebé que la extraiga y aumenta con el contacto directo



Piel con piel



Los recién nacidos no puestos en el pecho al nacer parecen desorientados y presentan dificultad al inicio de la lactancia.

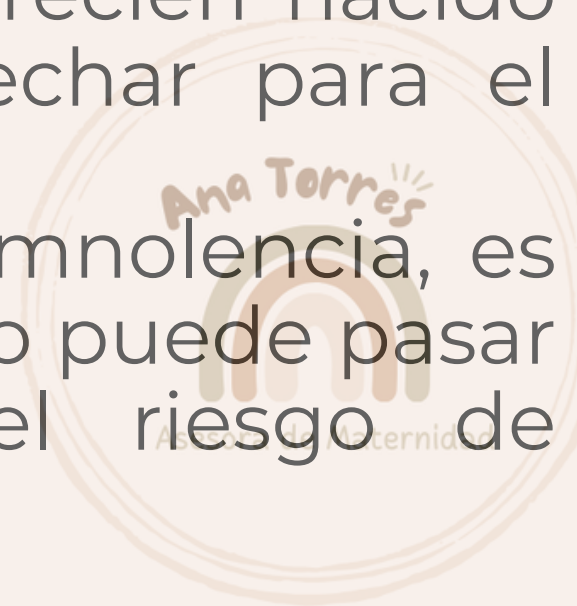
El mejor lugar del mundo donde debe ser colocado un bebé al nacer, es sobre su madre, piel con piel. Los progenitores y el bebé llevan 9 meses esperando este momento tan importante en sus vidas, nadie tiene derecho a interrumpirlo, a no ser que la vida de la madre o el bebé corra peligro.

El bebé sobre su madre provoca sensaciones táctiles con sus movimientos. Su madre lo huele, lo toca y las sensaciones tan intensas de enamoramiento que le embargan van a estimular la producción de un fuerte pico de oxitocina necesario para un alumbramiento seguro.

LA IMPORTANCIA DE LAS PRIMERAS HORAS: Dos fases:

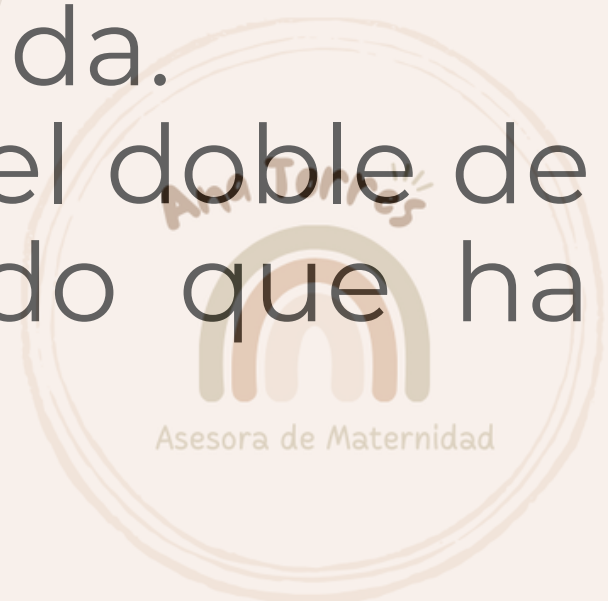
-DOS PRIMERAS HORAS POSTPARTO: El recién nacido está alerta para mamar, se debe aprovechar para el agarre correcto.

-24 - 36 HORAS DESPUÉS: Periodo de somnolencia, es normal que el bebé duerma mucho, pero no puede pasar más de dos horas sin mamar, por el riesgo de deshidratación e hipoglucemia.



BENEFICIOS GENERALES DEL CONTACTO PIEL CON PIEL:

- Los bebés que están piel con piel encima de su madre tienen la glucemia más alta, mejor saturación de oxígeno, ritmo cardíaco y respiratorio más estable y menos llanto. Ayuda al recién nacido a regular su temperatura corporal.
- El contacto piel con piel inmediato, la madre huele a su hijo como mamífera, le habla, le respira cerca, lo besa. El bebé lame la piel de la madre y al succionar el pecho las primeras gotas de calostro proporcionan junto a las bacterias maternas la mejor protección.
- Todos los bebés que son colocados piel con piel sobre el vientre de la madre son capaces, si se les deja tiempo a reptar, de alcanzar el pecho y mamar por si solos en posición correcta y sin ayuda.
- Un recién nacido separado tiene a las 6 horas de nacer el doble de cantidad de hormonas del estrés que un recién nacido que ha permanecido en contacto piel con piel con su madre.



Caraterísticas de la leche materna



- La leche humana es un fluido único.
- Cubre las necesidades específicas de lactante a lo largo del tiempo.
- Es específica de la especie.
- Tiene una alta complejidad biológica.
- No es uniforme.
- Tiene un sabor y un olor variable y en cantidad auto regulable: el bebé regula la cantidad que se produce según sus propias necesidades.
- La leche materna aporta toda la nutrición que el bebé necesita los primeros seis meses de forma exclusiva y a demanda del niño, y continua siendo un alimento esencial hasta los dos años, complementada con otros alimentos.
- La leche materna cambia y se adapta a las necesidades y circunstancias del bebé.



Tipos de leche

-CALOSTRO: En el último trimestre de gestación, la mamá empieza a producir “precalostro”, formado por células vivas, inmunoglobinas. Sodio y cloro. Durante los primeros cuatro días tras el parto, se produce el calostro, sustancia amarillenta-anaranjada, espeso y de escaso volumen suficiente para satisfacer las necesidades el recién nacido.

-LECHE DE TRANSICIÓN: Es la que se produce entre el 4° y el 15° día de postparto. Entre el 4° y el 6° día se produce un aumento brusco de la producción de leche, conocida como subida o bajada de la leche. La composición de esta leche variará hasta alcanzar la composición de leche madura y también está perfectamente adaptada al recién nacido.

LECHE MADURA: Leche que se produce a partir del 14° día de vida del bebé. Rica en agua, proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales y vitaminas



Señales del bebé para mamar



Intranquilidad, movimientos de succión o sonidos suaves, suspiros, movimientos de la mano a la boca, movimientos rápidos de ojos.

El llanto es un signo tardío de hambre y puede interferir con la lactancia adecuada.

Es importante estar atentos a estas señales de alerta porque ganaremos en calidad de tomas.



El agarre



AGARRE: Un buen agarre, conlleva a una buena transferencia de leche y a la no existencia de dolor. El agarre adecuado se caracteriza por la boca ampliamente abierta y los labios evertidos hacia afuera, la lengua rodea la areola, el pezón y la areola están profundamente introducidos en la boca. El pezón se alarga 2 a 3 veces su longitud normal hasta tocar la unión entre el paladar duro y el paladar blando. Los labios y las mejillas forman un sello hermético.



Posición de la mamá al amamantar

- Madre cómoda y bien colocada.
- Cuerpo del bebé alineado: oreja, hombro y pierna en la misma línea, cuando los pezones miran hacia el frente.
- Eliminar barreras entre madre y bebé, estrecho contacto piel con piel, su cara debe mirar el pecho, con la nariz frente al pezón.
- Si el bebé es un recién nacido debe sostenerse las nalgas no solo la cabeza y los hombros.
- La madre debe acercar al bebé al pecho, no al contrario, moviéndose ella misma o su pecho hacia el bebé.



Duración y frecuencia de la toma



Duración:

- Dejar al bebé el tiempo que quiera al pecho.
- Hasta que el lactante se separe del pecho.
- No limitar el tiempo del pecho.
- Eso facilitará la adecuada producción láctea e ingesta.

Frecuencia:

- Las primeras semanas hay que anticipar las tomas con “señales de hambre”.
- La demanda se aprende anticipando tomas cada vez que el lactante busque.
- Entre 8 y 12 tomas cada 24 horas



¿Cómo sé si mi bebé se está alimentando bien?

DEPOSICIONES: Las deposiciones en el niño amamantado son muy variables. Algunos hacen una deposición cada vez que maman, a veces hacen 4-5 deposiciones al día o pueden pasar algunos días sin hacer.

ORINA: Debemos valorar entre 6-8 pañales de pis al día para saber que está alimentándose correctamente.

PESO: El bebé va aumentando de peso a su ritmo

ESTADO GENERAL: El bebé está contento, tiene buen color de piel, descansa y se mueve



Brotes de crecimiento



Suponen una maduración del niño y la necesidad de aumentar la cantidad de leche para poder crecer.

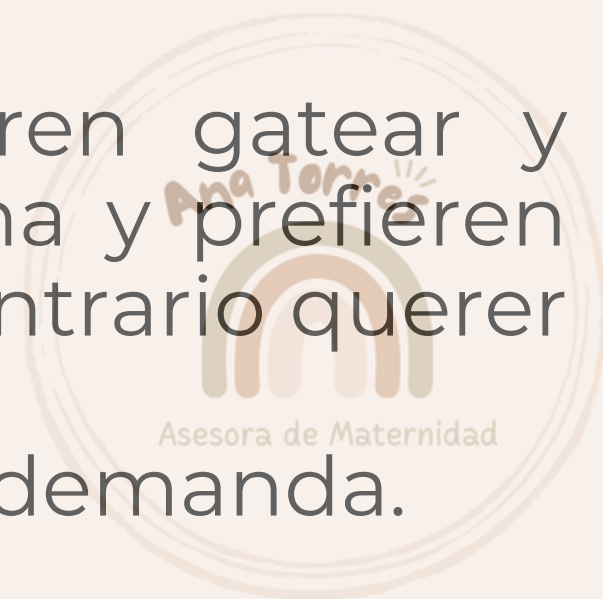
-CRISIS DE LOS 15-17 DÍAS: El bebé necesita más leche (alrededor de un litro de leche al día) la mamá puede dudar de su producción de leche.

-CRISIS DE LAS 6- 7 SEMANAS: Se produce un cambio en la composición de la leche que se resuelve en 2 semanas.

-CRISIS DE LOS 3 MESES: La crisis que más abandonos de la lactancia suponen. El bebé en 3 o 4 minutos vacía el pecho, además se distrae mucho, no aumenta tanto de peso, pero es normal, dura sobre un mes y medio. La madre solo produce leche cuando lo pone al pecho y tarda en subir unos 2 minutos desde que empieza la succión.

-CRISIS DE LOS 8-9 MESES: Los bebés prefieren gatear y explorar que mamar, rechazan la posición de cuna y prefieren mamar de pie. Pueden sufrir un destete o por el contrario querer más el pecho por la angustia por separación.

-CRISIS DEL AÑO Y DOS AÑOS: Etapa de muy alta demanda.



¡MUCHAS GRACIAS!

Si necesitas mi ayuda, ponte en contacto conmigo

www.anatorresasesoradematernidad.es
[@ana_torres_asesora_maternidad](https://www.instagram.com/ana_torres_asesora_maternidad)

