

## **ANEXO de NUTRIENDO CHUBUT: LACTANCIA HUMANA, NATURAL.**

Paula Martínez, médica especialista en medicina general y familiar.  
Jefa de Depto. Provincial de Salud de infancias. Referente Provincial de lactancia.

### ***Lactancia corresponsable***

La lactancia es el inicio de una etapa que requiere mucha dedicación y esfuerzo no solo para quien amamanta sino también para la familia y la comunidad.

Amamantar contribuye a crear el vínculo entre la persona recién nacida, la persona que amamanta y su entorno, así como en su crecimiento, ya que recibirá nutrientes vitales para un desarrollo saludable.

La lactancia es un hecho cultural, colectivo y debe ser una tarea compartida en corresponsabilidad. Esto implica la participación no solo de la persona que amamanta y la persona recién nacida sino también de la familia y redes afectivas, los espacios educativos y comunitarios, entre otros.

### ***Recomendaciones para la lactancia al inicio***

- En los primeros días se produce la "bajada de la leche", lo cual puede generar una tensión molesta o dolorosa en los pechos y puede pasar que al bebé le cueste prenderse. Es una situación temporal que se acomoda en pocos días.
- Estar en contacto y mirarse a los ojos permite el fortalecimiento del vínculo.
- Durante los primeros tiempos lo mejor es alimentar al bebé "a demanda", es decir, cada vez que lo pida, día y noche, y durante el tiempo que quiera. Esto favorece a que se produzca la leche que el bebé necesita, hasta que se va llegando a un ritmo menos exigente para la persona que amamanta.
- Si la persona recién nacida no despierta para mamar, hay que ayudar a que despierte y se alimente.
- Es importante que la familia o comunidad colaboren: alentar a quien esté amamantando cuando esté cansada o desanimada; que la comprendan y tengan paciencia; valorizar y expresar aprecio por la tarea y el tiempo dedicado, y colaborar en las tareas del hogar y cuidado de otras niñas y niños.

**Una mejor prendida al pecho favorece que la persona recién nacida saque leche sin dificultad y la persona que amamanta conserve sanos sus pezones, sin lastimaduras ni grietas.**

## ***A la hora de amamantar***

- Los labios toman toda la areola (la areola es la parte de la mama redondeada de color más oscuro) no sólo el pezón y gran parte de ella está dentro de la boca de la persona recién nacida.
- La boca está ampliamente abierta (como un bostezo) y el labio superior e inferior están volcados hacia afuera.
- El mentón toca el pecho y la nariz puede o no tocarlo.
- Serán mamadas lentas, profundas y a veces con pausas.
- Se puede ver u oír al bebé deglutir. Los cachetes se ven redondeados.



Las personas recién nacidas tienen el estómago pequeño (del tamaño de una cereza al nacer y de una nuez a los tres días) y la leche se digiere muy rápidamente, por lo que necesitan mamar con frecuencia.

Con los meses la lactancia se torna algo sencillo pero al principio, mientras se aprende, es positivo que la persona que amamanta esté motivada, tranquila y cómoda, y que el bebé esté sostenido y seguro. Durante esta etapa es aconsejable ir variando entre diferentes posiciones.



### ***Recomendación de posición cómoda para amamantar***

- La persona que amamanta debe estar cómoda y de ser posible con la espalda apoyada.
- Llevar a la persona recién nacida hacia el pecho, no el pecho hacia ella.
- La cabeza y el cuerpo de la persona recién nacida alineados (oreja, hombro y cadera en la misma línea) con el abdomen de quien amamanta (“panza con panza”). El cuerpo del bebé no debe estar curvado y “enrollado”.
- Sostener el cuerpo del bebé. Procurar que no sea solo la cabeza o las nalgas.

### ***¿Cómo reconocer que el/la bebé está tomando suficiente leche?***

La persona recién nacida está tomando suficiente leche si tiene un color sonrosado, su piel es tersa, está tranquilo, realiza tomas frecuentes (al menos ocho al día) y se queda relajado al terminar, moja pañales, hace varias deposiciones al día y su peso evoluciona adecuadamente. Si además la persona que amamanta no tiene dolor en el pecho la lactancia se está instaurando sin problemas.

Es importante que se amamante con frecuencia. Para ello debe asesorarse para que detecte las primeras señales de hambre (abrir la boca, mover la cabeza hacia los lados, realizar muecas de succión o llevarse la mano a la boca) y ofrecerle el pecho sin esperar a que llore. La ansiedad y llanto dificulta el inicio de la toma.



### ***Sobre el cuidado de los pechos***

Para que la persona que amamanta y el bebé puedan disfrutar de la lactancia, se recomienda tener ciertos cuidados y recaudos para evitar el agrietamiento y dolor en los pechos.

La lactancia no debería implicar dolor, y en caso de que duela puede resolverse con algo de práctica y contención. **La principal causa de agrietamiento de pezones es porque no se está logrando una adecuada prendida.**

***Para el cuidado del pezón en caso de dolor, puedes recordar la sigla ALAS:***

- Aire: dejar secar los pezones al aire libre después de cada toma siempre que sea posible.
- Lubricación: humedecer el pezón con una gota de la misma leche al final de la toma. La leche humana tiene factores protectores de la piel que contribuyen a su cuidado.
- Agua: lavar los pezones con agua sin jabón y sin frotar.
- Sol: de ser posible, exponer los pezones al sol pocos minutos, siempre antes de las 11 y después de las 16 horas.

**Asegurar el derecho a iniciar y sostener la lactancia en aquellas personas que desean y deciden hacerlo es una responsabilidad de toda la sociedad.**

**El beneficio no será solo para la persona que amamanta y la recién nacida, sino que también tendrá un impacto muy favorable en su comunidad y el medio ambiente.**

Algunas personas que amamantan necesitan extraer y conservar leche para alimentar a la persona recién nacida. A continuación, compartimos algunas recomendaciones:

### ***Extracción manual de leche***

(se puede aplicar durante la bajada de leche si se produce congestión mamaria y no permite la prendida, o cuando se deben alejar de la persona que amamanta más de 4hs por trabajo o estudio, entre otros motivos)

- Lavarse bien las manos y elegir una posición cómoda y relajada.
- Masajear suavemente el pecho desde la base hasta el pezón, al inicio de la extracción y a lo largo de la misma.
- Inclinar hacia adelante y sostener un pecho con la mano opuesta. Ubicar la mano formando una “c” alrededor del pezón y a 3 cm aproximadamente de él (pulgares por arriba de la areola y el índice por debajo).
- Presionar simultáneamente con el pulgar y el índice hacia atrás. Luego, presionar firmemente hacia adelante y acercar los dedos entre sí, para comprimir los conductos lactíferos que están por debajo de la piel.
- Apretar y soltar el pulgar y el índice varias veces hasta que la leche comience a gotear. Rotar los dedos alrededor de la areola para ir vaciando todas las partes del pecho.

### ***Conservación de la leche extraída***

- Usar recipientes aptos para alimentos, y de uso exclusivo para la leche.
- Taparlos y rotular con fecha de recolección (usar primero la leche que tiene más días de extraída).
- La leche se conserva:
  - Hasta 4 horas a temperatura ambiente (en días de menos de 27° de temperatura).
  - Hasta 3 días en heladera (no almacenar en la puerta).
  - Hasta 2 semanas en un congelador común.
  - Hasta 6 meses en freezer.

## ***¿Cómo entibiar la leche humana?***

- Lo ideal es calentarla “a baño maría” o bajo el chorro de agua caliente.
- No hervir ni usar el microondas, ya que de esta manera pierde los nutrientes. Ni poner a baño María bajo hornalla encendida.

## ***Destete***

La edad en que ocurre el destete por completo, es decir, que el niño/a abandona definitivamente la leche materna, es variable y está influido por factores de muy diversa índole, tanto biológicos como sociales y culturales.

Hoy sabemos que no existen razones científicas por lo que se deba recomendar dejar la leche materna/humana a una determinada edad. Cualquier recomendación sobre una edad óptima de destete está basada en opiniones personales, teorías no contrastadas empíricamente o simples prejuicios.

Cuál debe ser la duración de la lactancia materna es una decisión libre de cada madre y de cada hijo/a, salvo que se produzca una situación de emergencia que fuerce a finalizar el amamantamiento.

Se debe tener en cuenta que el destete no solo es un cambio en la dieta del niño/a, sino que es un asunto muy serio con gran repercusión emocional para él/ella y para su madre. El niño/a puede experimentar sentimientos de frustración y de abandono, al no entender por qué su madre le niega algo tan importante para él/ella; la madre, a su vez, puede experimentar sentimientos de pérdida y de tristeza por haber tenido que cambiar esta forma de relación íntima.

Por todo ello, las recomendaciones sobre la limitación de la lactancia, que no tienen en cuenta los deseos de la madre y de su hijo/a, debe tener presente lo antedicho y buscar alternativas, como es el caso de la indicación de medicaciones compatibles con la lactancia, por ejemplo.

## ***Sugerencias para llevar a cabo un destete anticipado (no natural)***

No ofrecer, no rechazar: No garantiza el tiempo que pueda prolongarse el destete. Es el menos doloroso para la persona que amamanta.

Distracción: Se trata de identificar los momentos, lugares y circunstancias en los que el niño/a suele pedir el pecho, y anticipar alternativas al amamantamiento, para que dirija su atención hacia algo nuevo y atractivo en vez de hacia la pérdida de algo entrañable como mamar.

Sustitución: Se ofrece comida o bebida para evitar que pida el pecho por hambre. No se trata de sobornar con golosinas para que deje el pecho. Sólo funcionará cuando el niño/a tenga hambre. Hay que tener en cuenta que ellos/as también maman por afecto hacia su madre, para sentir su cercanía, por consuelo si están cansados, frustrados o con miedo.

Aplazamiento: Con un niño/a que ya nos entiende se puede proponer el demorar una toma. Debe ser lo bastante maduro para aceptar la espera. Se le puede ofrecer algo que le mantenga contento mientras tanto.

El destete por abandono, es decir que la madre se separe del niño/a por unos días, no es recomendable, ya que no solo se ve privado bruscamente del alimento, sino también de la presencia de la persona que amamanta, que es vital para su salud afectiva y emocional.

### ***El destete natural***

Algunas personas creen que si el niño/a no es activamente animado a destetarse, no lo hará nunca por sí mismo; sin embargo, esta idea es errónea, como lo demuestra el hecho de que en sociedades en que se permite al niño/a mamar tanto tiempo como quiera, acaba por destetarse él/ella solo/a.