

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Pavia

Azienda Socio-Sanitaria Territoriale (ASST) di Pavia

Sede Legale: Viale Repubblica, 34 - 27100 PAVIA

Codice Fiscale/Partita I.V.A. n. 02613080189

sito internet: www.asst-pavia.it



Cuadro anonimo del siglo XIX conservado en la galeria del Hospital de Vigevano

Leche materna: algunos consejos

Estas pàginas, estàn dedicadas a las madres que deciden amamantar o que todavia tienen que tomar esa decisiòn, ademàs de contestar a las preguntas màs frecuentes:

- ¿Por què amamantar?
- ¿Còmo amamantar?
- ¿Còmo resolver los problemas màs comunes?
- ¿Còmo sacarse la leche?

POR QUE LA LECHE DE LA MADRE ES TAN IMPORTANTE

La leche materna es ideal para el bebè y cambia con el tiempo para adaptarse a sus necesidades.

La mayoría de los bebès no necesitan otros alimentos o bebidas hasta los 6 meses de edad.

La leche materna es un alimento "vivo", ya que contiene anticuerpos que protegen al bebè de ciertas infecciones, dàndose con menor frecuencia la otitis, infecciones gastrointestinales y las infecciones respiratorias.

La leche materna seguirà protegiendo al bebè durante su crecimiento y ayuda a un desarrollo òptimo psicomotor. Los bebès que toman leche artificial (tambièn llamada: de fòrmula) tienen màs riesgo de desarrollar la obesidad.

La lactancia materna es ùtil tambièn para la madre:

- Ayuda a perder el peso cogido durante el embarazo.
- Protege contra el càncer de mama y de ovario.
- Reduce el riesgo de osteoporosis durante la menopausia.

En algunos casos, la lactancia materna no aparece independientemente que la madre se esfuerce e intente darle al bebè, pero no por èsto es menos o peor madre. El uso de leche artificial no perjudica a la salud del bebè.

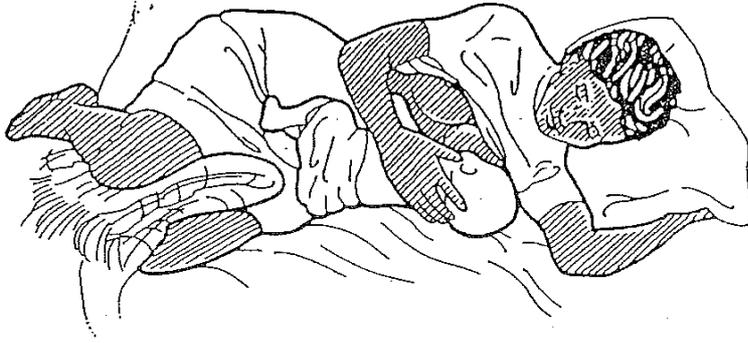
POSICION DEL BEBE EN LA LACTANCIA MATERNA

Una parte del èxito de la lactancia materna depende de la posiciòn y de como coge el seno el bebè.

A veces el bebè no es capaz de succionar suficiente leche causando dolor, grietas o congestiòn en el seno. Esto generalmente depende de una no correcta posiciòn del bebè al seno.

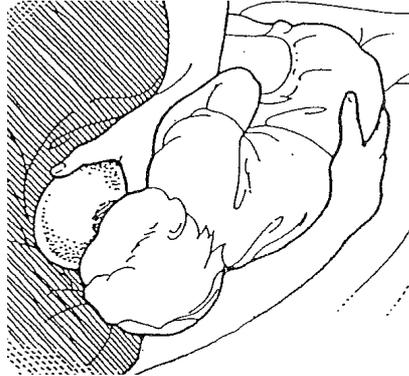
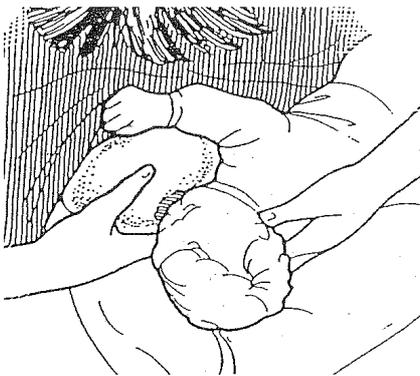
LA POSICION DE LA MADRE:

- Còmoda y relajada
- Sentada: Espalda recta y bien apoyada, cojines o almohadas para la espalda y para los brazos si fuese necesario apoyar al bebè.
- Acostada (sobretudo en las tomas de la noche)



LA POSICION DEL BEBE:

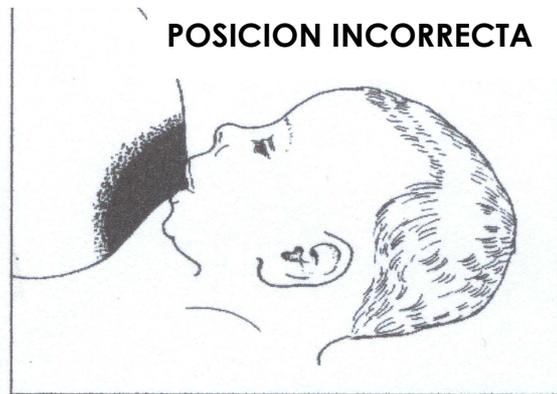
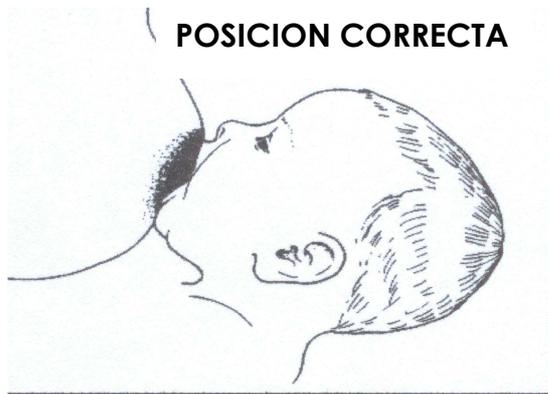
- El bebè tiene que estar en contacto con la madre, vientre contra vientre.
- El pezòn de frente a la nariz del bebè.
- Poner ràpidamente el bebè al seno, y no al revès, en cuànto abre bien la boca.



COMO COLOCAR EL BEBE AL SENO:

Cuando el bebè està succionando comprobar que:

- ✓ La barbilla estè en contacto con el seno,
- ✓ La boca estè bien abierta,
- ✓ El labio inferior estè evertido,
- ✓ Las mejillas estèn llenas,
- ✓ Ver màs arèola libre por encima que por debajo de la boca.



- No presione el seno delante de la nariz del bebè para ayudarle a respirar: si la posiciòn es correcta la nariz està ya libre.
- La succiòn del bebè seràn movimientos lentos y profundos, seguidos de breves descansos. Si se puede escuchar tragar sin otros ruidos (tipo chasquidos) es una seña de posiciòn incorrecta.
- Puede ser que en los primeros días, cuando el bebè coge el seno, se sienta dolor, que desaparece despuès de pocos minutos. Si se continua a haber dolor, es probable que el bebè no estè atacado correctamente al seno: lo retire delicadamente metiendo un dedo en la comisura de la boca del bebè y luego lo vuelva a atacar.

CONSEJOS PARA AMAMANTAR CON EXITO

En los primeros días, la mamá tendrá a menudo el bebè cerca, contacto piel con piel, sobretodo por la noche, para facilitar una interacciòn frecuente y ràpida para amamantar en las primeras señaes de hambre (ej. Cuando se chupa las manos, si vuelve la cabeza de lado, si abre la boca cuando se le tocan las mejillas...) y de èsta manera coge de nuevo y ràpidamente el sueño despuès de comer.

Durante los primeros 6 meses, dar otros alimentos o bebidas al bebè puede ser perjudicial, y puede hacer màs difícil la lactancia materna (reduce el nùmero de tomas, que equivale a una reducciòn en la producciòn de leche).

¡Cada vez que el bebè tiene hambre se ataca al pecho!

La **conducta de los bebès** con respecto a la lactancia materna, es muy diferente; las tomas pueden ser muy frecuentes incluso 10/12 veces al día o pueden durar mucho (incluso 60 minutos). Cada vez que se amamanta, se estimula la producciòn de hormonas que regulan la producciòn de leche.

¡CUANTO MAS SUCCIONA EL BEBE MAS TIENE, CUANTO MAS SUCCIONA MAS TENDRA!

Cuando el bebè ha aprendido a coger bien el pecho, el amamantar serà mäs fàcil. El bebè sabrà cuando es hora de comer y la leche materna està siempre lista y disponible.

La mayoría de los problemas, en las madres, que aparecen las primeras semanas de amamantar (por ej: pezòn dolorido, grietas, congestiòn mamaria, poca producciòn de leche) aparecen porque el bebè no està bien agarrado al pecho o porque es poco el nùmero de tomas.

Es esencial **CORREGIR COMO ATACARSE** al pecho, que puede estar asociado con:

pezones enrojecidos: compresas frías para clivia el dolor;

grietas: protege-pezones de plata (favorece una cicatrizaciòn mäs ràpida); dejar que se seque el pezòn con gotas de leche materna y evite compresas hùmedas o almohadillas absorbentes de algodòn;

congestiòn mamaria: compresas o ducha con agua caliente, apretar el pecho manualmente o con el saca leches.

Si el problema persiste, o bien el pecho se enrojece, o bien le viene la fiebre, es mejor consultar con un profesional sanitario (comadròn, pediatra, enfermera de pediatría).

La madre no tiene que seguir una dieta especial, sòlo alimentarse de forma equilibrada. No renuncie a ciertos alimento por miedo de dañar al bebè.

COMO SABER SI EL BEBE SE ALIMENTA LO SUFICIENTE

- Si la posiciòn del bebè en el pecho es correcta
- Se quita espontàneamente
- Siembra satisfecho y tranquilo despuès de comer
- Moja por lo menos 6 pañales al día
- No hay problemas de congestiòn o grietas en el pecho.

Puede ser ùtil comprobar el aumento de peso del bebè (el aumento suele ser una media de 160 gr/semana)

CONSEJOS PARA SEGUIR AMAMANTANDO

- A las 6/8 semanas de edad y al 5º mes, el bebè tendrà mäs hambre y necesitarà de tomas mäs frecuentes durante algunos días, hasta que la producciòn de leche, no se adapte a sus nuevas exigencias.

- El amamantar no quiere decir que la madre tenga que renunciar a sus hábitos. Con ropa cómoda y adecuada puede amamantar en cualquier sitio. Si alguna vez quiere salir sin el bebé o tiene que volver antes de tiempo a trabajar sin interrumpir la lactancia materna, se puede sacar la leche, de forma que otros puedan dárselo mientras no está.

SACARSE LA LECHE

Puede ser útil sacarse la leche:

- Para atacar el bebé al pecho más fácilmente
- Si el pecho está lleno y molesta
- Si el bebé es pequeño o está enfermo y no se ataca al pecho
- Si la madre tiene que alejarse del bebé por más de una hora
- Si la madre tiene que volver a trabajar.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) e UNICEF aconsejan, al personal sanitario, de enseñar a todas las madres como sacarse la leche.

MÉTODOS PARA SACARSE LA LECHE

Existen 3 métodos para sacarse la leche:

- Manualmente
- Con un saca leches manual
- Con un saca leches eléctrico

Para cualquier técnica que elija, será importante lavarse bien las manos antes de empezar y usar recipientes (botellas, biberón y/o partes del sacaleches) lavados y esterilizados antes de su uso.

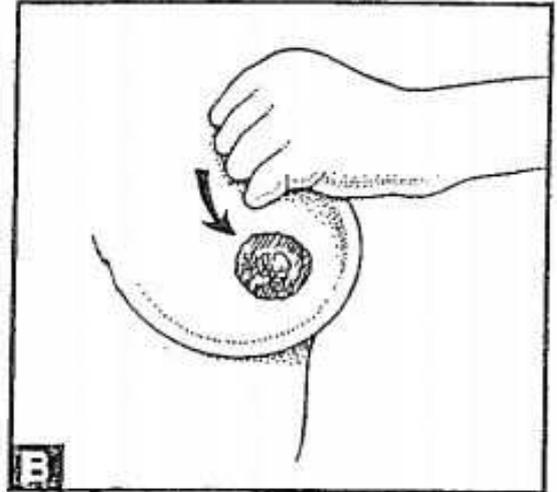
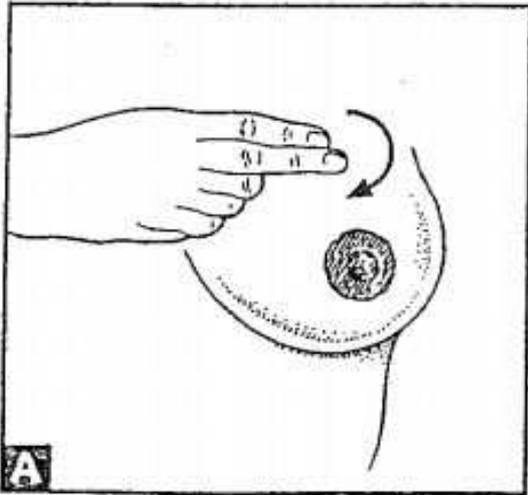
Antes de comenzar, para favorecer que salga leche:

- Se meta cómoda
- Esté cerca del bebé
- Se duche o bañe con agua caliente o bien se ponga compresas calientes en el pecho.

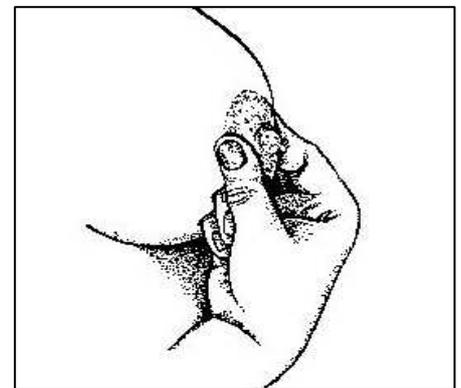


Se le puede ayudar a la madre dándole masajes en la espalda, a ambos lados de la columna vertebral, empezando por la parte superior con movimientos circulares. Este masaje parece que ayuda a estimular la formación y salida de la leche.

Masajee el pecho suavemente con la punta de los dedos (Fig. A), o presione y gire los nudillos en el pecho hacia el pezòn (Fig. B).



- Prolongue el pezòn dándole forma con los dedos pulgar e índice. Esta tècnica estimula la liberaciòn de hormonas que ayudan a la producciòn y salida de leche.

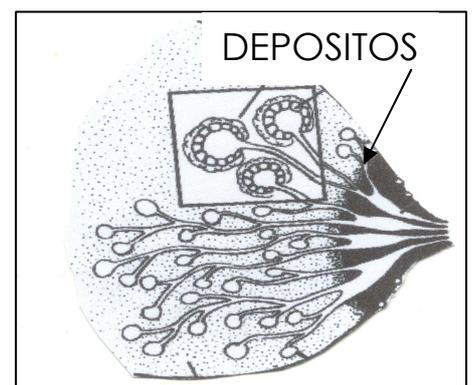


LA PRESION MANUAL

Es una tècnica de sacarse la lache fàcil y econòmica. Se puede realizar de varias maneras, dos de las cuales explicaremos aqui. Se aconseja de probar las dos tecnica àntes de decidir cual utilizarà la madre.

Debajo de la arèola (la parte de piel oscura alrededor del pezòn), hacia el exterior, se encuentran los deposito de leche.

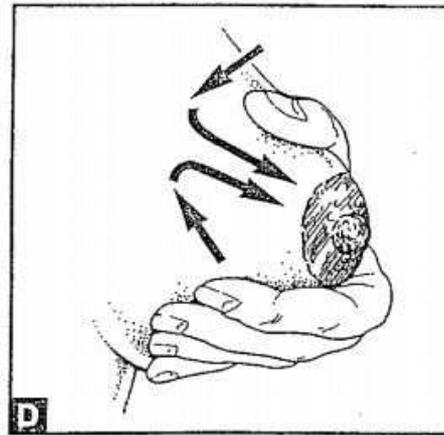
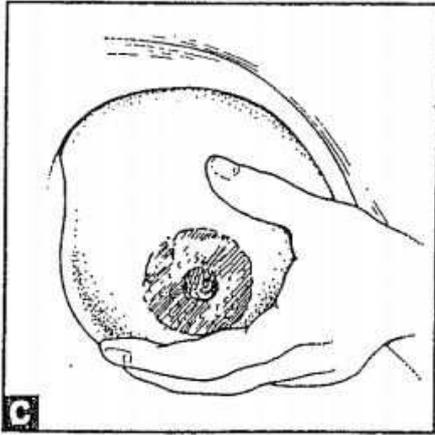
Se puede notar pequeños nòdulos subcutàneos palpando, que es dònde se encuentra la leche, y es ahi dònde se puede presionar.



- No apriete el pezòn porque no es eficaz y es doloroso.
- Tener cuidado de no deslizar los dedos sobre la piel, porque podria dañar la piel delicada del pecho.
- La leche empieza a salir despuès 1- 2 minutos, no inmediatamente.
- Es importante meter la leche exprimida, en un recipiente estèril con una boca màs bien ancha.
- Con un poco de pràctica se pueden exprimir los dos pechos a la vez.

Tècnica 1

- 1) Coloque los dedos debajo del pecho, a nivel perifèrico de la arèola, y el pulgar en la parte superior, de frente al índice (Fig. C). Sujete suavemente el pecho con los dedos.
- 2) Apriete delicadamente el pecho con el pulgar y el índice.
- 3) Continúe a exprimir y soltar, y la leche empezará a salir.
- 4) Presione de la misma forma con el pulgar e índice, alrededor de la arèola para vaciar bien los lòbulos.

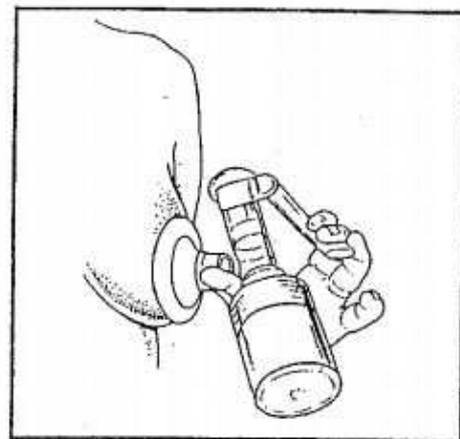
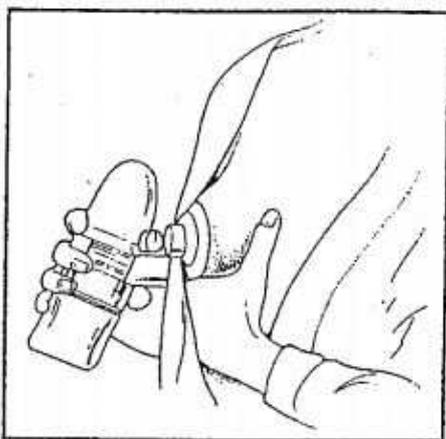


Tècnica 2

- 1) Coloque los dedos debajo del pecho (ver tècnica 1)
- 2) Al mismo tiempo que se presiona la arèola con el pulgar e índice, se presiona el pecho contra la pared toràcica. (Fig. D)

SACA LECHES MANUAL

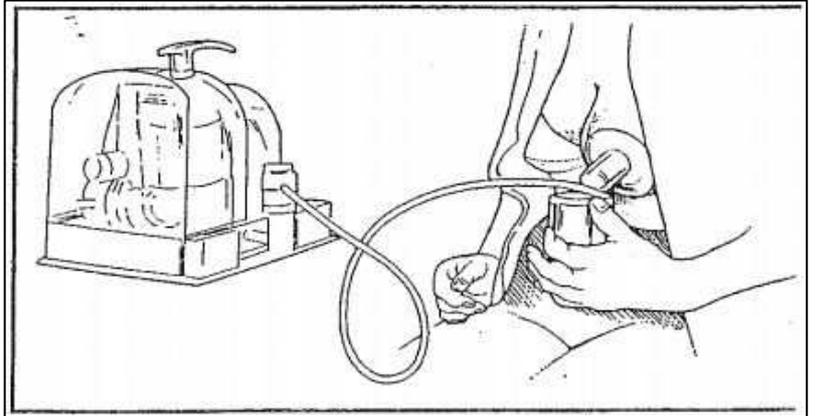
El saca leches manual es màs fàcil de usar cuando el pecho està tenso. Existen de varios tipos, de funcionamiento manual o a baterìa.



SACA LECHES ELECTRICO

Son ràpidos, fàciles y funcionan automàticamente.

Son especialmente ùtiles si tiene que sacarse la leche por tanto tiempo, siendo necesario en casos como, ingreso del bebè en UCI pediàtrica; en este caso es necesario que la leche se saque por lo menos de 6-8 veces al dia (incluida una vez por la noche) para mantener una adecuada producciòn de leche.



Con algunos sacaleches elèctricos es posible exprimir los 2 pechos a la vez (siendo un mètodo mäs ràpido, que ayuda a aumentar la producciòn de leche)

CONSERVACION DE LA LECHE MATERNA

La leche materna puede ser conservada:

- hasta 24 horas en el frigorifico (en el estante superior), 1 semana en el congelador, 3 meses en el freezer;
- Los recipientes para almacenar la leche tienen que ser de cierre hermético, etiquetados con el dia y hora de la recogida. Cada recogida tiene que tener su recipiente;
- La leche materna se descongela lentamente (no en el microondas) y se utiliza dentro de las 24 horas si se ha conservado en el frigorifico;
- JAMAS recongele la leche materna.

*La luna es una madre que viendo un bebè
lo quiere alimentar sola, de y por ella.
Por eso coge el bebè y con mucha dulzura le diò
del pecho una làgrima y media.
El bebè crece fuerte, tan fuerte, porque
no existe ninguna leche mejor que tù.*

LAS IMAGENES Y TEXTO PRESENTES, SON COGIDOS DE LA OMS-UNICEF