

Nutrición

Espagnol

LA LACTANCIA MATERNA

L'ALLAITEMENT MATERNEL

Desde 0-18 meses y +



ONE.be

INDICE

Cuáles son los beneficios de la leche materna ?	3
Cómo iniciar vuestra lactancia ?	4
Cómo saber si su bebé tiene hambre ?	5
Cómo saber si su bebé bebe lo suficiente ?	5
Cómo instalarse con su bebé ?	6
Qué rol tienen las personas de su entorno ?	8
Cómo conciliar la lactancia materna y el regreso al trabajo ?	9
Su bebé debe tomar agua ?	10
Cómo extraer la leche materna ?	11
Cómo almacenar la leche materna extraída ?	12
Cómo dar la leche materna extraída ?	13
Cómo limpiar y esterilizar el equipo utilizado para extraer la leche materna ?	14
Cómo dejar de amamantar ?	15
Verdadero / Falso	16
Sus pechos estan adoloridos ?	18

SIEMPRE LISTA, LIBRE Y ECOLÓGICA. QUÉ ES ? LA LECHE MATERNA !

Pero eso no es todo. La leche materna cambia de acuerdo a la edad y las necesidades de su bebé. Le permite descubrir los variados sabores de su comida. Siempre es adecuada y suficientemente abundante como para su bebé

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA ?

Para el Bebé

La lactancia materna reduce los riesgos :

- De infecciones : del aparato digestivo, ORL, pulmonar, urinario e incluso la meningitis ;
- trastornos digestivos ;
- alergias (eczema, asma ...) ;
- anemia ;
- de obesidad y de diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades inflamatorias ;
- de problemas de ortodoncia ;
- muerte súbita.

Para mamá

La lactancia materna ayuda en :

- disminución en el riesgo de anemia ;
- reinstalación de los genitales ;
- el vínculo madre-hijo ;
- pérdida de peso (en conjunción con una dieta equilibrada) ;
- disminución en el riesgo de cáncer de mama, de ovario ;
- disminución en el riesgo de la osteoporosis después de la menopausia.



Más la lactancia se prolonga, más los beneficios son importantes.

Lo ideal es continuar la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad del niño y luego continuar la lactancia materna mientras se van integrando otros alimentos (frutas, verduras ...). La lactancia materna puede continuar hasta la edad de 2 años o más.*

*Fuente: Organización Mundial de la Salud

CÓMO INICIAR SU LACTANCIA MATERNA ?

Durante el embarazo, los senos se preparan de manera natural para la lactancia . Después del parto, estos están listos para producir leche. Desde las primeras horas después del nacimiento, el bebé va a estimular la lactancia materna con tomas frecuentes.

Al principio le dará de mamar a cada etapa de vigilia sin esperar a su necesidad de chupar. Deje que su bebé beba cada vez que él quiera, es decir, en cualquier momento y sin limitación en el número de comidas o la duración del día y la noche.

Si usted desea dar a su bebé un chupete, lo mejor es esperar hasta que la lactancia esté bien establecida. Su necesidad de chupar es un buen estímulo para la producción de su leche. Las maneras de chupar el pezón y el chupete son diferentes. El bebé puede confundir las dos técnicas y arriesga succionar mal el pecho.



Las primeras semanas o los primeros meses, el número de comidas varía en función de la demanda de su bebé.

Confíe en él. Su bebé sabe lo que necesita.

A veces, es posible que tenga más necesidad de leche y reclame con más frecuencia.

Continúe a satisfacer a su petición.



Es importante que no caiga por debajo de 5 comidas por 24 horas.

CÓMO SABER SI SU BEBÉ TIENE HAMBRE ?

Confíe en él, su bebé va a mostrar señales de que está listo para comer antes de llorar. Vigílelo.

Él está despierto



Su boca se abrió,
y trata de chupar.



Hace ruiditos
con la boca.



Mueve sus manos y sus
pies, y se lleva las manos
a la boca.

CÓMO SABER SI SU BEBÉ MAMA LO SUFICIENTE ?

Al final de la comida,
suelta el pecho y parece saciado.

Se le ve robusto
y aumenta de peso.

Si él mama lo suficiente, habrá por lo menos 5 pañales mojados en 24 horas. Durante las primeras 3 o 4 semanas, hará por lo menos, una hez blanda, abundante y amarillo oro por día; después de 1 mes puede haber períodos sin heces (2 a 3 días).



CÓMO INSTALARSE CON SU BEBÉ ?

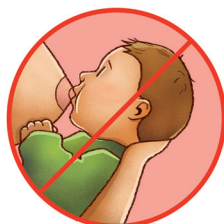
Póngase cómoda.

Su vientre contra el vuestro.

Su cabeza prolongando su cuerpo: oreja, hombro y cadera en el mismo eje. Él no tiene que girar la cabeza para tomar el pecho.

La cabeza y el cuello sostenidos ligeramente.

Su boca abierta con el fin de tomar enteramente el pezón y una parte de la areola del seno.

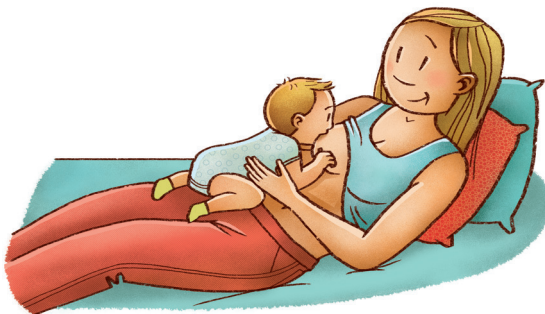


Su labio inferior vuelto hacia el exterior.



La barbilla contra su seno.

ALGUNAS IDEAS PARA AMAMANTAR



La instalación adecuada, así como el cambio de posición y pechos que alternan disminuyen el riesgo de aparición de grietas en los pezones.

Usted puede amamantar en cualquier lugar !

Si usted no se siente cómoda con las miradas de los demás, un pañuelo, un chaleco ... son buenos consejos para amamantar discretamente.

¿QUÉ ROL TIENEN LAS PERSONAS DE SU ENTORNO ?

El apoyo de la pareja y de sus seres queridos es una contribución valiosa para el éxito de la lactancia materna.

No dude en pedir ayuda en las tareas cotidianas.

**Bono para una cena
de parte de la
abuela**



La hora de la comida son momentos importantes en la relación madre-hijo.

Las relaciones padre-bebé pueden ser construidas compartiendo otros momentos : un abrazo, un cambio de pañales, un baño, un paseo ...



A la llegada de un bebé en una familia, los consejos son numerosos, elija los que mejor se adapten a usted y **TÉNGASE CONFIANZA**.



En caso de preguntas, dudas, o desaliento; los profesionales (Trabajador Médico-Social , una partera, un especialista en lactancia, pediatra ...) o grupos de apoyo están ahí para ayudarle.

¿CÓMO CONCILIAR LA LACTANCIA Y EL REGRESO AL TRABAJO?

Reanudar el trabajo durante la lactancia, se prepara.

En las guarderías, su hijo puede recibir su leche.

Durante su permiso de maternidad, usted puede comenzar a hacer una reserva de leche extraída. Antes de entrar en el medio de acogida, no dude en hacer cualquier pregunta a los profesionales: ¿Es posible amamantar allí? ¿Cómo va a ser dada la leche (botella, vidrio ...)? Cómo preparar mejor a su bebé?

Infórmese de las pausas para la lactancia, de la posibilidad de extraer y almacenar la leche materna en su lugar de trabajo.

i

Para mantener su leche, se necesita amamantar de 2 a 3 veces por día, o incluso más, dependiendo de la edad del bebé.

Los días de descanso no dude en dar el pecho a su bebé con más frecuencia para seguir estimulando la producción de leche.



¿SU BEBÉ DEBE TOMAR AGUA?

No es necesario dar agua a su bebé, puesto que además de alimentarse con la leche materna, ésta será suficiente para saciar su sed.

En caso de fiebre o de calor, su bebé puede querer mamar más, no dude en darle más a menudo.



CÓMO EXTRAER LA LECHE MATERNA?



Antes de sacar la leche, lavarse las manos correctamente con jabón.



Existen dos métodos para sacar la leche materna :

LA EXTRACCIÓN MANUAL

Esta técnica consiste en la aplicación de un ligero masaje del seno alrededor de la areola con el pulgar y el índice para causar la expulsión de la leche. Consulte con un profesional para aprender el gesto.

La leche se recoge bajo el pecho, en un recipiente limpio y estéril (vidrio, taza o botella).

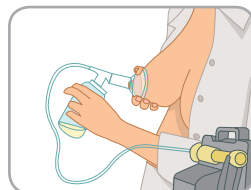
La técnica de extracción manual es más cerca de la succión del bebé y permite extraer la leche de manera más eficiente.



EL PECHO

Hay dos tipos de bombas de mama: mecánicas o eléctricas. En ambos casos, hay una copa de succión que se coloca sobre el pecho. Esta aspira de manera regular y provoca la salida de la leche. El extractor de leche manual debe manejarlo con su mano, se recomienda para uso casual. La bomba eléctrica es propulsada por un motor con batería o corriente alterna. Se puede alquilar o comprar en las mutuas o farmacias.

Consulte las instrucciones de uso

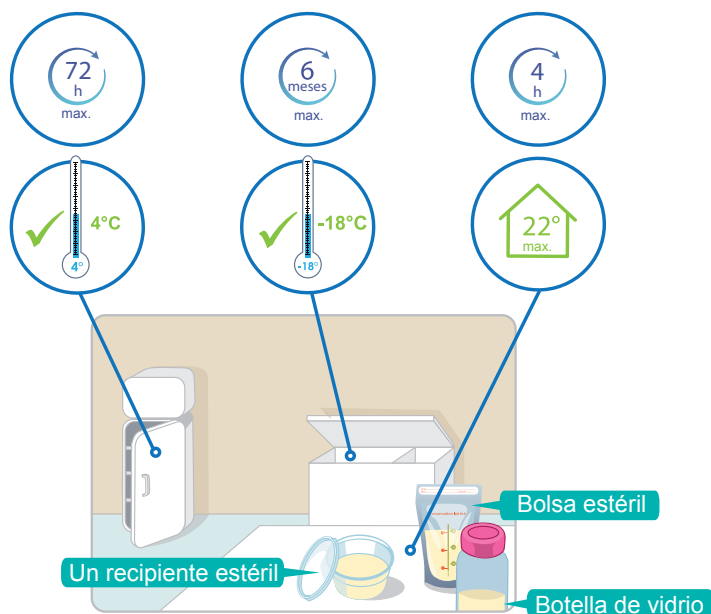


CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

La leche materna se mantiene en un recipiente cerrado estéril o en una bolsa estéril para este fin. Se vende en la tienda de accesorios para bebés o en la farmacia.

Periodo de conservación :

- en la nevera durante 72 horas (+ 4 ° C)
- durante 6 meses en el congelador (-18 ° C)
- a temperatura ambiente durante 4 horas (max. 22 ° C)



Anote, sobre el recipiente o bolsa, la fecha de la cosecha de la leche materna.

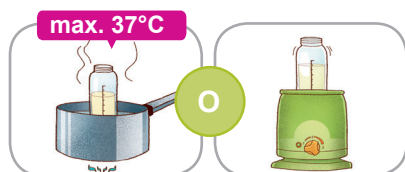
Congele la leche en pequeñas porciones con el fin de calentar la cantidad adecuada para el apetito de su hijo.

La bandeja de cubitos de hielo con tapa es una manera fácil de congelar pequeñas cantidades. Manténgalos en un recipiente apropiado para el congelador.

Llevar la leche materna extraída en una bolsa nevera portátil con paquetes de hielo para mantener la cadena de frío.

A su llegada, ponga la leche materna en el refrigerador o congelador.

CÓMO DAR LECHE MATERNA EXTRAÍDA?



La leche materna se calienta a 37°C como máximo. La leche congelada se deshiela en la nevera, en un baño de agua o calentador de biberones.

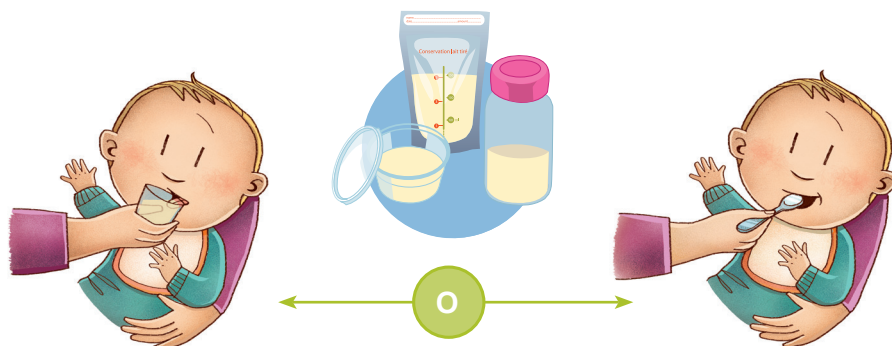


Agite suavemente el recipiente para obtener una temperatura uniforme de la leche materna

El uso de microondas no se aconseja porque mata las células vivas de la leche materna.



La leche materna extraída se da con taza, cuchara o botella.



Al igual que la comida descongelada, la leche materna no se puede volver a congelar (incluso después de ser climatizada).

Al final de la comida, el resto de la leche no consumida después de 1 hora se debe botar!

CÓMO LIMPIAR Y ESTERILIZAR EL EQUIPO UTILIZADO PARA EXTRAER LA LECHE MATERNA?

El bebé es frágil debido a que su sistema de defensa contra los gérmenes no está completamente desarrollado.

Es necesario limpiar y esterilizar el equipo cada vez que éste es utilizado.

1 - LIMPIEZA

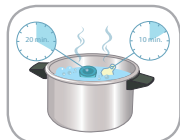
Antes de ser esterilizado, el material que se utilizó para recoger la leche siempre debe limpiarse a fondo.

Retire y lave cada pieza del material.

Limpiar con un cepillo para botellas, agua caliente y detergente.

Enjuague todo el equipo.

2 - ESTERILIZACIÓN



En una olla de agua hirviendo :

Sumerja todo el material durante 20 minutos.

Las tetinas deben hervir al menos 10 minutos.



En un horno microondas o esterilizador eléctrico :

Consulte la guía del usuario.

La esterilización en frío :

Esta esterilización se realiza utilizando un comprimido que se vende en las farmacias. Para preparar un baño desinfectante, debe disolverse este comprimido en 5L de agua fría.

Sumérge la botella y equipos auxiliares y deje actuar durante 15 minutos. Retire sin enjuagar.

3 - ALMACENAMIENTO

Deje estilar la botella y equipos auxiliares en un paño limpio. Guarde la botella cerrada en un armario limpio o en el refrigerador.

CÓMO DEJAR DE AMAMANTAR?

El destete es más cómodo para usted y su bebé si es progresivo.

Puede sustituir una mamada por una alimentación adecuada (leche infantil o comidas diversificadas). Espere unos días para que su bebé se acostumbre a este cambio. Haga lo mismo con otra mamada. Así, su bebé succionará menos pecho y usted producirá cada vez menos leche.

Entre las comidas puede calmar sus pechos tirando un poco de leche.



Siempre se puede cambiar de opinión al principio del destete y volver a la lactancia materna.

EJEMPLO DE DESTETE A UN BEBÉ

Fase 0						
Fase 1						
Fase 2						
Fase 3						-
Fase 4						-



Cada etapa puede durar uno o más días.

* La papilla de frutas o verduras se introduce de acuerdo con el desarrollo de su hijo. Consulte el folleto de «diversificación de los alimentos».

VERDADERO/FALSO

Estoy esperando gemelos, no tendré suficiente leche. **FALSO**

Amamantar a sus gemelos es totalmente posible.

Las tomas repetidas de dos bebés estimulan los senos para producir la leche necesaria para cubrir sus necesidades.

Se podría, por ejemplo, amamantar a sus dos hijos al mismo tiempo o por turnos.

Después de varios intentos, usted encontrará las posiciones que más le convengan. Un profesional le puede ayudar.

Mi bebé puede nacer antes de tiempo, no puedo amamantar. **FALSO**

Amamantar a un bebé nacido prematuramente es muy posible e incluso muy recomendable, en vista de los beneficios de la leche materna para el bebé.

Los profesionales podrán ver con ustedes qué arreglos será necesario establecer para una lactancia beneficiosa.

Aún si estoy amamantando, se necesita la anticoncepción. **VERDADERO**

La lactancia no es un anticonceptivo eficaz. Considere un método anticonceptivo si desea evitar el embarazo.

De hecho, la lactancia materna tiene un efecto anticonceptivo si, y sólo si se cumplen estas cuatro condiciones:

- su bebé es menor de 6 meses ;
- usted alimenta a su bebé con leche materna exclusivamente día y noche ;
- con un mínimo de 6 alimentaciones por 24 horas ;
- nunca exceder más de 6 horas entre las tomas.

Mi bebé nacerá por cesárea, la lactancia materna es contra-indicada.

FALSO

La cesárea, programada o de emergencia no impide la lactancia materna.

Tomar analgésicos, normalmente no supone ningún problema para amamantar.

Los asistentes sanitarios pueden ayudarle a encontrar posiciones cómodas.

Mi bebé puede rechazar el pecho.

VERDADERO

Para el bebé, la negativa de la alimentación es su manera de decir que algo anda mal. Esto no significa que ya no quiera la lactancia materna.

Diferentes razones pueden explicar su actitud, por ejemplo :

- dolor en la boca causado por la dentición, las lesiones, los hongos;
- otitis ;
- congestión nasal o un resfriado que impide al bebé respirar cuando está en el pecho ;
- el uso excesivo del chupete o biberón puede conducir a la confusión en la forma en que el bebé succiona.

Este rechazo de la alimentación puede llevar varios días. Depende de la razón. Tenga la seguridad, que casi siempre es posible llevar al bebé a tomar el pecho.

Si uso un protector de pezón, puedo tener menos leche.

VERDADERO

Al igual que la botella y el chupete, la pezonera puede causar confusión en el bebé entre este tipo de chupete y el pezón. La técnica de aspiración que debe realizar con una tetina es diferente a la directa con el pezón. Cuando intente ponerlo directamente a la mama, puede encontrarse con algunas dificultades.

Y si es necesario, debe idealmente utilizarla sólo como una solución temporal.

La leche materna puede cambiar de color.

VERDADERO

La composición nutritiva cambia el color. Después del nacimiento, la primera leche llamada calostro puede tener varios colores. Más tarde, la leche madura puede ser transparente, a veces casi azul. La leche siempre se adapta a las necesidades del bebé, sea cual sea su color.

Mis pechos son demasiado pequeños para amamantar.

FALSO

La cantidad de leche no está relacionado con el tamaño de los pechos. Senos pequeños producen la leche materna en cantidad suficiente para alimentar al bebé.

SUS PECHOS ESTÁN ADOLORIDOS?



PEZÓN SENSIBLE Y DOLOROSO

Los primeros días, los pezones suelen ser sensibles y a veces dolorosos. Esta hipersensibilidad es bastante normal. Está más marcada los primeros 3 días, pero por lo general desaparece después de 8-10 días. La causa, que es en parte hormonal, puede acentuarse por otros factores tales como una toma incorrecta del seno por el bebé. Si el dolor persiste, es muy importante y hay que buscar ayuda con un profesional de la salud.

EL FLUJO DE LECHE

El término «flujo de leche» a veces da una falsa idea de lo que sucede. De hecho, la leche no «surge» en los senos. Si sus pechos están hinchados, dolorosos y rígidos, es porque el flujo sanguíneo es más importante para permitir el inicio de la lactancia. Este fenómeno de congestión aparece alrededor de 3 días después del parto, a veces más tarde. Vuestra temperatura corporal puede elevarse ligeramente.

LAS GRIETAS

Las grietas son pequeñas lesiones del pezón que a menudo aparecen en los primeros días de la lactancia materna. Son dolorosas y pueden infectarse. Para limitar su aparición, sobre todo asegúrese de colocar bien al bebé en el pecho. Evite estirar el pecho para despejar la nariz del bebé y no retire el bebé del pecho de manera brusca. La aplicación de leche materna o crema a base de lanolina puede aliviarle.

CONGESTIÓN

La congestión es una tensión muy dolorosa de uno o ambos senos. Estos están anormalmente calientes, dolorosos y tensos. La congestión puede dificultar la toma del seno, obstaculizar el flujo de la leche y asociarse con otros síntomas (escalofríos, dolores en el cuerpo, fiebre ...). Estas sensaciones pueden ocurrir en cualquier momento de la lactancia materna, pero sobre todo cuando las mamadas son demasiado cortas, insuficientes o muy espaciadas entre una y otra. Para aliviar la tensión de los senos, no dude en poner con frecuencia a su bebé al pecho. Un alivio eficaz puede ser proporcionado por masajes de la areola y duchas de agua caliente para facilitar el flujo de leche.

MASTITIS

Es una inflamación de la mama que a veces puede progresar a la infección. La mastitis generalmente afecta sólo a uno de los dos pechos. Parte de la mama es de color rojo, caliente y dolorosa. A estos síntomas locales a veces pueden añadirse a otros como fiebre, escalofríos, dolor de cuerpo, fatiga. La madre tiene que descansar, el descanso es esencial.

El consejo es el mismo que para la congestión. El bebé debe mamar regularmente, especialmente en el pecho afectado. Si la situación no mejora en 12 a 36 horas, es mejor consultar a un médico para evaluar la necesidad de iniciar un tratamiento (antidolor, antibióticos).



*El equipo de la consulta ONE está disponible para acompañarle durante su período de lactancia materna.
No dude en consultar también nuestros distintos folletos.*



Espagnole

LA LACTANCIA MATERNA

EDITOR RESPONSABLE
Benoît PARMENTIER

REALIZACIÓN
ONE

DOCBR0300Esp



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

ONE.be



Algunas ilustraciones se han tomado de «Imágenes para acompañar a los padres en la vida cotidiana», en colaboración con la cooperativa Cera.

Con el apoyo de la Federación Valonia-Bruselas y la Lotería Nacional.