

# Lactancia

## TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO

La posición en cuna consiste en poner la mano de la mamá en la base de la espalda del bebé, quedando su cabeza apoyada en medio del antebrazo de la madre, no en el codo. Luego hay que ubicarlo de cara a la mamá, panza con panza y en contacto con ella.

Es importante colocarlo de tal forma que antes de abrir la boca tenga el pezón a la altura de la nariz, para explorarlo y lamerlo; así cuando abra su boca, el pezón estará en la parte alta y habrá sitio debajo para poner la lengua.

Cuando el bebé se decide, abre la boca y está dispuesto a mamar, la mamá debe atraerlo hacia ella de modo que le entre en la boca una porción grande del pecho y no sólo el pezón. Cuanto más profundamente lo tome extraerá más leche por mamada y en menor tiempo. Si le resulta más cómodo puede darle el pecho acostada o como prefiera.

Amamantar no debe doler, si la mamá siente dolor es señal de que está mal prendido por lo que debe colocarlo nuevamente.

La madre sabrá que su bebé está en la posición correcta porque sus mejillas estarán redondeadas y no se hundirán al chupar. No le hará daño porque verá que mueve toda la mandíbula y la oreja (no sólo los labios); cuando acabe de mamar soltará él solito el pecho.

**Aquellas mamás que notan que tiene excedente en la producción de leche pueden donarla al banco de leche del Hospital San Martín de La Plata para ser administrada luego de ser pasteurizada a recién nacidos prematuros.**

Tel. 0221-4251717 interno 386. Consultas por mail a [bancodelechelaplata@gmail.com](mailto:bancodelechelaplata@gmail.com) o visitar el blog: [bancodelechelaplata.blogspot.com](http://bancodelechelaplata.blogspot.com)



### recomendaciones

Consejos para una lactancia feliz por el Dr. Gustavo H. Sager

La leche materna es el alimento específico del recién nacido. No es necesario que tome agua ni siquiera en los días de alta temperatura.

Todas las mamás tienen buena leche y deben

colocarlo a mamar inmediatamente después del parto, en lo posible antes de la hora de vida.

Es muy importante que la mamá encuentre una posición cómoda para amamantar; en caso de tener dificultades debe recibir ayuda o asesoramiento.

# Lactancia

La madre sabrá que su bebé está en la posición correcta porque sus mejillas estarán redondeadas y no se hundirán al chupar. No le hará daño porque verá que mueve toda la mandíbula y la oreja (no sólo los labios); cuando acabe de mamar soltará él solito el pecho.

Dar de mamar cada vez que el bebé lo pida significa ofrecerle el pecho no sólo cuando tiene hambre, sino también cuando es preciso consolarlo por cualquier motivo.

Cuando el bebé succiona el pecho, aumenta la prolactina que es la hormona que se encarga de la producción de la leche. Cuanto más se vacían los pechos, más se produce.

De la confianza que la mamá tenga en sí misma depende la liberación de oxitocina, hormona encargada de que la leche se eyecte (salga expulsada). Esta hormona funciona correctamente y sin bloqueos cuando la madre está tranquila y confiada en su capacidad para alimentar a su hijo.

**La lactancia, antes que un acto alimentario, es un acto de amor, la mamá está dando amor piel con piel, con mucho contacto, sin horarios y sin reglas.**

Se puede sugerir alguna posición, alguna frecuencia, pero la mamá tiene que tratar de no seguir ningún horario rígido para alimentar a su pequeño. Él puede comer cada vez que tenga ganas a libre requerimiento cuando el bebé y la mamá quieran (la mayor parte de los niños toman cada 2 horas durante el día y la noche, de 8 a 10 veces por día). Se debe permitir al bebé que mame del primer pecho cuanto desee hasta que lo suelte, sin interrupciones. Si no se queda profundamente dormido ofrezca el otro pecho.

Cuanto más veces tome el niño, más leche tendrá la mamá. Algunos bebés son muy dormilones, en ese caso es bueno consultar con su médico. Durante esta etapa es importante que la mamá descanse todo lo que pueda y pida ayuda a su familia en las tareas de la casa, ya que utilizará la mayor parte de sus energías en la crianza del recién nacido.

El bebé debe recibir exclusivamente leche materna hasta el sexto mes de vida, a partir de entonces y hasta el segundo año de vida o más, al amamantamiento se agregará la "alimentación complementaria".

En las primeras semanas de vida la mamá debe procurar no dar al niño chupete y menos aún biberón porque confunden al niño en su manera de succionar.

## LA LECHE MATERNA TIENE MÁS DE 260 ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DISTINTOS

Dentro de su composición tiene glóbulos blancos vivos. Cuando la mamá alimenta al niño lo está nutriendo y transfiriendo su sistema de defensas directamente a su estómago, protegiéndolo de las infecciones.

El niño que toma el pecho tiene 18 veces menos posibilidades de tener diarrea, tres veces menos de tener infección pulmonar (neumonía), 8 veces menos infecciones de los oídos y muy pocas posibilidades de padecer bronquiolitis grave.

Cuando la mamá por trabajo u otros motivos debe alejarse transitoriamente de su bebé puede extraerse leche y guardarla en un envase de vidrio hervido, en uno de plástico limpio o un frasco para urocultivo estéril para que sea dado al niño con vasito, gotero, cuchara o biberón en su ausencia.

La leche durará de 3 a 8 horas a temperatura ambiente, hasta 72 horas en heladera, 2 semanas en congelador y tres meses en el freezer.



**Cuando vuelva al hogar debe volver a amamantarlo, es una hermosa manera de reencontrarse con el bebé.**

**Todo aquello que se le dé al bebé que no sea la leche de su mamá disminuirá la producción de ella.**