1 al 7 de agosto - Semana de la lactancia materna

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y la supervivencia de los niños, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado. Además, suministra toda la energía y nutrientes que un bebé necesita durante los primeros meses de vida.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, luego se incorporan alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

Los bebés deben ser amamantados bajo demanda, es decir, tan a menudo como el niño quiera, día y noche. No se deben usar biberones, tetinas ni chupetes.

El calostro (primera leche de la mamá, de color amarillento) es el mejor alimento que puede recibir un recién nacido, ya que lo defiende de las infecciones más comunes.

Beneficios de la leche materna:

- Es la más segura e higiénica, nunca es de mala calidad.
- Se digiere mejor que cualquier otra leche.
- Está adaptada a las necesidades nutricionales de tu hijo y a la temperatura justa.
- Disminuye el riesgo de contraer enfermedades infecciosas (respiratorias, diarreas) en la infancia y enfermedades crónicas (obesidad, diabetes y cáncer) en la vida adulta.
- Protege a la madre del cáncer de mama y ovario, de la depresión posparto, la anemia, de la hipertensión, la osteoporosis y la artritis reumatoidea.
- Favorece el vínculo madre-hijo

Recomendaciones nutricionales para mamá

Para alimentar al bebé exclusivamente con leche durante los primeros 6 meses, se aconseja realizar una alimentación completa y nutritiva:

- Consumir todos los días frutas y verduras de todos los colores, bien lavadas y sanitizadas.
- Tomar abundante agua (entre 2 y 3 litros por día).
- Consumir diariamente leche, yogur o queso.
- Consumir fuentes de proteínas todos los días: diferentes tipos de carnes, huevos, legumbres, quesos.
- Consumir cereales todos los días (pastas, fideos, arroz, harinas, polenta, maíz, trigo, avena, panes).
- Evitar las dietas restrictivas

Cómo guardar y utilizar la leche materna

Cómo conservar la leche materna en tu casa: Es importante usar siempre un recipiente estéril apto para alimentos, con tapa. Recordar que cada vez que se almacena la leche, se debe rotular el envase colocando la fecha de la extracción. Luego al momento de utilizarla, usar primero la leche que tiene más días de extraída.

Conservación de la leche:

- Se puede guardar en heladera hasta 3 días.
- Si la leche no será utilizada durante los días inmediatos a la extracción, lo ideal es guardarla en el freezer donde podrá ser óptimamente conservada hasta 6 meses.
- Tener en cuenta que, como todo alimento, debe ser conservada en frío inmediatamente luego de ser extraída; sin embargo, en ciertas situaciones donde no se tenga acceso inmediato a refrigeración la misma podría ser mantenida a temperatura ambiente (16-25°C) hasta 4 horas.
- Una forma de descongelar la leche es, si está congelada, bajándola del freezer a la heladera. También se puede descongelar a baño maría (nunca sobre el fuego directamente) o bajo el chorro de agua caliente. No hervir ni usar microondas para entibiar la leche.

Postura para amamantar

- El pecho se ofrece sosteniendo la mama entre el pulgar y los demás dedos, con la mano en forma de «C».
- Los dedos de abajo deben ir lejos del pezón.
- El pezón debe apuntar al paladar del bebé.
- Se debe ofrecer el pezón a la altura de la nariz del bebé, lo que le permitirá un mejor agarre. Si el bebé toma solo el pezón no podrá extraer la cantidad de leche que necesita, le podría dañar el pecho a la mujer y producir grietas, que son dolorosas.
- Alinear bien al bebé. Su cabeza no debe estar torcida, sino que su hombro, su oreja y su cadera deben estar en la misma línea, enfrentados al cuerpo de la mujer.
- Acercarlo a la teta con la boca bien abierta e introducir el pezón y la mayor parte posible de aréola.
- Los labios superior e inferior deben quedar abiertos como «boca de pescado». El mentón del bebé debe quedar en contacto con el pecho, no así su nariz.
- Para sacar al bebé del pecho lo mejor es introducir el dedo meñique en la comisura de su boca para romper el vacío creado, así se desprende del pecho sin tironear del pezón.
- Cuando el bebé es muy pequeño es más cómodo colocarlo sobre un almohadón, para que quede más cerca del pecho de la mamá y esta no tenga que inclinarse.

El derecho a la lactancia materna: ¿Qué dice la legislación?

En Argentina, la Ley 26.873 de Lactancia Materna. Promoción y Concientización Pública, sancionada en julio de 2013, determina el rol del Estado en la promoción de la Lactancia Materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y la Lactancia Materna continuada junto a la alimentación complementaria hasta los 2 años, la difusión y accesibilidad a la información a los efectos de la concientización pública, en especial de las mujeres embarazadas; y la Promoción y apoyo a la creación de centros de lactancia materna y bancos de leche materna.

El acceso a la información, los tiempos y espacios óptimos para la Lactancia Materna constituyen tanto un derecho de la madre como del niño. La lactancia debe priorizarse y promoverse siempre que sea posible, se debe brindar en los centros de salud la información necesaria para la mamá, los espacios laborales públicos y privados deben garantizar descansos y si es posible también espacios para la extracción de leche materna

Complicaciones que puede surgir durante la lactancia materna

La leche materna fluye a través de un sistema de conductos en el interior de cada pecho para llegar hasta el bebé. A veces, una zona de esos conductos puede obstruirse, lo que impide que la leche fluya con facilidad. Los conductos obstruidos pueden ser dolorosos. La mastitis es una inflamación del pecho que puede aparecer cuando un conducto obstruido no se vacía completamente o cuando la acumulación de leche en el pecho provoca una hinchazón o una inflamación. Habla con un asesor o asesora de lactancia, con tu puericultora o con tu médico si los conductos obstruidos te causan dolor.

Estas son algunas de las causas de la obstrucción de los conductos y de la mastitis:

- Tomas cortas o poco frecuentes
- Extracción inadecuada de la leche de la totalidad o parte del pecho
- Daños en los tejidos mamarios
- Bacterias que se introducen en el pecho a través de una grieta en el pezón

Para aliviar el dolor y tratar los síntomas, puedes probar lo siguiente:

- Mejorar la extracción de la leche
- Prueba a untarte en los pezones un poco de leche materna extraída después de cada toma para que ayude a curar las grietas.
- Corregir un agarre inadecuado al pecho.
- Llevar ropa holgada.
- Dar el pecho con más frecuencia.
- Realizar suaves masajes hacia el pezón.
- Aplicar una compresa caliente en la zona dolorida.
- Variar las posiciones del bebé en las tomas.

El lado B de la lactancia materna

La lactancia materna no es una tarea que las madres tengan que asumir en solitario, y es muy habitual encontrar dificultades que pueden ser físicas, espaciales, temporales y laborales, como por ejemplo que la madre tenga que volver a su trabajo y no cuente con el espacio acorde para una correcta extracción de leche, falta de asesoramiento para lograr una buena prendida y adaptación a la lactancia, o las dolencias físicas que pueden surgir de la misma.

Es por esto que existen otras alternativas seguras y formuladas para el bebé, en estos casos se puede acceder a los sucedáneos de la leche materna (leche de fórmula) o a los bancos de leche, donde se realiza la donación de leche materna.

Es importante el acompañamiento a la mamá en esta etapa donde la demanda no es sola física sino también mental, se debe priorizar su bienestar para que pueda fortalecer el vínculo con su bebé.