

Un poco de Fisiología

En el embarazo el cuerpo se prepara para la lactancia lo por lo que los senos crecen, los pezones se oscurecen y agrandan. El reflejo de lactación consiste en que la succión estimula al hipotálamo en el centro del cerebro y produce dos hormonas: la prolactina que estimula la producción de leche y la oxitocina que estimula la contracción de los conductos que la contienen.

Beneficios de la lactancia para el bebé.

- Proporciona cantidades ideales de nutrientes para crecer y desarrollarse.
- Contiene anticuerpos que protegen al bebé de infecciones.
- Disminuye el riesgo de muerte de cuna.
- Contiene enzimas digestivas que ayudan al bebé a digerir mejor.
- Disminuye el riesgo de reflujo al mejorar el movimiento intestinal.
- Estimula mejor el desarrollo cerebral.
- Disminuye el riesgo de alergias en la infancia
- Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas intestinales, diabetes, obesidad y cáncer de mama en la edad adulta.

Beneficios de la lactancia para la madre

- Al aumentar la oxitocina el útero se contrae y evita hemorragias.
- Demora el periodo menstrual lo que reduce los embarazos inmediatos.
- Se consumen más calorías por lo que ayuda a recuperar el peso previo al embarazo.
- Reduce el riesgo de cáncer de ovario y de mama.
- Fortalece los huesos reduciendo el riesgo de osteoporosis en la menopausia.

¿Cuánto tiempo se aconseja amamantar al bebé?

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda dar seno materno exclusivo 6 meses y continuar 3 a 6 meses más con la introducción de alimentos sólidos. Estas recomendaciones se consideran ideales pero cualquiera que sea el tiempo que la madre desee lactar a su hijo será en beneficio de ambos.

La lactancia en la mujer que trabaja.

Al regresar al trabajo la mujer puede extraerse la leche con un sacaleches cada tres o cuatro horas. Idealmente debe acostumbrarse al sacaleches antes de regresar a trabajar. La leche puede refrigerarse 24 horas y congelarse hasta 2 meses.

Consejos prácticos para amamantar.

1. **Acomódate** con soporte en la espalda, coloca almohadas para apoyar los brazos y el regazo, y apoya los pies en un banco o soporte.
2. **Coloca al bebé cerca de ti**, con su cadera flexionada para que no tenga que voltear para alcanzar el seno. Se recomiendan algunas posiciones:

Posición de cuna o "acunar al bebé" (como cuando lo arrullas). Esta posición es más usada en las primeras semanas. El bebé deberá estar de lado, apoyando hombro y cadera en tus brazos, con la boca al nivel de tu pezón. Usa almohadas para levantar al bebé y apoyar tus codos.



Posición de cuna-cruzada. Se refiere a usar el bazo contrario al del seno que se está dando, lo cual brinda un mayor control. El bebé se apoya en una almohada a lo largo de tu regazo para ayudarlo a estar a la altura del pezón. Las almohadas también sirven de apoyo para



los codos, y así se evita el cansancio en los brazos.



Posición de agarre o "fútbol americano". Esta es una buena posición para una mamá que ha tenido cesárea, ya que mantiene al bebé lejos de la incisión o cortada de la operación. La mayoría de los recién nacidos encuentran muy cómoda esta posición.

Posición recostada de lado. Es cómodo acostarse para amamantar a su bebé, sobre todo por las noches. Puedes usar almohadas en tu espalda o detrás o en medio de tus rodillas para estar más cómoda. El bebé puede ser acomodado en forma de cuna en tu brazo, con su espalda sobre tu antebrazo.



3. **Sostén tu seno mientras el bebé amamanta.**

Mientras sostienes a tu bebé vas a necesitar sostener tu seno con la mano que te queda libre para quitarle el peso del seno de la barbilla del bebé. Para sostenerlo hay 2 posiciones:

Posición "C". Sostén tu seno con el pulgar arriba, completamente atrás de la areola (lo que es la piel más oscura alrededor de tu pezón), y los dedos por debajo. Tus dedos también deberán estar lejos de la boca de tu bebé, lo más atrás posible.

Posición "U". Coloca tus dedos estirados en la parte de abajo del seno, con el dedo índice en la arruga que hace tu seno. Baja el codo para que el seno quede sostenido entre el pulgar y el índice. El pulgar queda en el área externa del seno y los dedos en el área interna.

4. **Sujeta al bebé contra el seno.** Asegúrate que tu bebé abra la boca ampliamente y acércalo deteniendo su espalda para que la barbilla se apoye en tu seno. Su nariz estará casi obstruida por el seno. Con tu mano sostén el cuello.

Con el pezón estimula el centro de su labio inferior con lo cual abrirá su boca ampliamente (como un bostezo). Dirige el pezón suavemente hacia el paladar, empujando a tu bebé hacia ti, con la barbilla por delante. Algunos puntos que puedes revisar para asegurarte de que tu bebé está colocado correctamente son:

- Su nariz toca el seno ligeramente.
- Sus labios están pegados al pezón en forma de aro.

Al menos media pulgada del pezón está en su boca.

Si la colocación es incómoda o dolorosa, suavemente coloca tu dedo en la boca del bebé, entre sus encías, para desprenderlo y tratar de nuevo.

Cuando empieza a recibir leche, verás su mandíbula trabajando y lo escucharás ingiriendo la leche, rápido al principio y lento después.

5. **¡Disfrútalo!**

Medicamentos contraindicados en la lactancia.

Amiodarona
Bromocriptina
Dietilbestrol
Litio
Tamoxifen

Antineoplásicos
Cloranfenicol
Disulfiram
Radioisótopos

