

viene de la página 2

La lactancia funciona mejor

Cuando las madres y sus bebés mantienen contacto a través de la piel después del parto y el/la bebé comienza a mamar dentro de la primera hora de vida¹⁰. Esto estimula la producción de leche y el/la bebé obtiene calostro.

Cuando el/la bebé tiene agarre adecuado y puede mamar eficientemente del pecho con mamadas lentas y profundas¹¹.

Cuando el/la bebé puede mamar cada vez que quiere, de día y de noche. A esto se le conoce como alimentación a libre demanda o lactancia guiada por el/la bebé. Esta es más fácil cuando el/la bebé está cerca de la madre, en su cama o pegado del cuerpo en un carga bebés.

Cuando el/la bebé puede continuar mamando tanto tiempo como desea en

cada comida y se le permite decidir si desea mamar de un solo pecho o de los dos.

Cuando el/la bebé no usa chupetes de entretenimiento, los cuales hacen que ella/él se interese menos en mamar del pecho.

Cuando el/la bebé es amamantado/a así, hay mucha leche y el/la bebé está más contento y crece bien. El/ella orina por lo menos 6 veces por día y tiene abundantes deposiciones blandas - aunque después de las primeras semanas no hay que preocuparse si los/as niños no hacen deposición todos los días.

Esta manera de lactar también promueve el vínculo emocional entre la madre y su bebé, lo cual le ayuda a ella a disfrutar la maternidad y mejorar su auto estima.

Menos que el estándar de oro

Cuando se dan otros alimentos o bebidas durante los primeros seis meses, estos reemplazan la leche materna y la



- cuerpo del bebé derecho (no doblado, ni inclinado)
- el bebé mira de frente el pecho, comenzando por la nariz frente al pezón (bebé mira los ojos de la madre)
- el cuerpo del bebé pegado al de su madre.
- todo el cuerpo del bebé apoyado (no solo la cabeza o las nalgas)

El buen agarre facilita la lactancia materna exclusiva

- Se ve más areola por encima de la boca del bebé que por debajo de esta
- boca del bebé bien abierta
- labio inferior evertido (hacia afuera)
- la barbilla toca el pecho de la madre

Succión efectiva

- mamadas lentas profundas, con algunas pausas Buena posición



alimentación deja de ser ideal. El/la bebé succiona menos, la leche permanece en los pechos, que pueden congestionarse e inflamarse. Entonces los pechos producen menos leche y la madre puede pensar que ella no tiene suficiente. Los/as bebés no crecen tan bien como los/as que son amamantados/as exclusivamente y tienen más enfermedades.

Igualmente, un/a bebé con mal agarre puede succionar con frecuencia pero no queda satisfecho/a, con lo cual la madre concluye que no tiene suficiente leche y le da otras comidas. El buen agarre previene esto y también problemas tales como pezones adoloridos y mastitis.

El empleo no tiene por qué ser un obstáculo

Es más fácil que amamenten exclusivamente las mujeres que no necesitan regresar al empleo inmediatamente después del parto y aquellas que permanecen con sus bebés la mayor parte del tiempo. El desafío es mayor si la madre debe regresar a trabajar poco después del parto. En este caso, la madre puede extraerse su leche y dejársela para que otra persona se la de al bebé mientras ella trabaja. No se requieren instalaciones especiales para que la madre haga la extracción manual, sino un ambiente propicio que la ayude a sentirse bien y confiada en sí misma.

Un ambiente acogedor y solícito

Las madres necesitan apoyo y actitudes tranquilizadoras antes, durante y después del parto y mientras amamantan. La presencia de acompañantes que las apoyan durante el trabajo de parto y la reducción del estrés del mismo, hacen que las madres estén mejor preparadas para amamantar inmediatamente después del nacimiento¹². Los/as profesionales de la salud, la familia, la comunidad y los grupos de apoyo maternos pueden ayudar cuando la escuchan y respetan sus preocupaciones y le hacen sentir confianza en sus propias habilidades para lactar exclusivamente. Las mujeres también necesitan ayuda para reducir otras fuentes de estrés como el trabajo doméstico excesivo o la responsabilidad de cuidar a otros miembros de la familia.

