ALIMENTACIÓN CON LECHE MATERNA

Si estás pensando en alimentar a tu bebé con leche materna, creemos que sería muy positivo para vosotr@s que llegaseis al momento del parto con algunos conocimientos sobre lactancia.

Seguro que en las clases de educación perinatal con tu matrona habéis abordado este tema pero, de todos modos, nos gustaría facilitarte algunas pautas básicas y unas referencias bibliográficas y audiovisuales por si te apeteciese profundizar en el tema.

RECOMENDACIONES PARA UN ADECUADO ESTABLECIMIENTO DE LA LACTANCIA MATERNA DURANTE TU ESTANCIA EN LA UNIDAD DE OBSTETRICIA

Si has decidido alimentar a tu hijo/a con leche materna es importante que conozcas de una manera rápida y sencilla las siguientes recomendaciones. Con ellas queremos aportarte una información básica sobre qué esperar durante tu estancia en el hospital.

Los bebés nacen listos para mamar, despiertos y atentos y una vez han mamado entran en un estado de sueño profundo que puede durar entre 8-12h. Aprovecha para descansar manteniendo el contacto piel con piel contigo o con la persona que tú autorices.

El contacto piel con piel evitará que tu bebé tenga que usar energía para mantener su temperatura corporal lo que le ayudará a mantener sus niveles de glucosa y no tener pérdida de peso adicional.

Si tu bebé no ha mamado después de nacer y ya se encuentra en el período de letargo, mantén el contacto piel con piel. Si después de transcurridas 6h desde el nacimiento o desde la primera vez que comió no se despierta, comunícaselo al personal de la unidad para que te asesore acerca de cómo estimular y alimentar a tu bebé.

Una vez que tu hij@ salga del estado de letargo su demanda de alimentación será muy intensa y eso es una situación totalmente normal y fisiológica. No pienses que su alta demanda se debe a que tú no produces leche suficiente.

Como ves entre el primer y segundo día de vida de tu hijo se producen situaciones totalmente contrarias y ambas son igual de normales y fisiológicas. No dudes en consultar todos los miedos e inseguridades que se te planteen.

La lactancia es a demanda. Esto significa que debes ofrecer el pecho cuando tu bebé quiera, durante el tiempo que quiera y las veces que quiera. Solamente lo despertarías y le mantendrías un horario si observases que, una vez transcurrido el

tiempo de letargo permitido, tu bebé no demanda comer o cuando lo hace se queda dormido al pecho sin mamar.

Debes asegurarte de que, tras el período de letargo, tu hij@ coma como mínimo 8 veces al día. Todos los recién nacidos pierden peso los primeros día de vida. Se hará un control de peso diario. Siguiendo estas indicaciones aseguraremos que la pérdida de peso esté dentro de los límites normales.

Recuerda que el calostro es un cóctel de defensas, una primera vacuna y la mejor alimentación que puede recibir. El calostro es suficiente para alimentar a tu hij@ durante los primeros días de vida, hasta que experimente el cambio en la composición de la leche (proceso que se conoce con el nombre de “subida de la leche”) y que muchas madres piensan que es cuando comienzan a producir leche. Esta percepción es totalmente errónea.

Para dar el pecho a tu hijo recuerda que él sabe mamar, pero tú tienes que aprender a ofrecer y darle el pecho. La técnica de lactancia utilizada debe ser correcta para que haya una buena transferencia de leche.

Escoge la postura para dar el pecho que te permita estar cómoda a ti y a tu bebé. En cualquier postura recuerda que el cuerpo de tu bebé debe de estar frente a ti y manteniendo alineados oreja, hombro y cadera.

No le pongas el pezón delante de la boca. Si lo haces, abrirá poco la boca y te hará daño. Sitúa tu pezón sobre el labio superior de tu bebé para que eche la cabeza hacia atrás, abra la boca y saque la lengua buscando el pecho. Cuando busque el pecho acércalo con decisión para facilitarle el agarre y que empiece a comer. Una vez que agarre el pecho y empiece a mamar no le apartes la nariz del pecho para respirar, no es necesario y puede hacer que pierda el agarre o te haga daño al mamar.

No es normal que sientas dolor durante la toma. Si te duele o tienes grietas debes pedir ayuda. El dolor no debe formar parte de la lactancia.

Las primeras 24-48 horas tu bebé hará caca oscura y pastosa: meconio, y uno o dos pises. A medida que avancen los días aumentará el número de pises y cacas y éstas variarán de color, se volverán primero verdes y luego amarillas y semilíquidas. Cacas típicas del lactante.

La lactancia es un aprendizaje y, como todo aprendizaje, requiere tiempo. Nuestro objetivo como profesionales es acompañaros y ayudaros en el . Al alta hospitalaria debes de manejar una técnica correcta de lactancia y saber valorar las tomas de tu hijo para asegurar una alimentación óptima. Para ello no dudes en solicitar nuestra atención para todas aquellas dudas y dificultades que se te puedan plantear.

RECURSOS INTERESANTES

➔ Puedes consultar esta guía elaborada por el servicio vasco de salud, dirigida específicamente a madres lactantes:

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_embarazo_parto_posparto/es_def/adjuntos/guia-madres-amamantar.pdf

➔ En esta web puedes encontrar vídeos muy interesantes sobre lactancia materna (lactancia en prematuros, extracción manual de calostro, apego, extractores eléctricos, etc):

https://es.firstdroplets.com/

Y recuerda que, durante tu ingreso, el personal sanitario que te atienda te podrá contestar a todas tus dudas y acompañarte en el establecimiento de tu lactancia. Además podrás asistir, si lo deseas, a los talleres en la escuela de familias, de Lunes a Viernes, sobre "Cuidados del recién nacido" y "Lactancia materna", éste último impartido por la asesora de lactancia del área sanitaria (dispones de carteles informativos en todas las habitaciones de la 4ª planta).