

LACTANCIA MATERNA

LOS PROBLEMAS MÁS FRECUENTES

Nadie dijo que fuera fácil...

La mayor parte de los problemas en la lactancia se presentan durante los primeros 15 días después del nacimiento, aunque no todos. De su rápida y efectiva resolución dependerá la posibilidad de seguir amamantando sin dificultad, por el tiempo que decidáis.

Recuerda que casi todas las madres podemos amamantar exitosamente, así que intenta iniciar la lactancia durante la primera hora de vida, practica una lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses y sigue hasta los 2 años, con la alimentación complementaria apropiada.

1. PRODUCCIÓN DE LECHE

La producción de leche es la mayor preocupación de muchas nuevas madres durante las primeras semanas. Para evitar reducir el volumen de producción de leche existen varios factores que hay que tener en cuenta:

- *Asegura una técnica y posición correcta.* Ves cambiando de postura para facilitar el vaciado de todo el pecho y conseguir una buena estimulación y su consiguiente producción. Olvida el reloj y no tengas prisa, sobre todo al principio, hasta que aprenda a vaciar el pecho. Recuerda también el buen agarre del bebé al pecho, la boca bien abierta y el pezón y la aureola bien adentro. El labio inferior evertido y el mentón tocando la piel del pecho.

- *Practica el amamantamiento frecuente de día y de noche.* Personalmente recomiendo cada dos horas y media. Si espacias mucho las tomas, acabarás perdiendo una o dos y el peso del bebé bajará.

- *Ofrece ambos pechos en cada sesión y asegúrate de que tome leche del final,* es la que está más rica y la que más les alimenta.

- *Evita suplementos y uso de biberones y chupetes,* sobre todo al principio. Tu bebé podría acostumbrarse a una succión simple... el pecho hay que trabajarlo.

- Si debido al bajo peso tu bebé está recibiendo suplementos de fórmula, intenta retirarlo gradualmente. Monitorea al bebé para comprobar que aumenta correctamente de peso y ves substituyendo las tomas de bibi por tomas de pecho.

No te estreses ni te agobies, piensa que la supervivencia de los mamíferos ha dependido durante milenios de la suficiente producción de leche materna. Tu no tienes que ser la excepción.

2. VARIACIONES ANATÓMICAS DE LOS PEZONES.

Los pezones vienen en variadas formas y tamaños, y están genéticamente influenciados. Durante la succión el pezón se

alarga el doble su longitud en reposo, cosa que favorece el agarre. Los pezones planos o invertidos no contraindican la lactancia, ya que ellos no juegan un papel primordial. Es el ordeño, que la lengua efectúa en una buena parte de la areola, lo que extrae la leche, pero siempre puedes recurrir al uso de pezoneras.

- **PEZONES PLANOS.** La mayoría de los casos de pezones planos se solucionan cuando el bebé empieza a mamar, aunque hace falta un poco de ayuda los primeros días para que se agarre al pecho. Puedes intentar estimular manualmente y dar forma al pezón antes de la lactancia. En el pezón plano basta con masajear el pezón para ayudarlo a evertirse

- **PEZONES INVERTIDOS.** Los pezones no pueden ser revertidos. Se diferencia del plano cuando al presionar con los dedos en dos puntos opuestos de la areola se hunde más. Aunque en este caso, es más difícil que el bebé se coja bien al pecho, no es imposible. En este caso habría que aprender a formarte el pezón o bien con los dedos o con el uso de una jeringa cortada, que succione y que ayude a salir el pezón inmediatamente antes de la toma.

- *Los pezones grandes* o largos. Ocasionalmente los bebés también podrían presentar náuseas después de lactar por el estímulo del pezón al paladar blando.

3. DOLOR Y GRIETAS EN LOS PEZONES

Durante los primeros días el dolor y las grietas en los pezones suele ser generalizado. Con el paso de las semanas el dolor va desapareciendo, hasta que al final desaparece por completo.

- *Pueden doler al comienzo de la mamada* cuando el bebé empieza la succión y los conductos están vacíos. Para evitarlo estimula masajeando el pecho para que estos se llenen.

- *Si los pezones duelen durante toda la mamada.* La causa principal es la mala posición del bebé durante la lactancia. Hay que conseguir una buena técnica donde tanto tu posición como la del bebé sean las correctas y el agarre sea el adecuado.

- Evita el uso de discos absorbentes que humedecen el pezón.

- En el caso de grietas sangrientas moja el pezón con tu propia leche. Las características de esta harán que la grieta se cierre más rápidamente. Si la grieta está en la punta hay que colocar al bebé de tal manera que sus labios estén en paralelo con la grieta, de esta manera no la hará sangrar cuando mama. Cuando la grieta está en la base del pezón, debe colocarse al bebé en una posición tal que no comprima la grieta.

4. CONGESTIÓN MAMARIA

La acumulación de leche en el pecho, a causa de vaciados insuficientes, pueden llevar a una congestión dolorosa de la zona. Si el pecho se endurece, está caliente, enrojecido y doloroso, es necesario extraer la leche sobrante:

- El agua tibia de la ducha y los masajes suaves en forma circu-

lar suelen ayudar al vaciado.

- Asegúrate de colocar al bebé en todas las posiciones posibles para que te ayude con el vaciado y consigáis descongestionar el pecho.

5. MASTITIS

Es una inflamación del tejido mamario, normalmente con infección, es similar a la congestión mamaria con el pecho enrojecido, doloroso y caliente, además de unos síntomas parecidos a la gripe (dolor de cabeza y articulaciones).

Ante todo no dejes de amamantar. Haz reposo en cama 24-48 horas. Usa de analgésicos o antiinflamatorios y antibióticos (siempre por prescripción médica) y bebe abundante líquido.

Si la mastitis no se trata adecuadamente se produce una infección localizada conocida como absceso mamario. Es muy doloroso y debe vaciarse a través de un conducto o un drenaje quirúrgico.

6. CRISIS TRANSITORIA DE LA LACTANCIA

Este problema puede aparecer en algunas madres alrededor de los dos o tres meses posteriores al parto. El bebé, que antes quedaba satisfecho después de las mamadas, ahora sentirá hambre permanentemente, pidiendo mamar constantemente. La madre, por lo tanto, siente que "no tiene leche".

El problema se debe a que el niño ha crecido y su requerimiento de leche ha aumentado. La única forma de incrementar el volumen de leche que, es mamar con mayor frecuencia, lo que genera un mayor estímulo de las glándulas mamarias, con el consiguiente aumento en la producción de leche.

7. RECHAZO DEL PECHO

Cuando existe un rechazo de un pecho puede deberse a una mala postura o a una dificultad para agarrarse a ese pecho, o bien a que tenga algún dolor (otitis,...) o, simplemente, a que prefiera un pecho y no el otro. A veces, después de una mastitis, el bebé rechaza ese pecho. Una vez descartadas las enfermedades o corregida la postura, si persiste el problema, el bebé puede continuar alimentándose sólo con un pecho.

El rechazo de ambos pechos puede ocurrir porque el bebé esté enfermo, o bien debido a algún cambio que le ha molestado y que ha podido pasar desapercibido: menstruación, embarazo, cambio de sabor de la leche por comer alimentos de sabor intenso, cambios de rutinas

Cesar Amanzo.

Problemas frecuentes en la lactancia materna.

SI TIENES DUDAS

Acude a tu grupo de lactancia más cercano!

GRUPOS DE INTERÉS EN LA PROVINCIA

GRUPOS DE LACTANCIA

Tarragona

DO DE PIT Nueva ubicación

Con más de 15 años de experiencia acompañan y asesoran a madres en su lactancia. Reuniones semanales los viernes a las 18h. Gratuito
Plaza Imperial Tárraco. CAP DE PEDIATRIA. Viernes a las 18h.
TARRAGONA
www.dodepit.org.

ISIS MATER

Reuniones los lunes a las 18. Gratuito
C/ Baró de les quatre torres 16, Local 1, TARRAGONA.
www.isismater.org

Cambrils

LA LLIGA DE LA LLET

Apoya, informa y ayuda a las madres que desean amamantar a sus hijos. Nos reunimos una vez al mes (3º viernes de 17 a 18:30)
Centro Cívico Les Basses. c/ Roger de Llúria, 33 2a · CAMBRILS

GRUPOS DE CRIANZA

Tarragona

PORTA'M A PROP

Tarragona. Grupo de Crianza. Reuniones semanales los miércoles de 17.30 a 19 en la cyberaula del Hospital Joan XVIII. TARRAGONA
Alquiler de portabebés, pañales de tela, libros, charlas... Gratuito.
webfacil.tinet.cat/portamaprop
portamaprop.wordpress.com
www.facebook.com/portamaprop

Reus

ASOCIACIÓN MAREUS

Mas Pintat, Carrer de l'Abat Escarré 11. 43205 REUS
Tels. 977 010 057 / 609 912 690
www.maresreus.org

Valls

ALLETAR I CRIAR

Nos reunimos en el curso escolar, el primero y tercer miércoles de mes en la Fundación municipal para la Infancia y la Juventud Casa Caridad de 17 a 19 horas.
Ctra. del Plan, 37 Valls
www.alletaricriar.blogspot.com.es
www.alletaricriar.org



CLAU PER A UNA LACTÀNCIA MATERNA SATISFACTÒRIA. pdf

Il·lustracions: Ricard Ferrándiz
[CLAU PER A UNA LACTÀNCIA MATERNA SATISFACTÒRIA]
www.albalactanciadematerna.org