

El Mejor Comienzo para la Lactancia Materna

Samantha Walters, MPH, IBCLC

La lactancia materna apoya la salud tanto del bebé como de la persona que amamanta de muchas maneras. La leche materna es el alimento perfecto para los bebés porque ha evolucionado junto con los humanos para proporcionar la nutrición adecuada. Protege y fortalece el sistema inmunológico del bebé y protege contra la obesidad, incluso más adelante en la vida. Ayuda a reducir las posibilidades de que el bebé tenga infecciones del oído medio, SMSL, diabetes, hipertensión e incluso algunos tipos de cáncer. También hay muchos beneficios para los padres que amamantan, como la posibilidad reducida de cáncer de mama, cáncer de ovario, diabetes y enfermedades del corazón.

Sin embargo, aunque la lactancia materna puede ser "natural", no siempre es fácil. Como cualquier habilidad, hay cosas que puede hacer para prepararse para alcanzar sus objetivos de lactancia materna. A continuación se presentan recomendaciones sobre las formas en que puede comenzar su relación de lactancia materna con el mejor comienzo.



Haz tu tarea

La lactancia materna es natural en el sentido de que la mayoría de los padres que nacen tienen los senos y el tejido mamario necesarios para poder amamantar. Sin embargo, la cultura no siempre normaliza la lactancia materna y en algunos países no es algo de lo que comúnmente sea visto o se hable. Puede ser muy útil tomar una clase de lactancia o asistir a un grupo de apoyo antes de que llegue tu bebé. Allí, puedes hacer preguntas y aprender sobre los conceptos básicos de cómo funciona la lactancia materna. Solo estar cerca de los padres que amamantan puede ser útil, ya que observar a los padres amamantar es una excelente manera de aprender acerca de cómo sostener a tu bebé cuando amamantas. ¡Imagina aprender a conducir si nunca has visto a nadie hacerlo! La lactancia materna es similar: es más difícil si nunca la has visto en persona.

Conoce tus recursos

Puede ser útil conocer todo el apoyo de lactancia disponible en tu comunidad, antes de que llegue tu bebé. Durante el período posparto, puede ser abrumador buscar el apoyo que a menudo se necesita para garantizar una relación saludable de lactancia materna. ¡Haz la investigación durante el embarazo! Busca grupos de apoyo de lactancia materna cerca de usted, únete a grupos de lactancia materna en línea y pregúntale a tu proveedor obstétrico o partera sobre consultores de lactancia locales. Si entrevista a un pediatra, pregúntele sobre el apoyo a la lactancia que se puede ofrecer en la oficina o cerca. Hable con amigos que hayan amamantado y haz preguntas. Habla con tu pareja sobre sus deseos y objetivos para la lactancia materna. Un compañero de apoyo puede marcar la diferencia. Al final de este artículo, encontrarás algunos recursos útiles en línea para comenzar.



Haz de la lactancia parte de tu plan de parto

Los estudios demuestran que las intervenciones durante el parto pueden hacer que la lactancia sea más difícil, especialmente en las primeras horas y días. Sin embargo, muchos proveedores de atención médica no mencionan esto cuando aconsejan sobre opciones de nacimiento como epidural, pitocina y cesárea. Pregúntale a tu médico sobre las formas en que tu plan de parto puede ayudar o dificultar la lactancia materna. También puedes preguntar sobre las políticas



hospitalarias vigentes para apoyar la lactancia materna una vez que llegue el bebé. No importa qué tipo de experiencia de parto esperes, ¡encuentra una doula que pueda estar allí para apoyarte! Una doula es una persona que brinda apoyo emocional y físico durante el trabajo de parto, parto y posparto. No son proveedores médicos, sino alguien que estará allí para alentarlo y apoyarlo. Hay investigaciones que muestran que el apoyo de doula aumenta las posibilidades de que cumpla con sus objetivos de lactancia. Un sistema

de soporte sólido hace toda la diferencia.

Practica piel a piel durante la hora mágica y más allá

Muchas investigaciones ha encontrado que piel con piel tiene grandes beneficios para los padres y el bebé, comenzando desde la primera hora después del nacimiento. En muchos hospitales, especialmente aquellos designados como "Hospitales amigos del bebé", la primera "hora mágica" después del nacimiento es un momento protegido, cuando el bebé se deja piel contra piel en el pecho del padre que nace. Se le da al bebé el tiempo y el espacio que necesita para encontrar el pecho y prenderse por primera vez. De hecho, los estudios han demostrado que todos los bebés pasan por 9 etapas diferentes, en el mismo orden, cuando no se les molesta en el pecho de sus padres al nacer justo después del nacimiento. Las etapas comienzan con el llanto de nacimiento y terminan con quedarse dormido después de succionar el seno por primera vez. Durante las etapas intermedias, el bebé pasa tiempo para conocer su entorno y "gatear" para encontrar el seno y el pezón. Permitir que su recién nacido tenga el tiempo y el espacio para hacer estas 9 cosas, lo que significa permitirle seguir sus propios instintos, en lugar de obligarlos a comer de inmediato o sacárselos para que se limpien o pesen, puede hacer que amamantar más fácil. Para los padres, la lactancia materna es una actividad aprendida, pero los bebés nacen con los instintos necesarios para amamantar. ¡Deje que el bebé guíe el camino y las cosas pueden ser mucho más fáciles!

Deja el bebé en el cuarto y conoce a tu bebé

Solía ser mucho más común enviar al bebé a la guardería para que los padres puedan descansar en el hospital. Hoy en día, sin embargo, Los proveedores de atención médica entienden que mantener al bebé en la habitación con el padre que da a luz, llamado "alojamiento", conlleva grandes beneficios para toda la familia. Cuando el bebé se mantiene cerca, los padres pueden conocer los primeros signos de hambre del bebé. Responder al bebé cuando muestra esos primeros signos de hambre, como chuparse las manos, lamerse los labios y mover la cabeza hacia adelante y hacia atrás, puede facilitar la lactancia materna porque es cuando el bebé tiene hambre pero todavía está tranquilo. Enganchar al bebé al pecho puede ser mucho más difícil si los padres esperan hasta que el bebé esté llorando, lo que a menudo sucederá cuando el bebé esté en el guardería y luego trajo a la habitación cuando tiene hambre. Además, contrario a la creencia común, ¡los estudios muestran que tanto el bebé como los padres duermen más cuando están cerca!



Supléntalo solo cuando sea médicamente necesario

La lactancia materna es un proceso de oferta y demanda: cuanto más se drenan los senos con mayor frecuencia y profundidad (a través de la lactancia directa, la extracción manual y / o el bombeo), más leche producirán los senos. Si a un bebé se le da un biberón de fórmula, es una

oportunidad perdida para estimular los senos, lo que puede conducir a una producción de leche más lenta y un bajo suministro de leche. La leche de donantes y la fórmula infantil son alternativas a la leche materna cuando son médicamente necesarias. Si un padre no puede amamantar y la leche de donante no está disponible, la fórmula es crítica. Sin embargo, ofrecer leche de fórmula o donante cuando no sea médicamente necesario puede hacer que sea mucho más difícil cumplir con sus objetivos de lactancia. Si es necesario darle un biberón al bebé, debe estimular sus senos con un sacaleches o una extracción manual para ayudar a mantener su suministro de leche.

Aprende cómo hacer masaje mamario

El masaje suave de los senos es una de las mejores cosas que puede hacer para reducir el dolor de la congestión en los primeros días después del parto, ya que sus senos se están llenando de leche. También es una forma importante de autocuidado para todos los padres que



amamantan. El masaje suave y frecuente puede reducir el riesgo de conductos obstruidos y mastitis, y es una excelente manera de controlarlo para asegurarse de que sus senos estén drenados de manera uniforme. Al hacer un masaje de senos, un toque ligero es importante. El masaje no debe ser doloroso. De hecho, el masaje de senos es efectivo cuando su toque es tan ligero como si estuvieras tocando la cara de tu bebé. Usar este ligero toque para masajear hacia arriba, hacia la axila, puede

ayudar a mantener activo el sistema linfático, lo que reducirá la sensación de hinchazón y congestión.

Observa signos de alarma

Incluso si sigue todos estos consejos, puede enfrentar desafíos mientras amamanta. Comuníquese con su proveedor obstétrico o asesor de lactancia si nota cualquiera de los siguientes signos de advertencia:



Tienes dolor persistente.

Es constantemente difícil hacer que su bebé se enganche



Tu bebé es quisquilloso después de la mayoría de las comidas.



El aumento de peso del bebé y / o la producción de orina y heces son inadecuados



No siente que su leche "entra" después del día 3 o 4



Te sientes extremadamente hinchado y es difícil que tu bebé se prenda



Hay un área de tu seno que es dura, dolorosa y / o roja, especialmente si está acompañada de fiebre.



Sientes sentimientos abrumadores o persistentes de tristeza, ansiedad, culpa, ira o miedo.

La conclusión es que la lactancia materna es increíblemente gratificante, pero puede ser muy desafiante. Seguir estos consejos puede ayudarte a alcanzar tus objetivos de lactancia materna. En caso de duda, busca apoyo.

Consejos Utiles



La lactancia materna tiene muchos beneficios tanto para el bebé como para el padre que amamanta



Investiga antes de que llegue su bebé: busque recursos de apoyo y discuta su plan de parto con su proveedor obstétrico



Acomodarse con su bebé y practicar piel con piel durante la primera "hora mágica" y más allá puede ayudar a facilitar la lactancia materna



Suplementa solo cuando sea médicamente necesario, y asegúrese de extraer o extraer leche para aumentar su suministro si necesita dar leche infantil o leche de donantes.



El masaje de senos es una excelente manera de aliviar la congestión y consultar con su cuerpo cuando amamanta



Esté atento a las señales de advertencia y busque apoyo según sea necesario

Recursos adicionales



Videos útiles sobre cómo prender al bebé y sobre la expresión de las manos y el masaje de los senos: <https://bfmedneo.com/resources/videos/>



KellyMom Breastfeeding Resource: <https://kellymom.com/>



Apoyo de Compañeras:

- Breastfeeding USA: <https://breastfeedingusa.org/>
- La Leche League: <https://www.llli.org/>



Soporte para retornar al trabajo o escuela como una madre en lactancia:

<https://www.facebook.com/groups/PREPBreastfeedingSupport/>

Acerca del Autor



Samantha Walters es una consultora bilingüe de lactancia, emprendedora y educadora de salud pública apasionada por brindar oportunidades para que las personas se conecten con sus cuerpos de formas nuevas y poderosas. Tiene una maestría en salud pública de la Oregon State University, donde su área principal de investigación era la salud sexual y reproductiva de las mujeres. Samantha es la fundadora del Proyecto BodyTruth, una plataforma que hace espacio para que las personas encuentren la verdad y el poder en sus propios cuerpos al exponer los fundamentos falsos de las industrias de la salud y el bienestar, y al apoyar a los profesionales para facilitar el trabajo transformador dirigido al

cliente. Ella vive en Cleveland con su esposo y sus 2 hijos. Ella no tiene conflictos de intereses que reportar.