



Parte de Bupa

## Todo un mundo de salud abierto a todo el mundo



Seguros  
Médicos



Hospitales  
y Centros



Clínicas  
Dentales



Medicina  
Estética



Servicios  
para Mayores



Servicios  
Complementarios  
de Salud

# Una nueva vida, todo nuestro apoyo

## Consejos para Mamás

- Lactancia materna
- Extracción de leche



## 10 pasos para una feliz lactancia natural en la maternidad

La OMS-UNICEF en su iniciativa IHAN (Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia) recomienda seguir los 10 pasos para conseguir la lactancia materna exitosa:

1. Disponer de una **normativa escrita** de lactancia que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal.
2. **Capacitar a todo el personal** para que pueda poner en práctica la normativa.
3. Informar a **todas las embarazadas** acerca de los beneficios y manejo de la lactancia. Además de formación sobre los aspectos más relevantes de la lactancia que facilite el mejor inicio de la lactancia tras el parto.
4. Colocar a los **bebés en contacto piel con piel** con sus madres inmediatamente después del parto, por lo menos durante una hora, y alentar a las madres a reconocer cuando sus bebés están listos para amamantar, ofreciendo su ayuda en caso necesario.
5. Mostrar a las madres **cómo amamantar** y cómo mantener la lactancia incluso si tienen que **separarse** de sus hijos.
6. **No dar a los recién nacidos otro alimento** o bebida que no sea leche materna, a no ser que esté médicamente indicado.
7. Practicar el **alojamiento conjunto** permitiendo que las madres y los recién nacidos permanezcan juntos las 24 horas del día.
8. Alentar a las madres a **amamantar a demanda**.
9. **No dar** a los niños alimentados al pecho **biberones, tetinas o chupetes**.
10. Fomentar el establecimiento de **grupos de apoyo a la lactancia** natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital (y ofrecer a la madre los recursos de apoyo a la lactancia que existan en su área).



## La lactancia materna: una elección

La lactancia materna supone una elección llena de posibilidad tanto para la madre como para el bebé.

Posibilita mantener un contacto íntimo y continuado entre la madre y el niño. Propicia el establecimiento de un vínculo afectivo muy fuerte y proporciona protección y cercanía del bebé.

La lactancia materna debe ser un acto deseado y elegido libremente por la madre en cuya decisión es importante la implicación del padre.

## Ventajas de la leche materna

La leche de madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida. Proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo. La leche materna se adapta a las necesidades del bebé y por eso es diferente según el momento, combinando en la misma mujer según los meses de lactancia.

**El calostro:** es la leche de los primeros días. Contiene gran cantidad de proteínas y vitaminas y muchas inmunoglobulinas, defensas que protegen al recién nacido de muchas infecciones. El calostro es suficiente para alimentar al recién nacido durante los primeros días.

**La leche madura:** a partir de la primera semana de vida. La composición de la leche varía a lo largo de la misma tetada. Al principio contiene más proteínas, agua y lactosa y al final más grasas.

Los beneficios en los niños alimentados con leche materna son:

- **El 50% menos de probabilidad de contraer enfermedades durante su primer año de vida.**
- **La leche materna protege al bebé frente a infecciones tales como diarrea, neumonía, otitis, meningitis e infección urinaria.**
- **Un riesgo 10 veces menor de requerir hospitalización durante su primer año de vida.**
- **Disminuye en un tercio el riesgo de sufrir muerte súbita.**
- **Protege contra problemas de tipo inmunológico en el futuro tales como diabetes tipo 1, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn.**
- **Menor riesgo de padecer obesidad e hipertensión arterial en la edad adulta.**
- **Favorece la recuperación de la mujer tras el parto al hacer que el útero se contraiga más rápidamente y haya menos riesgo de sangrado posparto.**
- **Protege del riesgo de padecer cáncer de mama y cáncer de ovario.**

## Cómo tener éxito

Aunque dar de mamar es un acto muy gratificante para la madre, al principio pueden surgir algunos problemas que, casi siempre, tienen solución.

El contacto piel con piel tras el nacimiento favorece el primer enganche del bebé y las primeras succiones son importantes para el éxito de la lactancia.

La succión del bebé estimula la producción de hormonas que hace el pecho fabrique más leche. Cuanto más tiempo pongas al bebé al pecho, más favoreces la producción de leche. Si le pones poco al pecho o le quitas el hambre con la ayuda de leche artificial correrá el riesgo de producir menos leche y aumentará el riesgo de desarrollar en el futuro alergia a las proteínas de la leche de vaca.

La lactancia debe ser a demanda, ofrezca el pecho a su hijo cuando se lo pida. Es normal que los primeros días el bebé reclame las tomas con frecuencia.

**La succión del bebé es el mejor estímulo para que se produzca la subida de la leche.**

La importancia del **alojamiento conjunto** es favorecer el establecimiento del vínculo madre-hijo. Tener al niño consigo permite a la madre empezar a conocerle y reconocer los signos de hambre, facilitando la alimentación según la demanda del bebé y el mejor establecimiento de la lactancia. Las madres así tienen expectativas realistas de lo que conlleva el cuidado del recién nacido. Además, se reduce el riesgo de infección.

## Cuidados del pecho

### Cuidados durante el embarazo

#### Higiene:

- Las mamas se deben lavar en la ducha diaria normal.
- Evita el uso de cremas y lociones.
- Usa sujetador que sujete pero que no apriete.

### Cuidados durante la lactancia

- Evita el uso de jabones, lociones o cremas.
- No es necesario lavar los pezones antes de amamantar.
- Coloca correctamente al niño en el pecho con el pezón y aréola dentro de su boca, ya que así se evita el dolor y las grietas.
- Para el cuidado de los pezones sólo se requiere extraer unas gotas de la misma leche después de mamar y cubrir con ésta el pezón y la aréola, dejando secar.



## Recomendaciones para la lactancia

**La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés. Su composición proporciona al niño la cantidad de nutrientes necesarios en cada etapa.**

- Colócate lo mas cómoda y relajada posible, con la espalda recta y apoyada. No es necesario lavar el pecho antes de la toma.
- Masajea el pecho antes de cada toma con movimientos circulares apretando hacia las costillas.
- Coloca a tu bebé enfrente del pezón "tripita con tripita"; sujeta el pecho formando una "C" con los dedos índice y pulgar de tu mano (ver Posición Acunado en la siguiente página). El pezón orientado hacia la nariz del bebé.



Figura 1

**La boca del bebé debe estar bien abierta abarcando pezón y aréola** de manera que los labios queden hacia fuera y la nariz y la barbilla pegados al pecho. **De esa manera el bebé puede respirar perfectamente.** Fíjate en la posición de la lengua (que esté abajo y no en el paladar).

- Deja que el bebé mame tranquilo de un pecho. Debe vaciar el pecho antes de pasar al otro, para que así pueda tomar la leche rica en grasa.
- Se recomienda la **lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida del recién nacido y lactancia complementada con otros alimentos hasta que la madre y el niño quieran.**



## Posiciones para amamantar

Prueba a cambiar de postura para amamantar, así ayudarás a prevenir las grietas y ayudarás a que el bebé vacíe el pecho por completo.



Acunado

La mamá estará sentada en la cama o sillón, la cabeza del bebé estará apoyada en el antebrazo de la madre.



Acunado cruzado

La cabeza del pequeño estará apoyada en la mano de la madre.



Balón de rugby o pelota de fútbol

La mamá estará sentada en la cama o sillón con una almohada en la espalda y otra debajo del brazo. El bebé estará colocado "hacia atrás", de esta manera se alivia el dolor en el pezón y se vacía la zona externa del pecho.



Acostado

La madre y el bebé estarán tumbados de lado, bien enfrentados. Esta postura es muy útil en los primeros días tras el parto o por la noche en casa.

## Posibles dificultades

### Grietas

Se producen porque el bebé no se engancha bien al pecho. Para prevenirlas y aliviar el dolor:

- **Asegúrate de que la postura es correcta.** La boca del bebé debe estar bien abierta abarcando pezón y aréola.
- **Para retirar el bebé del pecho:** introduce el dedo meñique dentro de la boca del bebé para poder así romper el vacío y retirarle sin problemas.
- Puedes aplicar unas gotitas de tu leche después de cada toma y dejar secar al aire. **Después, aplica pomada de lanolina o caléndula.**
- **Evita la humedad en el pezón.** Evita utilizar discos absorbentes y si los utilizas, cámbialos con frecuencia.
- Prueba a cambiar de postura al amamantar.

### Ingurgitación mamaria

Se produce con la subida de leche. En la primera semana tras el parto es frecuente que las mamas se ingurgiten, estén calientes y doloridas.

Para aliviar los síntomas te recomendamos:

- Aplicar **calor húmedo local** antes de cada toma.
- **Masajear los pechos** como se indica en la figura 1.
- Al terminar la toma puede **aplicar paños fríos.**

### Mastitis

Se produce por infección de la mama. Aparece fiebre y malestar.

- Vigila si el pecho se pone caliente, duro y enrojecido.
- Consulta a tu médico. Esta infección se trata con antibiótico.

### Escasa producción de leche

Durante los primeros días se produce calostro.

- La succión del bebé hace que aumente la producción de leche.
- La lactancia materna debe quedar establecida en la primera semana de vida. Si no ocurre así, consulta con su pediatra.
- Vigila la producción suficiente de orina y deposiciones para asegurarte que está tomando una adecuada cantidad de leche.

### Fases de crecimiento

Tras las primeras 4-6 semanas, el bebé puede aumentar la demanda de leche por una fase de crecimiento.

- Aumenta la frecuencia de las tomas y así aumentarás la producción de leche.
- Evita suplementos con fórmula artificial, tu bebé puede que inicialmente quede satisfecho pero dificulta el innecesario crecimiento de producción de su leche.

### Cantidad de leche

Si en algún momento te parece que produce menos cantidad de leche, prueba a aumentar la frecuencia de las tomas y así aumentarás la producción de leche.

## Manual para la extracción de leche

La extracción de la leche materna es una técnica que requiere aprendizaje y práctica. La leche materna puede obtenerse mediante extracción manual, con extractores manuales o eléctricos.

### Higiene antes de la extracción

Antes de extraer la leche debes lavarte las manos con agua caliente y jabón y seguir las instrucciones del fabricante para limpiar el extractor y sus partes.

Antes del uso hay que lavar meticulosamente con agua caliente y jabón, esterilizar todas las partes del extractor y los recipientes para recoger y almacenar la leche y dejarlos secar al aire.

Busca un lugar silencioso y privado donde te sientas cómoda para la extracción y donde tener el equipo recolector limpio y listo para usar.

Puedes incluso recostarte 10 minutos, escuchar música suave o hacer ejercicios de respiración abdominales.

Aplica calor a los pechos tomando una ducha o baño caliente o aplicando compresas húmedas calientes, sobre todo si los tienes muy congestionados o duros.



## Masaje

La **estimulación del pezón** con suaves movimientos rotatorios antes de la extracción, favorece la secreción de oxitocina estimulando así el reflejo de eyección de la leche.

Para estimular los pechos puedes realizar un masaje de la siguiente forma:

- Oprime firmemente el pecho con la punta de los dedos hacia la caja torácica (costillas), realizando movimientos circulares, sin deslizar los dedos sobre la piel (fig. 1). Después de unos segundos, ve cambiando hacia otra zona del seno.
- Frota el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo.
- Continúa este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón. Por último sacude ambos pechos suavemente inclinándote hacia delante.



Figura 1

## Extracción

### Manual o Técnica de Marmet

Las primeras veces utiliza un recipiente estéril lo más pequeño posible, incluso puedes utilizar una jeringa retirándole el émbolo, para así recoger las primeras gotas de calostro.

Aprieta el seno firmemente empezando desde los bordes exteriores y moviéndose hacia el pezón colocando el pulgar y los dos dedos índice y medio a una distancia de 3 ó 4 cm. del pezón, de manera que los mismos formen una letra "C".

Se debe tomar como referencia esta distancia y no el borde de la areola ya que éstas varían de tamaño en cada mujer.

1. **Empuja los dedos hacia las costillas y apriete los dedos pulgar, índice y medio hacia el pezón** (si el seno es muy grande hay que levantarlo un poco antes de presionar hacia las costillas), usando una mano abierta o usando los pulgares e índices de las dos manos en forma de círculo alrededor del seno (fig. 2). Esto ayudará a que la leche fluya hacia el pezón.

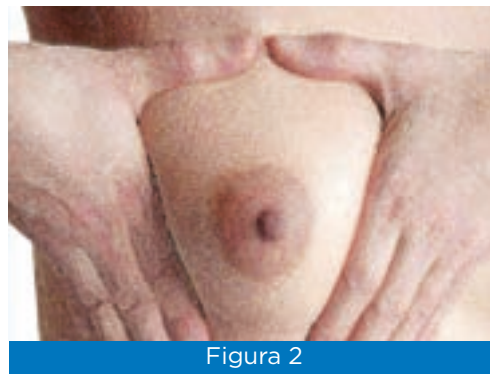


Figura 2

2. Sostén el seno desde abajo con una mano. Pon tu pulgar de la otra mano encima del pecho cerca del borde exterior de la areola y tu índice en forma similar en la parte inferior (fig. 3).



Figura 3

3. Aprieta el pulgar y el índice firmemente hacia las costillas y luego continúa con presión firme, apretando los dedos, el uno hacia el otro, para exprimir la leche de los senos lácteos. **Los dedos no deben resbalar en la piel o apretar el pezón** (fig. 4).

Para poder extraer la leche de todos los senos lácteos, la **posición del pulgar y el índice debe ser rotada alrededor de la areola**. Algunas áreas serán más productivas que otras. **Establecer cierto ritmo ayuda a exprimir la leche.**



Figura 4A

Cuando la cantidad de leche que estás extrayendo disminuya, **empieza a masajear** y exprimir el otro pecho. El primer pecho puede también ser masajeador y exprimido otra vez. Aprender a exprimir con las dos manos ayuda a disminuir el cansancio. El proceso de exprimir a mano lleva **aproximadamente 20 minutos**.

**No hay que estirar, aplastar ni frotar el pecho.** La mano debe rotarse alrededor de la mama para masajear y apretar todos los cuadrantes.



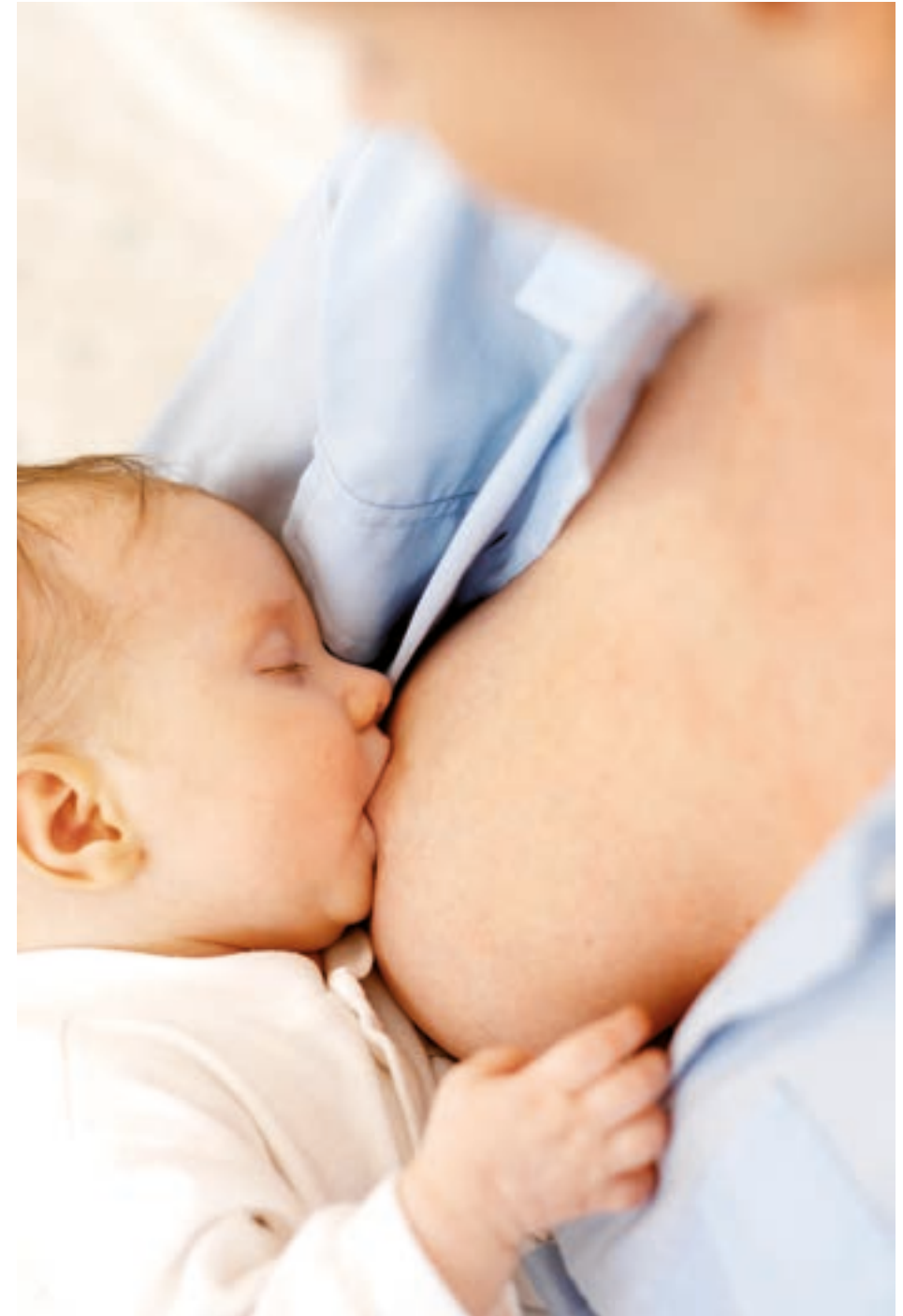
Figura 4B

Cada madre desarrolla su propio estilo natural, por lo que seguir rígidamente un método puede ser contraproducente. **La eficacia se mide por la comodidad con que se extrae la leche. Al principio es habitual conseguir poca cantidad de leche, por lo que no hay que desanimarse y si seguir intentándolo.**



## Recomendaciones para la extracción con sacaleches

- Recomendamos utilizar sacaleches eléctrico.
- Masajear los senos según indicaciones.
- El sacaleches debe lavarse según las indicaciones del fabricante.
- **Lavar las manos antes de montar el equipo** y no tocar las partes que estarán en contacto con la leche.
- **Humedecer con agua tibia los bordes de las copas del extractor**, para obtener una adaptación más hermética, aplicarlo al pecho centrado bien el pezón y hacer funcionar el aparato.
- En los eléctricos, empezar por la menor intensidad de succión y aumentar gradualmente tanto como sea posible sin sentir malestar.
- Si te duele mucho con el eléctrico, realiza al principio extracción manual. Trata de descongestionarlos un poco y sacarte una cantidad de leche parecida a lo que el niño consumiría en la toma, o un poco más. **No te empeñes en vaciar el pecho, cuanto más se saca más se produce después.**
- La leche puede tardar uno o dos minutos en empezar a salir.
- **Conviene comprobar periódicamente la correcta adaptación de la copa**, observando los movimientos rítmicos que debe hacer el pezón. El ir más rápido no favorece que salga más leche.
- Empezar con succiones cortas y rápidas unos minutos y **pasar a succiones largas y lentas al resto del tiempo**, vigilando que salga bien del pezón.
- Antes de la subida de la leche:
  - Empezar por un pecho uno 7 min., cambiar de pecho y estimular otros 7 min.
  - Volver al primer pecho y estimular 5 min., cambiar el otro 5 min.
  - Volver al primero 3 min. y cambiar al otro 5 min.
  - Los tiempos son orientativos, la idea es alternar entre uno y otro, para no irritar tanto el pecho, y en tiempos decrecientes para no parar la estimulación drásticamente y asemejar a la succión del niño que al comer se va cansando.
- Puede ocurrir que **con la subida de la leche el pecho se ponga duro y no se logre sacar leche**. Esto es normal, hay que tranquilizarse y no desanimarse, **es algo fisiológico y mejorará si un rato antes se coloca calor húmedo**. Aplicar paños fríos tras la extracción aliviará la congestión.
- Una vez instaurada la lactancia, vaciaremos bien un pecho en cada extracción, **para conseguir leche lo más completa posible** y la cantidad apropiada para cubrir las tomas del bebé. **A veces será necesario extraerse de los dos, uno lo vaciaremos bien y completamos con el otro** y en la siguiente extracción empezaremos por el último pecho.



## Transporte de la leche extraída

Cuanto más refrigerada esté y **menos cambios de temperatura** sufra, mucho mejor, por lo que será necesario disponer de una nevera portátil o una bolsa isotérmica y bloques de hielo, acumuladores de frío o una botella de agua pequeña congelada.

Si la extracción se realiza fuera del domicilio, por ejemplo, en el lugar de trabajo, puede ser útil disponer de una pequeña nevera portátil. En el mercado pueden encontrarse neveras específicas que incluyen un departamento para el sacaleches, pero cualquier nevera de playa realizará la misma función y probablemente será más económica.

La madre puede introducir cada mañana una bolsa o bloque de hielo en la nevera y llevársela al trabajo. Después de extraerse la leche y depositarla en los recipientes para transportarla, todos los utensilios se guardan dentro de la nevera en la que viajan de regreso al domicilio.

Una vez allí pueden **guardarse en el frigorífico para consumirse en los días siguientes, (aguanta dentro de la nevera de 48 a 72 horas)** o bien congelarse si no se va usar antes de ese tiempo. (En un congelador combi aguanta hasta 6 meses).

## Almacenamiento de leche materna

- Una vez extraída la leche se almacenará en recipientes limpios y se etiquetarán con la fecha en que se extrajo.
- Se pueden juntar en un recipiente la leche de varias extracciones de un mismo día.
- Para congelar la leche pueden utilizarse recipientes de plástico duro, de cristal o bolsas diseñadas para este fin (en prematuros se recomiendan los recipientes de plástico duro).

## Tiempo de conservación de la leche

- A temperatura ambiente: 4 horas.
- En la nevera a 0-4º: de 5 a 7 días (cuanto más estable sea la temperatura, mejor se conservará la leche, por lo que no se debe poner la leche en la puerta del frigorífico).
- En el congelador: 2 semanas.
- En un congelador tipo "combi": 6 meses.

## Cómo descongelar y calentar la leche materna

- Se puede descongelar al baño María o en la nevera (nunca fuera de la nevera).
- Una vez descongelada se puede conservar en la nevera 24 horas.
- La leche materna no se debe hervir ni calentar en microondas, siempre al baño María.
- Una vez calentada, la que no se administre hay que desecharla.

