PHILIPS

AVENT

Guía de Lactancia

Guía para **una lactancia feliz**

Marca N°1 recomendada para las madres

Descarga la APP para embarazo N°1

Embarazo+
Registro diario de tu embarazo

Una guía diaria para un embarazo seguro y saludable, con imagenes lindas e increibles que muestran cada semana del desarrollo de tu bebé.

Available on the App Store

Google play

Índice

5 Introducción

6 Preparándose para dar pecho

8 La llegada de tu bebé

16 Ayuda y apoyo a la latancia materna

20 La lactancia materna

22 Acerca de la leche materna

25 Cómo saber si tu bebé recibe sufieciente leche

26 Beneficios de la lactancia materna

28 ¿Cómo los pechos producen leche?

30 Buenas pautas de alimentación

32 Explicacion sobre lo cólicos

33 Qué puede ayudar a la lactancia materna

36 Problemas más comunes, primeros días de lactancia.

44 Dar el pecho fuera de casa

45 Extraer tu leche

46 Extracción manual de la leche

49 Uso del extractor de leche y cuidado del pecho

51 Compatibilidad con toda la gama

52 Preguntas más frecuentes

¡Felicitaciones por el nuevo **miembro de la Familia!**

Ser madre es un momento maravilloso pero también todo un reto. Hay mucho que aprender sobre ti y tu bebé, por no hablar de cómo cuidar de este precioso nuevo miembro de la familia.

Vicki Scott

Asesora en Alimentación y Bienestar de Philips AVENT

En **Philips Avent**, entendemos que durante esas primeras semanas y meses es importante contar con un asesoramiento práctico, sobretodo acerca de la alimentación.

Es por esto que, junto a nuestra Asesora de Alimentación y Bienestar, la matrona Vicki Scott, hemos trabajado para desarrollar esta práctica Guía de Lactancia Materna.

Esta guía sobre la lactancia materna ha sido diseñada para ofrecer apoyo, información y consejos sobre la lactancia materna y no está pensada para sustituir al asesoramiento médico.

Si experimenta algún síntoma que requiera tratamiento, le aconsejamos que visite a su médico.

Philips Avent

Te acompañamos en cada paso de tu bebé

En Philips Avent trabajamos para ayudar a las madres a prolongar la lactancia materna.

Durante más de 25 años hemos colaborado con los más destacados científicos y profesionales sanitarios médicos para comprender la fisiología de la lactancia materna y de la extracción de leche, y poder desarrollar así productos que reflejen el modo en que los bebés se alimentan de forma natural y fomentar así su bienestar.

Preparándose para dar el pecho

La llegada de un nuevo bebé es un momento emocionante y lleno de actividad pero a veces también atemorizante, en el que hay que tomar muchas decisiones, y una de las primeras es la alimentación del bebé.

La leche materna es, sin duda, el mejor comienzo en la vida que le puedes dar a tu bebé, ya que le proporciona una protección natural contra todo tipo de infecciones, le ayuda a mantenerse sano y a que su desarrollo sea el adecuado. La lactancia materna también beneficia a tu propia salud.

Muchas mamás primerizas sienten que la lactancia materna es algo natural, pero a muchas otras les resulta difícil al principio. Como cualquier nueva técnica que requiera cierta habilidad, puede que al principio no te sientas totalmente segura, y no es de extrañar que tengas muchas preguntas.

Esperamos que en esta guía encuentres respuesta a muchas de estas preguntas.

Muchas mamás pueden tardar una semana o dos en superar los obstáculos que puedan encontrar al principio, y contar con apoyo y asesoramiento al respecto puede suponer una gran diferencia.
Recuerda siempre que, tras dar a luz, no existe razón alguna para que tu cuerpo deje de hacer su trabajo.

La mayoría de las mujeres que quieren dar el pecho, lo hacen muy bien y disfrutan de lo que de verdad son unos momentos muy especiales con su bebé.

Capítulo 1

La llegada de tu bebé

¡Felicidades!
Ya está aquí tu bebé y ahora empieza su camino juntos.

El instinto del bebé hará su aparición cuando comience a busca alimento por primera vez. Como se sabe, el contacto de su piel con la tuya en ese momento estimula estos instintos, e incita al bebé a buscar el pecho y a comenzar a succionar, lo que suele ocurrir por lo general una hora o dos después del parto.

Aprovecha este momento para sentarte tranquilamente con el bebé, empezar a conocerse, y espera hasta que el bebé te indique que está listo para empezar a comer.

Puedes estar segura que tus pechos contienen exactamente la cantidad de leche que tu bebé necesita inicialmente. Esta primera leche se llama calostro y contiene los nutrientes necesarios para estimular el sistema inmunológico.

Lo más probable es que los bebés que succionan sin problemas una o dos horas después del parto sigan haciéndolo bien después. Los bebés nacen con una serie de reflejos o acciones involuntarias, que les ayudan a encontrar el pecho y empezar a succionar.

Los dos reflejos que resultan importantes para la alimentación son:

El reflejo de búsqueda

Se activa cuando se toca la barbilla del bebé o la zona que circunda su boca. El bebé girará la cabeza, abrirá la boca y parecerá buscar algo que succionar. Si sujetas al bebé en una buena posición para alimentarse con la cabeza girada hacia tu pecho, el bebé buscará con la boca tu pecho o el pezón y verás como el bebé abre bien la boca e intenta agarrarse al pecho.

El reflejo de succión

Este reflejo se activa cuando el pezón toca el paladar de la boca del bebé. La succión resulta muy relajante para los bebés y a algunos bebés les gusta succionar más que a otros, a veces no necesariamente cuando tienen hambre.

1.1 Regulación de la lactancia materna

Normalmente todo lo que tienes que hacer es colocar al bebé en una posición cómoda para que succione y comenzará con su alimentación.

Cuando el bebé se agarre al pecho y comience a succionar, debería tener la boca bien abierta y cubrir no solo el pezón.

Si te sientes cómoda, entonces deja que tu bebé te guíe. Si te cuesta comenzar puedes encontrar muchos consejos y fotografías en la siguiente sección que te servirán de orientación.

Durante su primera toma algunos bebés succionarán durante un rato mientras que otros abandonarán a los 5 minutos. Todos los bebés son diferentes, pero si tu bebé abandona a los 5 minutos revisa si quiere agarrarse al pecho de nuevo y comer más. Deja que el bebé te guíe en esta fase.

Lo ideal es que los bebés recién nacidos coman con frecuencia, y hagan entre 8 y 10 tomas al día al principio, pero puede que estén adormilados y que necesiten que se les anime.

Observa las pistas que te vaya dando el bebé con respecto a su alimentación y ofrécele el pecho antes de que se muestre demasiado ansioso. El contacto de tu piel con la suya resulta muy beneficioso para ambos.

1.2 ¿Cómo estimular al bebé para que se agarre al pecho y comience a succionar?

1. La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar en línea recta.
2. Mantén el cuerpo del bebé junto al tuyo en el ángulo adecuado para que se adapte a tu cuerpo.

3. Toca la boca, los labios y la barbilla del bebé con el pezón para estimularlo.
4. La punta de la nariz del bebé debe quedar frente al pezón.

5. La cabeza del bebé se inclinará hacia atrás por instinto y abrirá mucho la boca.
6. Dirige el pezón hacia la parte superior de la boca del bebé de modo que el labio inferior quede apartado de la base del pezón.

7. Acerca el bebé al pecho, no al contrario.
8. El bebé comenzara rápidamente a succionar para estimular el reflejo de subida de la leche y luego bajará el ritmo cuando la leche comience a fluir.

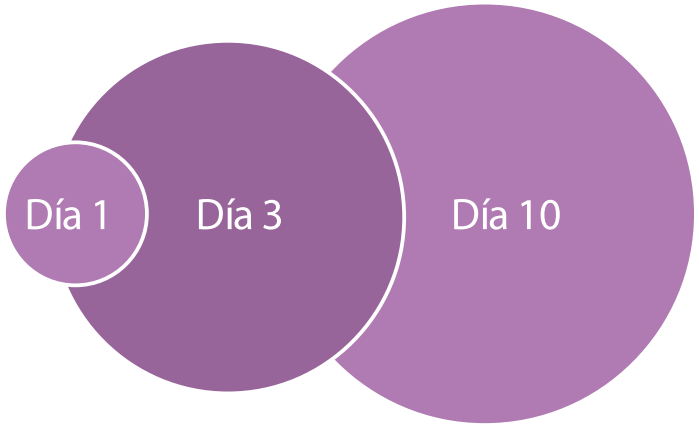
1.3 Las primeras tomas del bebé

Los bebés recién nacidos tienen un estómago pequeño, por lo que necesitan recibir alimento en pequeñas cantidades pero con frecuencia.
El estómago del bebé es muy pequeño cuando nace (más o menos del tamaño de una canica) por lo que solo puede admitir una o dos cucharaditas de té, que es la cantidad que producirá tu pecho para cada toma.

La primera leche, el calostro, resulta muy fácil de digerir, por lo que es natural que el bebé quiera comer y tomar esta pequeña cantidad de leche con frecuencia. En unos días cuando comiences a tener flujo regular de leche, el estómago del bebé crecerá hasta alcanzar más o menos el tamaño de una pelota de ping-pong.

Para cuando el bebé tenga una semana, su estómago será del tamaño de un huevo y cada uno de tus pechos producirá aproximadamente 50ml+ en cada toma (más o menos 10 cucharaditas de té).

.



Nota: Los tamaños que se indican son aproximádos

1.4 Pautas de alimentación en los primeros días

Hoy en día se recomienda amamantar a demanda, por lo que es mejor que el bebé esté cerca de la madre, especialmente durante los primeros días después del parto, para que pueda alimentarlo cuando lo demande o animarlo si se muestra somnoliento y poco interesado.

Con la lactancia materna no existe riesgo de malcriar ni de sobrealimentar al bebé, así que relájate y disfruta de este momento tan especial que pasarán juntos.

1.5 Diversas técnicas para dar pecho

Hay muchas posiciones diferentes que puedes utilizar para dar pecho a tu bebé, como las que mostramos a continuación:

Posición de cuna

Tiende a ser la postura más común entre las madres con más experiencia en dar pecho.
Sujeta al bebé utilizando el brazo del mismo lado que el pecho del que esté succionando el bebé. El bebé debe estar girado hacia ti con su vientre contra el tuyo. Cuando el bebé comience a buscar y abra bien la boca, acércalo hacia el pecho para que agarre una porción amplia del pecho.

Posición de cuna cruzada

Es una buena posición si tienes dificultades para que el bebé logré agarrar el pecho.
Sujeta al bebé utilizando el brazo del lado contrario al del pecho del que se va a alimentar.
Asegúrate de que el bebé esté recostado lateralmente con su vientre contra el tuyo.
Sujeta con la mano la parte trasera del cuello y de los hombros dejando la cabeza libre para que pueda inclinarla hacia atrás.
Con la mano que te queda libre (la del mismo lado del pecho del que se está alimentando el bebé) úsala para sujetarte el pecho. Cuando el bebé comience a buscar y abra la boca, atrae rápidamente al bebé hacia el pecho para que se agarre.

Posición de “futbol americano”

Sujeta al bebé bajo el brazo que se encuentra del mismo lado del pecho del que se está alimentando. Esta posición resulta especialmente útil para mujeres que tengan mucho pecho, si el parto ha sido por cesárea o si el bebé es pequeño.

Posición recostada de lado

Intenta darle de comer al bebé mientras estás recostada de lado. Recuéstate y mantén al bebé cerca de ti utilizando para ello la mano que te queda arriba. Esta posición es particularmente útil para amamantar durante la noche o para que las tomas diurnas resulten más reposadas.

Amamantar a gemelos

Si los bebés comen a horas diferentes, cualquiera de las posiciones anteriores resultará perfecta. Pero cuando vayas ganando experiencia puedes dar pecho a ambos bebés al mismo tiempo utilizando la posición bajo el brazo.

Lo más importante es encontrar una posición cómoda para amamantar, ya que al bebé le resultará más fácil agarrarse al pecho.
Sea cual sea la posición que elijas, asegúrate de que el bebé puede inclinar la cabeza ligeramente hacia atrás conforme succiona.

Capítulo 2

Ayuda y apoyo para la lactancia materna

Los siguientes consejos pueden ayudarte a comenzar con la lactancia materna de la mejor forma posible

10 Consejos que te ayudarán

1. Intenta tener tanto contacto físico con su bebé como sea posible el primer día, y después también, especialmente si la lactancia está resultando difícil.
2. Ponte cómoda antes de comenzar a amamantar. Elige un lugar cómodo y no te olvides de alimentarte y mantenerte hidratada.
3. La privacidad es importante. No pasa nada si te muestras firme con las visitas o si pides al personal que espere para llevar a cabo algún procedimiento/ rutina si el bebé comienza a mostrar signos de estar listo para comer.
4. Sentarse en la cama puede resultar una posición difícil si necesitas utilizar las manos y los brazos para colocar al bebé en una buena posición. Sentarse en una silla puede resultar más fácil.
5. Colócate bien, con el bebé en tus brazos o en una almohada frente a ti. La posición de cuna cruzada puede resultar útil si el bebé tiene dificultades para agarrarse al pecho. Recuerda utilizar la mano del lado del que está succionando para sujetarte el pecho, y la mano del otro lado para sujetar el cuello y los hombros del bebé. Toca el labio superior / la nariz del bebé con el pezón y acerca al bebé hacia el pecho arrimando la barbilla primero cuando abra la boca.
6. Para incentivar al bebé, aprieta suavemente el pecho para que salgan algunas gotas de calostro, y deja que el bebé sienta y se alimente del calostro.
7. Si el bebé no se agarra de tu pecho, deja que descanse en tu regazo manteniendo el contacto de tu piel con la suya e inténtalo de nuevo cuando se despierte. Coloca al bebé cerca del pecho y observa si muestra signos de querer comer.
8. Si tu bebé no se agarra al pecho, pide ayuda al respecto. Puedes empezar por extraerte la leche con un extractor o manualmente.
9. Puedes dar al bebé el calostro con una cuchara, una taza o una jeringa (con ayuda profesional) pero pregunta a tu matrona.
10. A veces puede resultar útil pedir ayuda extra a un asesor especializado en lactancia materna o un consultor en lactancia. Pregunta también si el hospital cuenta con un especialista en alimentación infantil al que puedas acudir para solicitar ayuda.

2.1 Ayuda y apoyo de amigos y familiares

En las primeras semanas, mientras tú y tu bebé están aprendiendo cómo funciona la lactancia materna, tu pareja y la familia pueden jugar un papel importante ayudándote y apoyándote. Hay muchas formas en las que los padres pueden ayudar.

Anímale a traerte al bebé para darle de comer, incluso a cambiarle el pañal primero para que puedas ponerte cómoda y prepararte para dar pecho.

Necesitar un poco de ayuda extra en los primeros días no significa que no vayas a llevar bien la lactancia materna. Contar con apoyo al principio puede suponer una gran diferencia si la necesitas.

Tu pareja puede servirte algo de beber y hacerte compañía durante los primeros días. Solo el hecho de que esté ahí supondrá una gran diferencia a la hora de ayudarte a ganar confianza.

También puede resultar tu asistente perfecto y una vez que se haya regulado bien la lactancia, puede dar al bebé la leche materna que te extraigas si decides introducir una mamadera.

2.2 Ayuda profesional

Incluso si asistes a clases antes, nada más normal que tener un montón de preguntas cuando llegue el bebé. Hay muchos tipos diferentes de ayuda y apoyo a tu disposición.

Tu primer punto de contacto será tu obstetra o pediatra durante el embarazo y durante los diez primeros días después del nacimiento del bebé. También puedes acudir en cualquier momento a tu médico, que te puede derivar a otros especialistas si fuese necesario.
Por último, los consultores en lactancia son profesionales muy experimentados que quizás ejerzan en tu zona.

Es importante contar con el apoyo de tu pareja y de la familia en los primeros días.

Capítulo 3

La lactancia materna, un acto de amor para su bebé

Dar pecho es uno de los gestos más cariñosos que una madre puede tener por su hijo. Además de continuar el vínculo entre los dos, proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita para su crecimiento y desarrollo adecuado.

Los bebés que toman leche del pecho de su madre son más tranquilos y tienen mayor autoestima. Además de ser el alimento más adecuado para necesidades diarias del bebé, previene varias enfermedades como alergias, asma, rinitis, enfermedades gastrointestinales.

3.1 La leche materna

Los primeros días

Hacia el final del embarazo comenzarás a producir calostro como preparación al nacimiento del bebé. El calostro tiene un alto contenido en proteínas, carbohidratos y anticuerpos, y es todo lo que el bebé necesitará durante los primeros días de vida. Protege y refuerza el sistema digestivo del bebé, lo que le facilita la digestión y le hace menos susceptible de sufrir las alergias e intolerancias alimenticias.

Tu cuerpo produce pequeñas cantidades de calostro para cada toma por lo que es importante que las tomas sean frecuentes. Cuanto más frecuentes sean las tomas, más calostro, y luego más leche producirá tu cuerpo. Comenzar cuanto antes y con frecuencia a dar pecho al bebé resulta de vital importancia para lograr un buen volumen de leche.

El calostro consiste en una mezcla esencial de nutrientes y anticuerpos, por lo que resulta perfecto para que el bebé lo tome como su primer alimento. Entre el segundo y el quinto día las tomas de calostro de los primeros días dan paso a la producción de leche materna madura.

Es normal que notes los pechos calientes, pesados, duros e inflamados conforme sube la leche. Continúa dándole pecho al bebé tan frecuentemente como lo demande. Las tomas regulares pueden ayudar a evitar la congestión mamaria, que puede resultar muy dolorosa. Si aplicas compresas frías al pecho después de que el bebé haya comido podrás notar alivio y ayudar a reducir la inflamación. (Consulta también la sección sobre la congestión mamaria).

Una vez que comiences a producir leche, anima al bebé a que vacíe por completo el primer pecho en cada toma. De ese modo obtendrá en cada toma la primera leche, que le calmará la sed, y la leche final, que resulta más consistente, ofrece al bebé el otro pecho si quiere.

No solo el calostro contiene anticuerpos y factores inmunes para proteger al bebé. La leche materna es un exclusivo fluido vital que contiene una mezcla esencial de nutrientes, anticuerpos, encimas y hormonas, por lo que resulta perfecto para que el bebé lo tome como su primer alimento. Sus efectos protectores continúan para ambos incluso después de haber finalizado la lactancia materna.

Consejos para la conservación de la leche materna

Los vasos de almacenamiento son perfectos para almacenar y mantener estéril la leche materna. Además, son muy versátiles ya que pueden adaptarse a los extractores de leche para almacenar la leche materna, ser guardados y reutilizados varias veces. Aptos para el refrigerador/ congelador, lavavajillas y esterilización.

3.2 Cómo saber si el bebé está tomando suficiente leche

Muchos padres primerizos se preocupan por si su bebé está recibiendo o no suficiente leche. Si el bebé se agarra y succiona bien, si hace al menos 8-10 tomas cada 24 horas, parece feliz, se muestra activo y alerta cuando está despierto y contento tras la toma, el bebé está recibiendo casi con toda seguridad suficiente leche.

Otros signos de que el bebé está recibiendo suficiente leche son si gana peso y la frecuencia con la que le cambias el pañal. Aunque algunos bebés pierden peso después del parto, los bebés a los que se les da pecho por lo general vuelven a recuperar el peso que tenían al nacer en unas dos semanas y luego deberían ganar entre 150 y 250 gr. por semana de media..

Si el bebé ha pesado poco al nacer (por debajo de los 2,5 kg) o si el parto fue difícil, deberías solicitar la ayuda de tu puericultora y luego de tu asistente médico para regularizar cuanto antes la lactancia materna y controlar el peso del bebé en las primeras semanas.

Entre los signos que te indicarán que tu bebé puede no estar recibiendo suficiente leche podemos citar:

- Intranquilidad tras la toma
- Querer prolongar la toma y comer con mayor frecuencia
- Ensuciar menos pañales
- Ganar poco o nada de peso

3.3 Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna supone para el bebé el mejor comienzo en su vida. Proporciona importantes factores nutricionales e inmunológicos, así como sensación de cercanía y bienestar.

Beneficios para el bebé

La leche materna está especialmente diseñada para tu bebé y contiene todo lo necesario para el buen desarrollo del bebé durante los 6 primeros meses.
La leche materna resulta más fácil de digerir para los bebés que la leche maternizada, y reduce las probabilidades de que el bebé sufra molestias estomacales, diarrea y vómitos.
Los bebés a los que se les da pecho tienen menos probabilidades de desarrollar gastroenteritis e infecciones de oído.

Entre otros de sus beneficios ya probados o que resultan muy convincentes podemos citar un mejor desarrollo cerebral, y un menor riesgo de desarrollar alergias en aquellos bebés con antecedentes familiares. Los bebés a los que se les da pecho pueden presentar una presión arterial más baja, menos colesterol en sangre, una menor posibilidad de desarrollar obesidad en alguna fase posterior de su vida y cierta protección contra la diabetes.

La lactancia materna ofrece muchos beneficios tanto a ti como a tu bebé.
La lactancia materna de forma exclusiva durante los seis primeros meses supone para el bebé el mejor comienzo en su vida.

Beneficios para ti

Si la lactancia materna marcha bien supondrá una bonita experiencia que estrechará los lazos entre tú y tu bebé.

Ayuda a que tu útero se contraiga. Puede que también pierdas peso, ya que la grasa extra que tu cuerpo acumuló durante el embarazo se convierte en energía para ayudar a producir leche materna.

Las mujeres que dan pecho muestran un menor riesgo de sufrir cáncer de ovarios, cáncer de pecho y osteoporosis posteriormente.

La leche materna resulta muy práctica; está esterilizada, siempre está preparada y a la temperatura adecuada, incluso en mitad de la noche. Y además es gratis.

3.4 ¿Cómo los pechos producen leche?

¿Cómo funciona tu cuerpo cuando das pecho al bebé?

Durante el embarazo, los pechos aumentan de tamaño y de peso conforme el sistema de conductos que se encuentran en el interior del pecho se van desarrollando como preparación para la lactancia materna. La areola, el área que circunda al pezón, se oscurece y se agranda.

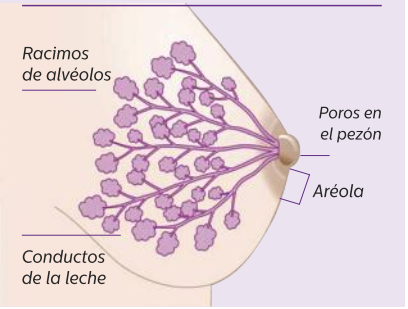
Para lograr y mantener un buen volumen de leche, dale pecho al bebé con frecuencia, cada vez que él quiera.
Hay dos hormonas que entran en acción durante la lactancia materna.

Prolactina: Origina la producción de leche. Cuanto más succiona el bebé, más prolactina, y por tanto más leche, produces.

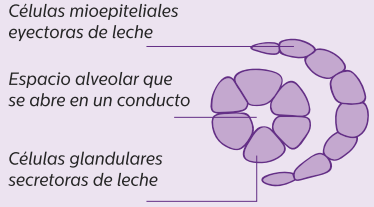
Oxitocina: Se libera conforme va succionando el bebé. Origina la contracción de las diminutas células que se encuentran dentro del pecho para que la leche llegue al bebé. También origina la contracción del útero (matriz).

Figura 1.

Estructura de la glándula mamaria.



Corte de un alvéolo.



La leche materna se produce como respuesta a la succión del bebé y por el cambio hormonal que se produce poco tiempo después del parto. Los racimos de células que se encuentran en los alveolos del pecho comienzan a producir y a almacenar leche.

Cada vez que el bebé succiona del pecho, producirás más cantidad de la hormona prolactina. Un elevado nivel de prolactina fomenta la producción de leche y un buen volumen de leche.

La oxitocina comienza a producirse poco después de que el bebé comience a succionar, lo que origina la 'subida' de la leche.
El reflejo de subida de la leche determina con qué rapidez fluirá la leche y por tanto cuánto tiempo tardará tu bebé en comer.

Conforme se vacían los pechos, la prolactina te permite comenzar inmediatamente a producir más leche para la siguiente toma del bebé. La producción de leche se rige por el principio de la oferta y la demanda. Cuanta más leche consume el bebé, más produces.

Estirones

Hay momentos en que tu cuerpo necesitará incrementar la producción de leche en respuesta a las necesidades de desarrollo del bebé. Cuando el bebé necesite más leche te lo indicará queriendo comer con mayor frecuencia y durante más tiempo. La respuesta de tu cuerpo a ello será incrementar los niveles de prolactina. Este aumento de la prolactina incrementará tu volumen de leche en unos pocos días.

Si tu bebé se muestra más hambriento de lo normal, no te preocupes si no tienes suficiente para satisfacerle; relájate y pasa más tiempo dándole pecho, el volumen ebería terminar por incrementarse y todo volverá a la normalidad.

Capítulo 4

Buenas pautas de alimentación

4.1 Preguntas fecuentes

¿Con qué frecuencia debes darle el pecho?

Un bebé recién nacido necesita comer una media de 8-10 veces en 24 horas. Por lo general come cada dos o tres horas (a contar desde el comienzo de una toma hasta el comienzo de la siguiente). A algunos bebés les gusta agrupar varias tomas en unas pocas horas (tomas agrupadas), seguidas por periodo de descanso. Para que la lactancia materna marche bien, es importante que el bebé coma cuando tenga hambre.

Observa las pistas que te vaya dando el bebé para saber cuándo se muestran dispuestos a comer.

¿Cuánto tiempo en cada pecho?

Ofrece el primer pecho al bebé hasta que deje de succionar y tragar. Ofrécele el otro pecho si ves que se ha quedado con hambre. No hay problema si solo le das de un pecho en cada toma siempre y cuando el bebé se quede satisfecho. Deja que el bebé decida cuándo se ha acabado la toma; dejará de succionar y probablemente se quedará dormido.

¿Cómo saber cuándo el bebé quiere comer?

Observa si muestra indicios de querer comer, incluso mientras duerme. Intenta darle de comer antes de que comiencen a llorar. Lo notarás porque emite leves sonidos, hace movimientos de succión con la boca y la lengua, está inquieto, y aumentan los movimientos corporales, especialmente el movimiento de llevarse la mano a la boca.

Tomas nocturnas

Si tu bebé come con frecuencia durante el día y se desarrolla con normalidad no pasa nada si lo dejas dormir por la noche y no lo despiertas para las tomas. El bebé se despertará si tiene hambre. Sin embargo, las tomas nocturnas resultan esenciales en los primeros días para mantener un volumen de leche adecuado.

Observa las pistas que te vaya dando el bebé para saber cuándo se muestran dispuestos a comer.

La mayoría de los bebés se siguen despertando para comer a alguna hora de la noche, al menos una vez, hasta que comienzan a tomar alimentos sólidos alrededor de los seis meses.
Pregunta a tu médico para que te expliquen todo lo que debes saber sobre las tomas nocturnas

La leche que se produce por la noche contiene más ‘hormonas del sueño’ para que les resulte más sencillo a ti y al bebé volver a conciliar el sueño tras la toma.

4.2 Explicación sobre los cólicos

Los cólicos, definidos como 'dolores punzantes en el abdomen, se consideran un síntoma de la inmadurez del sistema digestivo del bebé. No existe el modo perfecto de tratar un cólico pero lo que sí sabemos es que no es una dolencia seria (aunque no lo parezca cuando el bebé está muy intranquilo) y en la mayoría de los casos, pasará cuando el bebé tenga tres o cuatro meses.

¿Es un cólico o el bebé está muy cansado?

Se ha descrito el cólico como 'llanto incontrolable durante tres horas al día, tres días a la semana, tres semanas o más'. Se conoce como la 'regla del tres' y algunos lo utilizan para diagnosticar un cólico.
Si el bebé está perfectamente durante el día pero se muestra inquieto por las tardes se puede tratar de un cansancio excesivo más que de cólico. Algunos bebés, sin embargo, parecen sufrir una forma más severa de malestar en el vientre. Entre los síntomas podemos citar:

- Abdomen inflamado
- Elevar las rodillas
- Gritos, llanto agudo/gritos
- Incapacidad para tranquilizarse o dormir incluso si se le abraza y se le reconforta.

4.3 ¿Qué puede ayudar? La lactancia materna

Las enzimas que contiene la leche materna ayudan al desarrollo de los intestinos, y la leche materna resulta mucho más fácil de digerir para el bebé que la leche maternizada. Los remedios que se pueden encontrar en la farmacia también pueden ayudar. Pide asesoramiento a tu médico/pediatra.

Los síntomas de los cólicos son bastante comunes y raramente significan una dolencia seria. La mayoría de los bebés los superan a los tres o cuatro meses de edad.

Rutina

En las primeras semanas, llevar una rutina más regular puede ayudar al bebé a hacer la digestión. Anima al bebé a terminar las tomas en vez de alimentarse por partes.

Válvulas anti-cólico para el pechodera

Si decides darle mamadera al bebé, asegúrate de utilizar un que haya sido diseñado para que tu bebé succione como si lo hiciera del pecho. Busca biberones con tetinas que se asemejen a la forma del pecho y dos válvulas que extraigan el aire del mamadera en vez de introducirlo en el vientre del bebé.

Cuidado con los alimentos potencialmente problemáticos

Si estás dando pecho hay algunos alimentos que pueden causar molestias estomacales al bebé. Los alimentos que pueden resultar problemáticos son brócoli, coliflor, coles de Bruselas y repollo, chocolate, leche de vaca, cebollas, cítricos y tomates.

Arroparlo

Envolver al bebé con una sábana o un chal puede reconfortarle y hacerle sentir más seguro. Tu puericultora te puede enseñar a hacerlo.

Movimiento

Puede resultar de ayuda el movimiento que proporciona una mecedora o una silla vibratoria.

Expulsar los gases (o eructar) adecuadamente

Para prevenir los cólicos es importante que el bebé expulse los gases que tenga en el abdomen. Si tu bebé come rápido, quizás sea necesario incluso que los expulse con mayor frecuencia.

Resulta esencial colocarlo en una posición erguida, bien sobre tu hombro o sentado en tu regazo. Intenta darle palmaditas firmes en la espalda o una serie de caricias ascendentes para que los gases asciendan y salgan del abdomen.

Masaje

Un suave masaje en el vientre puede ayudar a relajar los músculos del bebé, especialmente tras un baño caliente. Busca clases de masajes para bebés cerca de tu casa o elige un buen libro, para que puedas aprender algunas de las técnicas básicas. Puedes utilizar la mayoría de los aceites para masajes del mercado, como aceite de semillas de girasol, de albaricoque, de oliva u otros.

Cambiar de posición

Ciertas posiciones tranquilizan al bebé cuando tiene un cólico, especialmente las que implican una suave presión en el vientre. Recuerda que una vez que se duerma deberías colocar al bebé boca arriba.
Prueba más de un método al mismo tiempo para tranquilizar al bebé, como mecerle, susurrarle y un chupete, por ejemplo.

Si ningún método parece calmar al bebé y te preocupa, contacta con un profesional o tu médico de cabecera.

Capítulo 5

Problemas más comunes durante los primeros días de la lactancia materna

5.1 Pezones irritados

Cada mujer siente la lactancia materna de una forma distinta pero nunca debería resultar dolorosa. Resulta muy común sentir algo de sensibilidad al principio de las tomas durante los primeros días, pero si persiste la irritación de los pezones, o continua durante toda la toma, entonces es signo de que necesitas revisar tu técnica. También puede ser síntoma de algún problema en la boca del bebé, como puede ser candidiasis o frenillo.

Síntomas

Los pezones irritados son el síntoma más común de que tu bebé no se está agarrando bien al pecho porque el pezón está entrando y saliendo de la boca, lo que causa fricción e irritación. Comprueba si hay signos de infección por candidiasis y también que tu bebé no tenga frenillo. Tu puericultora, tu médico o tu especialista en lactancia podrá revisar y asesorarte si es necesario seguir algún tratamiento.

Solución

El único y más importante modo de prevenir que se irriten los pezones es asegurarte de que el bebé se agarre correctamente. Si una vez que se haya agarrado sientes dolor, retira al bebé del pecho (inserta suavemente un dedo limpio en su boca), y luego inténtalo de nuevo. Tu bebé necesita introducir en su boca una porción amplia del pecho. Puede que todo lo que necesites sea algo de ayuda de la puericultora o de un especialista en lactancia para mejorar tu técnica.

También puede ayudar extraer unas gotas de leche materna y extenderla por el pezón para ayudar a que se cure, y/o utilizar una crema especial para pezones, que los mantenga hidratados y ayude a que se curen y tú te sentirás mejor.

También puede ayudar extraer unas gotas de leche materna y extenderla por el pezón para ayudar a que se cure, y/o utilizar una crema especial para pezones, que los mantenga hidratados y ayude a que se curen y tú te sentirás mejor.

Completar la toma con leche maternizada dejará satisfecho al bebé inicialmente, pero con ello tu cuerpo no recibirá el mensaje de producir más leche.

La crema anti-grietas para pezones protege y ayuda a curar los pezones adoloridos o agrietados. Contiene MedilanTM, la mejor lanolina de calidad médica indicada para el tratamiento de alteraciones en la piel. Esta crema es inofensiva para el bebé. Sin colorantes, ni conservantes ni perfume.

Los protectores para pezones (pezoneras) pueden resultar útiles como medida temporal para que puedas continuar dando el pecho al bebé mientras mejoras tu técnica.

Las amapolas o discos protectores también ayudan ya que protegen los pezones de las rozaduras al tiempo que permiten que el aire circule.

5.2 Preocupación sobre el volumen de leche

Resulta muy común entre las madres primerizas preocuparse por el volumen de leche, pero la gran mayoría de las mujeres son capaces de producir su suficiente leche para alimentar a sus bebés con creces, siempre y cuando tengan una buena técnica y la estimulación adecuada.

Síntomas

Un bebé que esté bien alimentado debería ensuciar al menos seis pañales al día y sus heces deberían ser blanda y amarilla.
Una vez que comiences a producir leche el bebé debería ir ganando peso de forma constante (aunque no siempre la misma cantidad cada semana), tener un aspecto saludable, y estar bien y alerta cuando esté despierto. Si no es el caso, entonces puede que tu bebé necesite tomar más leche.

Solución

Es normal que tu bebé pase por periodos de unos pocos días en los que parezca tener más hambre, y quiera comer con mayor frecuencia y durante más tiempo.

5.3 Estirones

Durante estos estirones es importante que dejes que el bebé lo haga para que esta demanda extra pueda incrementar tu volumen. Puede que pasen unos días hasta que se incremente el volumen. Tu bebé pide más leche y tu cuerpo se la suministra en un día o algo más.

Otro modo de incrementar tu volumen es extraerte la leche después de algunas tomas durante algunos días.

A veces el volumen de leche es bajo porque el bebé no se agarra bien al pecho y en este caso las tomas también se prolongan. Puede que necesites mejorar tu técnica.

Utilización de la leche materna congelada

Es mejor almacenar la leche materna en porciones que vayan a utilizarse en un día. Una vez descongelada la leche materna, debería utilizarse en las 24 horas siguientes.

Si se va a utilizar la leche a lo largo del día, se puede dejar el contenedor de leche a temperatura ambiente hasta que se haya descongelado y luego dejarse en el refrigerador hasta que la utilices. Si se ha calentado la leche, se debe consumir antes de una hora y desechar los restos que puedan quedar de la toma.
Si necesitas inmediatamente leche que tengas congelada, puedes colocar el contenedor sumergido en agua caliente o en un calienta- biberones eléctrico hasta que se haya descongelado por completo, y luego caliéntala como siempre.

Tener leche materna en el congelador te dará flexibilidad a la hora de dar de comer al bebé sin tener que utilizar leche maternizada

5.4 Congestión

La congestión se debe a la retención de líquido, hinchazón e inflamación de los tejidos mamarios, no solo a un aumento de la producción de leche. Saltarse alguna papa o si el bebé no está tomando el pecho correctamente.

Síntomas

Los pechos se sienten duros, pesados, calientes, e hinchados. Al bebé le puede costar prenderse si el pezón y la aureola están hinchados.

Solución

Pide ayuda con la técnica de amamantamiento para asegurarse de que la leche se siga moviendo.
Use compresas frías dentro del sostén durante media hora después de cada papa.

Calentar y masajear suavemente el pecho antes de amamantar ayuda a que la leche siga saliendo. Extrae una pequeña cantidad de leche primero o usa un protector de pezón para suavizar la aureola, esto puede facilitar que el bebé se prenda. Prepárate para extraer tu leche si sabes que estarás lejos de tu bebé al momento de la papa.

5.5 Conductos tapados

Los conductos se tapan cuando se forma un depósito de grasa en los conductos dentro de el pecho, impidiendo el drenaje de el pecho, o por compresión de los conductos. Si no se tratan, los conductos bloqueados pueden provocar una mastitis.

Los conductos bloqueados pueden parecer una hinchazón generalizada o una hinchazón única del tamaño de una arvejita.

Síntomas

Puedes sentir una protuberancia dura, que puede ser bastante pequeña, dentro de tu pecho, y la piel alrededor de esta puede estar roja. Un conducto tapado puede aparecer como una mancha blanca en el pezón.

Solución

Lo más importante es seguir dando el pecho y drenarlo con frecuencia. En ocasiones, un conducto tapado puede deberse a una técnica de amamantamiento incorrecta, por lo que puedes necesitar ayuda especializada o los consejos de su matrona o consultora en lactancia.

Usar agua caliente o toallitas calientes y masajear suavemente los pechos puede ayudarte. Así como también cambiar de posición.

5.6 Mastitis

La mastitis es una inflamación del tejido mamario. Si la inflamación no se soluciona rápidamente, puede producirse una infección. La mastitis puede deberse a una congestión no solucionada, a ductos tapados, pezones adoloridos o agrietados. La mastitis también puede ocurrir sin razón aparente.

Síntomas

Es posible ver una mancha roja en el pecho, ésta se siente caliente y blanda. Otras señales incluyen fiebre y síntomas de dolor como el caso de una gripe.

Solución

Continúa con la lactancia materna, ya que es muy importante vaciar el pecho y mantener la leche en movimiento. Dar el pecho de forma frecuente y vaciar la leche puede resolver rápidamente la mastitis. Asegúrate de conseguir la mejor técnica para dar el pecho, de esta forma podrás ir sanando la mastitis y previniendo que vuelva a ocurrir.

Para calmar el dolor, y ayudar al flujo de la leche, puedes utilizar compresas calientes antes y después de dar el pecho.

Las primeras señales de una mastitis pueden desaparecer rápidamente si sigue con la lactancia materna de forma regular y vaciando los pechos en cada toma.

Si no te sientes bien, consulta inmediatamente a un médico, el cual podría prescribirte antibióticos compatibles con la lactancia.

5.7 Aftas

Las aftas son una infección micótica que puede afectar a la mamá, al bebé o ambos.
Esta infección es más común después de las primeras semanas y puede aparecer después de un período de lactancia sin problemas. Esta infección puede aparecer después de un tratamiento con antibióticos, porque estos matan las bacterias buenas y permiten que prospere la infección micótica.

Síntomas

Puede aparecer dolor en el pezón después de un período de lactancia sin problemas. El pezón se puede poner rojo, brillante y muy doloroso. También puede picar o arder. En algunas ocasiones, la aftas se introducen dentro de el pecho, en especial si los pezones se encuentra agrietados y adoloridos.
Las aftas en la boca de tu bebé aparecen como manchas blancas dolorosas y rosadas debajo. Tu bebé también puede tener una irritación con manchas rosadas.
Las manchas blancas sobre la lengua de tu bebé después de tomar el pecho, pueden ser solo leche. Busca otros síntomas de aftas y consulta con tu médico de familia para un diagnóstico certero.

Solución

Las aftas normalmente necesitan un tratamiento tanto para la mamá como para el bebé. Acude a tu médico de familia para que te recomiende un tratamiento.

5.8 Demasiada leche

Al principio, generalmente, la leche sale con fuerza, luego sale más lentamente. Los bebés pueden engullir y ahogarse cuando la leche baja demasiado fuerte y a menudo tragan aire.

Síntomas

Si sufres de pechos muy llenos y congestionados, ductos tapados o mastitis puedes experimentar bajadas de mucha leche.
Solución.

Durante la lactancia ofrece un solo pecho por toma. Deja que el bebé succione todo lo que quiera por toma. Toma el potente chorro inicial en una toalla; coloca al bebé al pecho una vez los chorros hayan disminuido hasta llegar a un goteo regular.

5.9 Pezones planos/invertidos

Los pezones invertidos o poco protráctiles afectan hasta un 10% de las mujeres y se deben a conductos lactíferos cortos, que atan el pezón y le impiden proyectarse. Es posible que lo único que necesites sea más apoyo en la posición y en el prendimiento. La succión del bebé debería extraer el pezón mientras el bebé abre bien la boca y toma un mordisco del tejido mamario al prenderse.

Solución

El Niplette ™ es una solución simple y de largo plazo para pezones planos e invertidos.

Mediante una suave succión, el Niplette succiona el pezón en una copa parecida a un dedal, estirando los ductos lactíferos con el tiempo.
Idealmente, el Niplette debería usarse antes del embarazo o durante los primeros 6 meses de embarazo antes de que el pezón se vuelva demasiado delicado. Después del nacimiento, el Niplette también puede usarse durante un período corto antes de dar el pecho, para exponer el pezón de forma temporal. Extraer leche antes de dar el pecho también ayuda a succiona el pezón hacia afuera.

Cualquier inversión del pezón que no sea congénita y que haya ocurrido recientemente debería controlarse inmediatamente con un doctor antes de usar el Niplette ™. No se recomienda su uso durante el último trimestre del embarazo.

Capítulo 6

Dar el pecho fuera de casa

Es mucho más fácil salir si usted da el pecho, no hay que preparar mamaderas ni transportarlas ni calentarlas. La leche estará lista cuando tu y tu bebé lo estén.

Uno de los múltiples beneficios de dar el pecho es que la leche siempre está lista y a la temperatura perfecta y de manera gratuita. Algunas mamás se ponen nerviosas al dar el pecho en público. La mejor manera de superar este problema consiste en dominar la técnica en casa primero.

Empieza practicando frente a un espejo usando una manta. Utilizar la ropa apropiada también será de gran ayuda.

Busca lugares amigables para dar el pecho. Muchos centros comerciales, grandes tiendas, tiendas para bebé y supermercados tienen salas especiales de lactancia, donde podrás dar el pecho y cambiar los pañales del bebé.

Finalmente, ten confianza. Recuerda que estás haciendo lo mejor para tu bebé.

6.1 Extraer tu leche
¿Por qué extraer tu leche?

La extracción de leche puede ser una ayuda valiosa para apoyar y prolongar la lactancia materna. Indicación de uso de extractores de leche

Si tu bebé está enfermo o es prematuro, puedes alimentarlo con leche materna extraída hasta que puedas dar el pecho directamente.

Puedes utilizar la extracción como ayuda para que la leche fluya, antes de las tomas del bebé, si tu bebé es impaciente o reacio, o si te duelen los pezones

También puedes utilizar la extracción para suavizar la aureola en caso de que el pecho esté congestionado, de esta manera el bebé puede prenderse.

Para vaciar el pecho si tiene un conducto tapado o mastitis, o si tu bebé no está listo para tomar el pecho directamente.

Para fomentar e incentivar la producción de leche, además de la succión del bebé.

La leche puede ser almacenada en el congelador para casos de emergencia.

Ocasionalmente, otra persona que no sea la mamá, puede alimentar al bebé una vez que la lactancia materna está establecida, dándole a ella un descanso bien merecido o permitiéndole dormir.

6.2 Extracción manual de la leche

Cómo extraer la leche manualmente

1. Masajea el pecho suavemente con ambas manos, moviéndolas de manera circular a fin de masajear el pecho completo

2. Con la mano en forma de C con los dedos abajo y el pulgar hacia arriba, rodea el pecho con los dedos lejos de la aureola.

3. Empuja la mano hacia atrás hacia el tórax, acercando el primer dedo y el pulgar suavemente, desliza la mano un poco hacia el pezón.

4. Repite esta acción rítmicamente, los dedos y el pulgar no deberían tocar el pezón, pero deberían comprimir los conductos dentro del pecho para sacar la leche.

5. Mueve las manos en el pecho para extraer la leche de todos los ductos. Al principio solo habrán algunas gotas de leche, en especial los primeros días.

6. Cuando ya no salga más leche, cambia el pecho, y después vuelve al primer pecho hasta que cese el flujo o las gotas de leche.

6.3 Uso del Extractor de leche

Los extractores de leche pueden ayudar a las madres en momentos en que, por cualquier razón, no puedan amamantar directamente en el seno, y para hacer la extracción de la leche lo más cerca posible del acto de amamantar a su bebé.

Puedes extraer tu leche con un extractor de leche eléctrico o manual.

Existen tres tipos diferentes de extractores:

SCF330/20

El extractor manual

Principales beneficios: es económico, efectivo, cómodo y absolutamente portátil.

SCF332/31

Extractor eléctrico sencillo

Principales beneficios: es más fácil de usar, puede usarse en la casa o fuera de ella y con baterías.

SCF334/31

Extractor eléctrico doble

Principales beneficios: es más eficiente porque extrae la lecha de ambos pechos al mismo tiempo. Puede aumentar la producción de leche al extraerla simultáneamente en ambos pechos. Es muy útil si se debe extraer toda la leche para la lactancia de bebés prematuros o enfermos, o para bebés que no pueden tomar directamente del pecho.

6.4 Cuidado del pecho

La línea de cuidados de los pechos Philips Avent fue desarrollada para soportar a las madres en el período de lactancia, preparando, cuidando y protegiendo los senos, haciendo más cómodo el proceso.

Discos absorbentes nocturnos / diurno

- Invisibles bajo la ropa y con un exclusivo diseño de cuatro capas para más absorción
- Antideslizante con cintas adhesivas
- Sensación de seda
- Suaves, discretos, anatómicos e higiénicos
- Desarrollados con una experta en lactancia materna

SCF254/24

SCF258/02

Almohadillas térmicas para el cuidado del pecho

- Uso en frío: para calmar los pechos doloridos o ingurgitados
- Uso en caliente: para estimular el flujo de leche antes de la lactancia materna
- Desarrollados con una experta en lactancia materna
- Incluye fundas suaves.

Pezoneras

- Prepara y protege los pezones de irritaciones.
- Ayuda a aliviar la congestión del pecho.
- Recolecta la leche en exceso.
- Contiene 2 conjuntos

SCF157/02

6.5 Compatibilidad con toda la gama

Los complementos adaptables entre las líneas de extractores de leche, vasos de almacenamiento, biberones y vasos facilitan el día
a día de las madres y ayudan a los bebés en la transición de cada etapa de su desarrollo, ofreciéndoles el mejor comienzo para una vida sana.

Preguntas frecuentes

¿Duele dar pecho?

Es normal en los primeros días de la lactancia notar cierta sensibilidad cuando el bebé se agarra al pecho. Si el dolor pasa en medio minuto aproximadamente es probable que esta sensibilidad inicial vaya desapareciendo en poco tiempo cuando se regule la lactancia materna. Si persiste el dolor a lo largo de la toma, retira al bebé del pecho y sigue atentamente los pasos que se incluyen en la página 11 para mejorar tu técnica a la hora de que el bebé se agarre al pecho.

Dar el pecho al bebé no debería continuar doliendo, y si sientes algún dolor es por lo general resultado de una técnica incorrecta. Pide ayuda a tu puericultora, tu médico, un especialista en lactancia o un a un asesor especializado en lactancia materna

¿Cuánto tardaré en dar pecho al bebé?

El tiempo depende en gran medida del bebé. Algunos bebés son más rápidos a la hora de comer mientras que otros se toman su tiempo.

Por lo general, dar pecho puede llevar entre 5 minutos y una hora o más, contando desde el principio hasta el final de la sesión. El tiempo también depende en gran medida de la edad del bebé, de su tamaño, y de la frecuencia con la que comen. Lo normal es que los bebés ganen en eficacia según vayan siendo más mayores.

¿Debo darle un pecho o los dos en cada toma?

Depende de lo hambriento que esté el bebé, y de la cantidad de leche que almacenen tus pechos. Es posible experimentar entre una y cuatro subidas de leche, o incluso más, durante una toma.

Ello significa que cuando el bebé es pequeño puede que se quede dormido o que piense que el pecho está vacío después de la succión durante un breve periodo de tiempo. Intenta estimular al bebé y animarle a que succione de nuevo de este primer pecho.

Presta atención a los sonidos que pueda hacer al tragar, y mantén al bebé en el primer pecho hasta que deje de succionar

por completo. El bebé puede indicar que el pecho se está quedando vacío quedándose dormido o mostrándose inquieto. Ofrécele el segundo pecho; el bebé comenzará a succionar si aún tiene hambre. Intenta 'mantener el equilibrio' entre ambos pechos. Por ejemplo, si tu bebé succiona de un solo pecho en cada toma, alterna los pechos. Si el bebé normalmente succiona mucho de un pecho y solo un poco del segundo, entonces comienza por ese segundo pecho en la siguiente toma.

¿Afectará mis remedios a mi leche materna?

La mayoría de las enfermedades se pueden tratar con medicamentos que resultan seguros durante la lactancia materna. Las píldoras anticonceptivas a base solo de progesterona también se consideran compatibles con la lactancia materna. Si bien la mayoría de los medicamentos se consideran seguros, consulta siempre con tu farmacéutico e indícale que estás dando pecho.

Mi bebé tiene frenillo /labio leporino; ¿puedo dar a aun así pecho?

Muchos bebés con frenillo no tienen problemas con lalactancia materna. El frenillo se puede corregir mediante una sencilla intervención si está causando problemas al bebé a la hora de succionar. Lo normal es que un bebé con labio leporino (y paladar intacto) también pueda succionar, pero puede que necesites ayuda extra y algo más de paciencia para encontrar la posición que mejor funcione. En este caso, puede ser buena idea solicitar la ayuda de un especialista.

¿Es necesario que dé al bebé alguna otra bebida?

La leche materna es todo lo que el bebé necesita durante sus primeros seis meses de vida aproximadamente.

¿Me debo preocupar por el reflujo (regurgitaciones), el hipo y otras reacciones de mi bebé durante la lactancia materna?

El reflujo es algo común entre los recién nacidos, y describe lo que ocurre cuando el bebé expulsa parte de la toma. Puede ser una pequeña cantidad, pero a veces puede parecer que sea toda la toma lo que haya expulsado.

La mayoría de los bebés también tienen hipo de vez en cuando, durante o después de las tomas. Si ocurre esto, puedes continuar dándole el pecho. El hipo cesará por sí solo y no causará ninguna molestia al bebé.

Sin embargo, si tu bebé vomita repetidamente, especialmente si lo hace con mucha fuerza, pide consejo a tu médico.

¿Puedo combinar la lactancia materna con otros métodos alternativos de alimentación?

A la mayoria de las mujeres les lleva al menos entre tres y seis semanas regular la lactancia materna exclusiva y lograr un volumen de leche adecuado, el mismo tiempo que tarda el bebé en hacerse al pecho.

Introducir un biberón (incluso de la leche que la madre se extraiga) antes de que se haya regulado el volumen de leche puede ir incrementando la

Preguntas frecuentes

dependencia del biberón y puede traer consigo el n prematuro de la lactancia materna. Una vez que se haya regulado por completo la lactancia materna, la mayoría de los bebés se pueden adaptar bien a una combinación de pecho y biberón si es lo que quieres hacer. En algunos casos, la flexibilidad que ofrece poder dar ocasionalmente al bebé un biberón con la leche que te extraigas puede ayudar a prolongar la lactancia materna en vez tener un efecto negativo.

¿Puedo continuar con la lactancia materna si voy a volver pronto al trabajo?

Sí, sin duda. Muchas madres que están dando pecho a su bebé continúan dándoselo por la mañana, por la tarde y por la noche, y se extraen la leche para que el bebé la tome en biberón mientras estén en el trabajo. Comienza a incorporar la extracción en tu rutina diaria unas semanas antes de volver al trabajo. Cuando comiences a trabajar necesitarás extraerte la leche el mismo número de veces que le darías el pecho al bebé. Habla con tu jefe sobre el lugar más adecuado para extraerte la leche y para guardarla luego.

¿Cuándo comienzo a darle al bebé alimentos sólidos?

Hoy día se recomienda esperar hasta que el bebé tenga seis meses para introducir alimentos sólidos.
Introducir alimentos sólidos no necesariamente implica el mal de la lactancia materna. Puedes continuar con la lactancia materna todo el tiempo que tú y tu bebé quieran. Se pueden dar alimentos cocinados y triturados al bebé a partir de los seis meses de vida. Si se pueden mantener sentados sin ayuda, también puedes dejar que el bebé coma por sí mismo, bajo tu atenta supervisión, por supuesto. Tu pediatra te aconsejará sobre los tipos de alimentos que puede introducir y cuándo.

El momento adecuado para solicitar ayuda

Si tienes dificultades con la lactancia materna, tienes dudas, necesitas asesoramiento o existe algún asunto que te preocupe, no dudes en contactar con tu puericultora, tu médico, un asesor especializado en lactancia materna o un consultor en lactancia.

Síntomas que pueden requerir asesoramiento médico:

- Tu bebé no pide las tomas regularmente, al menos 8-10 veces en 24 horas.
- Tu bebé no ensucia el número de pañales que cabe esperar.
- Sientes dolor cuando el bebé se agarra al pecho o tienes los pezones irritados.
- Parece que no tienes los pechos llenos (pesados) de leche al tercer o cuarto día del parto.
- Tu bebé se muestra inquieto y parece insatisfecho tras la mayoría de las tomas.
- Tu bebé no ha ganado o están perdiendo peso. Recuerda que puede ser normal que el bebé pierda algo de peso durante los tres primeros días de vida.
- Tienes dudas con respecto a darle el pecho al bebé y necesitas asesoramiento.

Philips Avent
Productos para el Embarazo, la Lactancia
y el Cuidado del bebé
Síguenos en:

@philipsaventcl

/Philips.AVENT.Chile

innovation you