

# Cuidados y consejos para la lactancia materna

G. F. Inmaculada; A. C. Laura; C. G. Salvador.

## Introducción:

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de Salud.

La OMS recomienda el calostro como el alimento perfecto para el recién nacido, y su administración debe comenzar en la primera hora de vida. Se recomienda la lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida. Después debe complementarse con otros alimentos hasta los dos años.

**Nuestro objetivo** es prevenir los problemas comunes de la lactancia materna, tales como el dolor en el pezón, la congestión mamaria o llenura de la mama, infección de la mama y candidiasis bucal, con el cuidado adecuado del pezón, la postura, la frecuencia con que se debe amamantar, y otras medidas.

**El método** que hemos utilizado se basa en la revisión bibliográfica de los distintos estudios que se han realizado al respecto.

## Resultado:

### Cuidado del pezón:

El uso de jabones y el hecho de lavar y secar las mamas y pezones con rudeza puede causar una extrema resequead y agrietamiento. Se recomienda dejar leche sobre el pezón después de amamantar y dejar que se seque para proteger los pezones. El hecho de mantener los pezones secos es importante para prevenir el agrietamiento y la infección. Si los pezones están agrietados, se debe aplicar lanolina al 100% después de amamantar.



### Congestión mamaria:

Muchas veces, las mamas se inflaman y se sienten doloridas durante dos o tres días después del parto. El mejor tratamiento para esto es amamantar al bebé con más frecuencia. También puede ayudar el hecho de sacarse leche con un extractor si se tiene que pasar por alto una comida, o si una comida no alivia el dolor.



### Posición del bebé:

### Frecuencia para amamantar:

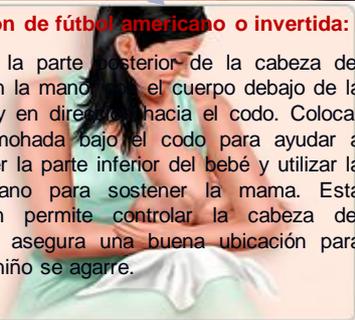
La mayoría de los bebés generalmente se alimentan cada hora y media o dos horas durante el primer mes. La leche materna es digerida más rápidamente que la leche maternizada, de manera que el bebé debe ser alimentado con más frecuencia. Incluso si la madre no puede calcular la cantidad de leche que ingiere su bebé, se puede decir que el bebé ha tomado lo suficiente si: se amamanta cada dos o tres horas, si moja de seis a ocho pañales por día y si está aumentando de peso adecuadamente. La frecuencia de la alimentación en realidad va disminuyendo con la edad, a medida que el bebé puede comer más cantidad en cada comida.

### Suministro de leche:

Algunas madres dejan de amamantar a sus bebés durante los primeros días o semanas porque sienten que no están produciendo suficiente leche y puede parecer como si el bebé siempre tuviera hambre. En realidad, la creciente necesidad del bebé de ser amamantado da una señal al cuerpo para que produzca más leche. Ésta es la forma natural en que el cuerpo determina la cantidad de leche que se necesita y proporciona un suministro adecuado.

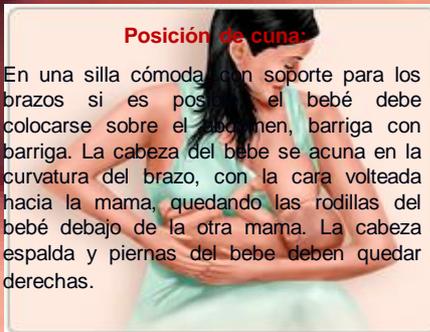
### Posición de fútbol americano o invertida:

Acunar la parte posterior de la cabeza del bebé en la mano y el cuerpo debajo de la mama y en dirección hacia el codo. Colocar una almohada bajo el codo para ayudar a sostener la parte inferior del bebé y utilizar la otra mano para sostener la mama. Esta posición permite controlar la cabeza del bebé y asegura una buena ubicación para que el niño se agarre.



### Posición de cuna:

En una silla cómoda con soporte para los brazos si es posible, el bebé debe colocarse sobre el abdomen, barriga con barriga. La cabeza del bebé se acuna en la curvatura del brazo, con la cara volteada hacia la mama, quedando las rodillas del bebé debajo de la otra mama. La cabeza, espalda y piernas del bebé deben quedar derechas.



### Posición acostada de lado:

Acostarse de lado con un brazo sosteniendo la cabeza. El bebé puede estar acostado a su lado con la cara de frente a la mama. Acomodar al bebé contra el cuerpo y colocar una almohada detrás para apoyarlo.



## Conclusión:

Fomentando unos cuidados adecuados y los procedimientos indicados; se conseguirá una adecuada lactancia materna, favoreciendo así el vínculo entre madre e hijo y los beneficios que aporta la lactancia materna para ambos frente a la lactancia artificial.