



2017

LACTANCIA MATERNA, EL MEJOR INICIO PARA AMBOS

■ Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría



¡Enhorabuena por tu embarazo y futura maternidad! tu bebé va a nacer próximamente y probablemente te habrás planteado amamantarlo. Te felicitamos por ello. Debes saber que la lactancia materna es la forma de alimentación que da a los niños el mejor comienzo posible en la vida. La Organización Mundial de Salud recomienda la Lactancia Materna de manera exclusiva durante sus primeros seis meses de vida y, después, mantener la lactancia junto con alimentación variada que la complementa hasta, al menos, dos años.

La leche materna es única. Es un líquido vivo que está especialmente diseñado para el bebé humano y que cambia, toma a toma, día a día y mes a mes, para satisfacer las necesidades de tu bebé. Además proporciona defensas activas frente a la infección. Todas estas características no existen en las fórmulas artificiales.

Casi todas las mujeres pueden alimentar a sus hijos con su leche. Hay muy pocas situaciones en las que amamantar no sea posible y con información y apoyo adecuado, seguro que logras disfrutarlo.

¿Cuáles son las ventajas de la alimentación con leche materna?

Para las mujeres:

- Previene las hemorragias post parto, ya que la succión del bebé facilita que el útero recupere su tamaño inicial y disminuye la posibilidad de anemia.
- Favorece la recuperación del peso pre-embarazo.
- Produce bienestar emocional y proporciona una oportunidad única de vínculo afectivo madre-hijo.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- Mejora el contenido en calcio de los huesos al llegar a la menopausia.

Para el recién nacido y el niño lactante:

- Protege frente a las infecciones respiratorias, otitis, infecciones gastrointestinales e incluso urinarias.
- Protege frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.
- El amamantamiento proporciona contacto físico a los bebés lo que les ayuda a sentirse más seguros, cálidos y consolados.
- Los niños amamantados tienen un mejor desarrollo dental con menos problemas de

ortodoncia y caries.

- Potencia el desarrollo intelectual gracias a que la leche materna tiene componentes específicos que son fundamentales para el desarrollo del cerebro.
- La leche materna se digiere mejor y tiene efectos positivos a largo plazo sobre la salud del niño disminuyendo el riesgo de que padezca alergias, diabetes, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal, obesidad, hipertensión o cifras altas de colesterol.
- Parece tener cierta protección frente a linfomas y algunos otros tipos de cáncer.
- La leche humana es el alimento de elección para todos los niños, incluidos los prematuros, los gemelos y los niños enfermos.

Para la sociedad y el medio ambiente:

- Es gratuita. Supone un ahorro en concepto de fórmulas artificiales, biberones y otros utensilios usados en la preparación de las formulas.
- Al disminuir las infecciones y la gravedad de las mismas reduce los gastos médicos y los problemas laborales y familiares que dichas enfermedades suponen para los padres y la sociedad. Reduce el uso de recursos humanos y materiales de la sanidad y si los niños enferman, se recuperan antes.
- La leche materna es un recurso natural que no contamina y protege el medio ambiente ya que no produce residuos, ni necesita envases ni tratamientos especiales que requieran gasto energético en su elaboración ni emisiones de CO2.

¿Cómo me tengo que preparar durante el embarazo para la lactancia materna?

- Puedes acudir a las clases de preparación para la maternidad impartidas por profesionales sanitarios.
- Busca ayuda, apoyo, consejo e información de profesionales expertos en lactancia (enfermeras, matronas, ginecólogos, pediatras, médicos de familia...).
- Pregunta todo lo que necesites o te preocupe.
- Habla con tu pareja, comparte la información, para que podáis decidir juntos.
- Habla con otros miembros de la familia para organizar una pequeña red de apoyo en el domicilio y así poder dedicarte con tranquilidad a disfrutar de la lactancia y conoceros tu bebé y tú.

- Busca información y acude a los grupos de apoyo de madres lactantes. Encontrarás un listado de grupos de apoyo en este enlace: <http://www.ihan.es/ihan/index.php/grupos-de-apoyo>

¿Tengo que cuidar mis pechos de forma especial?

El pecho no necesita cuidados especiales durante el embarazo y la lactancia. La higiene diaria es suficiente. Utilizar ropa interior práctica y con sujeción suficiente, te hará sentir más cómoda.

¿Hay contraindicaciones para amamantar?

- Infección materna por VIH: en nuestro medio se considera una contraindicación verdadera.
- Galactosemia: es una enfermedad con la que nacen muy pocos bebés que no les permite digerir la lactosa de la leche, por lo que contraindica la alimentación con leche materna.

¿Existen circunstancias especiales para el inicio de la lactancia?

Si en alguna ocasión enfermaran la madre o el niño, hay que recordar que la mayoría de enfermedades son compatibles con el amamantamiento y además, evolucionarán mejor gracias a la lactancia. Consulta con los profesionales sanitarios expertos en lactancia para que te asesoren si tienes dudas.

Incluso si esperas gemelos o trillizos o tu hijo nace prematuramente es posible y conveniente amamantar. Es en estos momentos cuando se hace más necesaria la ayuda y apoyo de expertos.

Si por problemas médicos precisas estar separada de tu bebé tras el parto también será posible la lactancia materna. En esos casos resulta fundamental la estimulación-extracción de leche de forma manual o con sacaleches, lo antes posible (idealmente en las primeras 6 horas tras el parto). Solicita información de cómo hacerlo al personal sanitario.

¿Podré amamantar si tengo que tomar medicamentos durante la lactancia?

Si necesitas tomar medicación durante el embarazo o tras el parto, puedes consultar con un médico. La gran mayoría de medicamentos pueden ser usados durante la lactancia. Los prospectos no siempre reflejan la realidad de compatibilidad de estos con la lactancia.

No todos los fármacos pasan a la leche y en general, prácticamente en todas las circunstancias pueden ofrecerse alternativas si el fármaco elegido conlleva algún tipo de riesgo. Puedes consultar la compatibilidad de medicación y lactancia en la página www.e-lactancia-org y

ofrecer este recurso al personal médico que te atiende si la desconoce.

Cuando llegue el momento del parto, recuerda que:

El calostro es la primera leche que la glándula mamaria produce durante los últimos meses de embarazo y primeros días tras el parto y proporciona a tu hijo todo el alimento que necesita esos primeros días. Es muy denso y de color amarillo y la madre no nota los pechos llenos. Poco a poco la leche se irá haciendo más blanca y ligera y aumentará la cantidad (leche madura) de acuerdo a las necesidades del bebé.

Es muy importante iniciar la lactancia tras el nacimiento tan pronto como sea posible. Se recomienda, siempre que el estado del niño y de la madre lo permitan, que la madre y el recién nacido permanezca en contacto piel con piel tras el parto, al menos las dos primeras horas, o hasta que el bebé haga la primera toma al pecho.

Para iniciar la lactancia materna, lo más importante es tener confianza en ti misma, en el instinto de tu hijo y en el apoyo de profesionales expertos.

¡El éxito de lactancia materna comienza sabiendo que **todas las madres son capaces!** De no ser así, nos habríamos extinguido hace millones de años.

Para ampliar información, puedes consultar en:

- Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría: <http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm>
- La App Lactancia Materna AEP para dispositivos móviles, que puede descargar de forma gratuita, con información sobre lactancia materna, en español e inglés, fácil de consultar.
- También estamos en las redes sociales:
 - [Facebook](#)
 - [Twitter](#)
- Asociación Española de Consultoras Certificadas en Lactancia Materna: www.ibclc.es

Ante cualquier consulta de lactancia, puedes dirigirte a tu hospital, tu centro de salud y/o a los grupos de apoyo a la lactancia materna de tu zona.