

LACTANCIA MATERNA



La lactancia materna es fundamental para el óptimo desarrollo del bebé desde su nacimiento, porque le ofrece todos los nutrientes y defensas que necesita.

Es aconsejable amamantar a los bebés de forma exclusiva hasta los 6 meses y luego continuar la lactancia hasta los dos años o más, con el agregado de alimentos.

Beneficios de la lactancia materna para vos y tu bebé

La leche materna es el mejor alimento y el más completo que puede recibir tu hijo recién nacido. Le brinda todos los elementos que necesita para un crecimiento y desarrollo saludables.

Dale solo leche materna hasta los 6 meses y evitá cualquier otro alimento o líquido: agua, té, jugos u otros.

Es recomendable continuar dándole la teta hasta los 2 años, o más.

El contacto “piel a piel” es fundamental: es muy importante que pongas a tu bebé contra tu pecho al momento de nacer y amamantalo, si es posible, dentro de la primera hora de nacido.

Además, la lactancia materna favorece y fortalece la relación de afecto entre vos y tu hijo.

El calostro (primera leche de la mamá, de color amarillento) es el mejor alimento que puede recibir un recién nacido, ya que lo defiende de las infecciones más comunes.

La leche materna siempre está adaptada a las necesidades y posibilidades de tu hijo, por eso la digiere mejor que a cualquier otra leche.

La leche materna es más segura e higiénica, nunca es de mala calidad. Está siempre disponible a la temperatura justa.

A través de tu leche le transmitís a tu bebé factores de protección (“anticuerpos”) que lo protegen contra las enfermedades más comunes, hasta que sea capaz de formar sus propias defensas.

Los bebés amamantados no solo sufren menos enfermedades infecciosas (respiratorias, diarreas, etc.), sino que también tienen menos probabilidades de padecer, cuando sean grandes, enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y cáncer (/salud/glosario/cancer).

Darle teta también te hace bien a vos. La lactancia materna te protege del cáncer de mama y ovario, de la depresión posparto, la anemia, de la hipertensión, la osteoporosis y la artritis reumatoidea y además te ayuda a recuperar tu peso anterior al embarazo.

Para dar la teta es importante que estés tranquila y el bebé bien sostenido y seguro. El resto de tu familia puede ayudarte, ocupándose de otras tareas, mientras das de mamar.

Recomendaciones para que tengas una lactancia exitosa

Para amamantar, es importante que vos y tu bebé estén cómodos. Existen distintas posiciones para amamantar y es bueno que vayas variándolas. Sin embargo, cualquiera sea la posición siempre es conveniente:

- Que antes de dar la teta, te laves bien las manos con agua y jabón.
- Que estés cómoda y con la espalda apoyada.
- Que lleves a tu bebé hacia tu pecho, y no tu pecho al bebé.
- Que tu hijo esté bien prendido al pecho: con la boca abierta abarcando toda la areola y no solamente el pezón. Si está succionando no lo saques a la fuerza porque puede lastimarte. Para retirarlo, introducí suavemente un dedo limpio en la boca del bebé, entre la mandíbula superior y la inferior.
- Que la cabeza y el cuerpo de tu bebé estén alineados con tu abdomen (“panza con panza”).
- Que la cara de tu hijo esté frente a tu pecho, y su nariz contra tu pezón.
- Que todo el cuerpo del bebé quede sostenido en tu regazo (y no solo la cabeza o la cola).
- Que mires a tu hijo a los ojos, ya que a través de la mirada se refuerza el vínculo.
- Que alimentes a tu bebé cada vez que lo pida, día y noche, lo que se llama “lactancia a demanda”.

También es importante que toda la familia se involucre: pueden ayudar levantando al bebé y llevándotelo a la cama durante la noche, o acunándolo una vez que terminó de tomar la teta, haciendo las tareas del hogar, etc.

También pueden darle al bebé la leche materna extraída que dejaste en tu hogar.