



Lactancia materna

Beneficios, mitos y realidades.

DKV Salud

Cuídate mucho

Lactancia materna

Los beneficios de la lactancia materna	4
¿Por qué la leche materna es fundamental para el bebé? .	7
Problemas de lactancia y cómo afrontarlos	9
El primer problema, el mal agarre	9
Las grietas	10
La mastitis	10
Poca leche	11
¿Y qué pasa si tengo los pezones invertidos?	12
Dieta en la lactancia	12
La importancia de la hidratación.....	13
La cafeína, permitida	14
Evitar el consumo de.....	14

Una de las actividades estrechamente ligadas con ser madre es la lactancia materna. Llegados al momento de alimentar al bebé tras el parto existen dos alternativas, las leches de fórmula, cada vez de mejor calidad y la lactancia, la opción más saludable tanto para el recién nacido como para la madre.

En este ebook queremos ofrecerte una información abalada por profesionales médicos en las que disipar tus dudas relacionadas con la práctica de la lactancia.

Tras tener un hijo, se recomienda la lactancia natural, siempre que sea posible. El contenido de la leche materna es el idóneo para el crecimiento y evolución del recién nacido en sus primeros días o meses, por su composición en nutrientes y en otros compuestos importantes para el correcto desarrollo del bebé.



Los beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna ofrece **múltiples beneficios para el desarrollo saludable de los niños** en sus primeros dos años de vida:

- La leche materna contiene agua, proteínas (entre ellas, la inmunoglobina que estimula las defensas), azúcares, grasas, vitaminas y sales minerales. Se trata, por tanto, de un saludable cóctel de nutrientes para tu bebé que contribuye a su crecimiento y desarrollo saludable.
- Debido a los anticuerpos que proporciona, el bebé tiene menos probabilidades de padecer infecciones de oído, respiratorias (como neumonía y bronquiolitis), meningitis, infecciones de las vías urinarias, vómitos y diarrea. Además, los estudios sugieren que los bebés amamantados podrían tener menos probabilidades de morir a causa del síndrome de muerte súbita.



Para el hijo

-  Sus anticuerpos protegen de enfermedades frecuentes en la infancia
-  Es de fácil absorción intestinal
-  Aporta todos los nutrientes necesarios en cada etapa
-  ¡Ayuda a combatir la obesidad infantil y adulta!

- La leche materna es fácil de digerir para el bebé y esto hace que produzca menos gases y sienta menos malestar.
- Se ha comprobado que las personas que han sido amamantadas tienen menos probabilidades de desarrollar algunas dolencias, tales como alergias, diabetes dependiente de insulina, enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa y, en el caso de las mujeres, cáncer de mama. Así como menos probabilidades de volverse obesos en etapas posteriores.
- Ofrece mayor atención y estímulos al recién nacido, lo que ayuda a su desarrollo y contribuye a que se sienta más seguro.

Pero, además, la lactancia materna también es **beneficiosa para la salud de la madre:**

- Acelera la recuperación del útero materno, reduciendo las posibilidades de hemorragias e infecciones.
- Favorece la recuperación de la silueta previa al embarazo, ya que moviliza las reservas de grasa acumuladas, especialmente alrededor de muslos y nalgas. Las madres lactantes queman más calorías (unas 500 diarias) que las demás mujeres.
- Se ha comprobado cómo las mujeres que amamantan a sus hijos presentan una menor incidencia de cáncer de mama (especialmente aquellas que están a punto de llegar a la menopausia), ovario y útero, así como de osteoporosis.
- Aumenta el intervalo entre embarazos.
- Para alimentar a tu hijo sólo necesitas estar tú. No tendrás que trajinar con biberones, esterilizadores, cacitos de leche artificial...

- Es obvio que la leche materna es mucho más barata que las leches artificiales.
- Amamantar al bebé es una oportunidad maravillosa de continuar ese vínculo que se creó entre los dos durante el embarazo y proporciona un profundo sentimiento de satisfacción.
- Cuando la lactancia está establecida y se amamanta sin problemas, la mujer tiene mayores niveles de prolactina (una hormona relajante) y de oxitocina (una hormona afiliativa), con lo que se siente mejor anímicamente.
- Cuando la madre sigue una dieta correcta, el niño amamantado no precisa ni alimentos ni bebidas suplementarias. No es necesario dar al bebé otros alimentos o bebidas durante sus primeros seis meses de vida, porque eso puede reducir su demanda de leche materna y a la vez aumenta el riesgo de que pueda contraer diarrea y otras enfermedades.

Para la madre



Acelera la recuperación física y emocional tras el parto



Aumenta el intervalo entre embarazos



Protege frente a ciertas enfermedades



¿Por qué la leche materna es un alimento fundamental para el bebé?

La leche materna es un alimento **único**, que tiene la capacidad de adaptarse a las **necesidades nutricionales de los niños y las niñas** a medida que van creciendo. Los diferentes tipos de leche que se producen en la glándula mamaria son el **calostro, la leche de transición, la leche madura y la leche de pretérmino**.

Algunas características de la leche materna la convierten en un alimento sin igual:

- La leche humana es, de todas las leches de mamífero, la que posee un contenido más alto de lactosa, por lo que es una fuente de energía fácil de utilizar por el recién nacido.
- Contiene grandes cantidades de vitamina E, que contribuye a prevenir la anemia.
- Tiene una alta proporción de calcio.
- La leche materna es fácilmente digerible por los bebés y favorece una adecuada flora intestinal, por lo que protege frente a las diarreas bacterianas.
- Es la primera vacuna de nuestros hijos, ya que transfiere anticuerpos de la madre al hijo. Los niños y las niñas alimentados al pecho padecen menos enfermedades y requieren menos atención sanitaria que los que reciben alimentación artificial.

Problemas de lactancia y cómo afrontarlos

La práctica de la lactancia no está exenta de problemas. Tanto para el bebé como para la mamá, la lactancia es una **experiencia nueva que requerirá la adaptación de ambos a la nueva circunstancia**. La lactancia permite que la madre y el recién nacido vayan conociéndose y a la vez que se prolonga esta práctica, se **fortalece el lazo entre madre e hijo**.

Al principio, y aunque el instinto de supervivencia del bebé es grande y busca el alimento en el cuerpo de la madre, pueden darse **problemas fisiológicos**, como son las grietas en los pechos, un mal agarre... o **ergonómicos**, uno de los dos, o la madre o el bebé no encuentran la posición correcta para comenzar la lactancia.

Entre los principales problemas en la lactancia encontramos los siguientes:

El primer problema, el mal agarre

Probablemente éste sea el principal de todos los inconvenientes de la lactancia materna. Si el bebé no se coge bien al pecho materno, no podrá realizar correctamente la succión. De ahí que surjan otros problemas como las temidas grietas, la escasez de flujo, las mastitis...

¿Y cómo se soluciona? Pues **practicando un buen agarre**. Para ello el cuerpecito del bebé debe estar en contacto con la madre.

Al abrir la boca, toda o gran parte de la areola debe ser abarcada por la boca del bebé. Para saber que lo hemos hecho bien debes notar que su mentón toca tu pecho, la boca está bien abierta, el labio inferior hacia arriba y las mejillas redondas o aplanadas cuando succiona.

Las grietas

Es fácil que la mala posición del bebé haga que no succione bien, y que la lactancia materna resulte dolorosa. Lo primero que debes hacer **es adoptar una posición correcta** para el bebé para que poco a poco la lactancia se haga más cómoda. Aun así, puedes utilizar algunos remedios sencillos para que las grietas mejoren. Puedes **aplicar cremas especiales para el pecho lactante** que son totalmente compatibles con la lactancia y no requieren una limpieza previa del pezón antes de la nueva toma. También el **aceite de oliva** es un potente hidratante.

Y siempre cuando finalice la toma **extiende la última gotita de leche alrededor del pezón**, esto ayudará a que cicatrice la grieta y no empeore.

La mastitis

Aunque muchas veces utilizamos indistintamente mastitis y acúmulo de leche en realidad lo más frecuente es que en algún momento durante la lactancia materna se creen **pequeños nódulos duros dolorosos**, no son más que acumulaciones de leche en alguna zona de la mama y que, aunque muy dolorosas, tienen fácil solución.

Si te ocurre esto probablemente sea porque alguna de las tomas no ha sido completa, por este motivo siempre **recomendamos finalizar la toma.**

Si el niño no quiere más leche porque ya está satisfecho es mejor **vaciar manualmente el resto.**

Puedes utilizar el **sacaleches y guardar lo que te extraigas.** Para deshacer estos nódulos lo mejor es **masajear las zonas induradas**, sobre todo con la mano para dar calor, incluso puedes usar paños de agua caliente y la ducha. De esta manera, poco a poco la leche se va “derritiendo” y va saliendo por el pezón. Debes hacer esto siempre que notes bultitos duros y que duelan al palparlos. Cuando estos bultitos no se deshacen puede haber riesgo de infección y ser preciso acudir al especialista para tratamiento con antibióticos.

Poca leche

Como ya hemos comentado, si la posición no es buena para la lactancia materna es fácil que no se produzca una buena succión, lo que conlleva que no haya suficiente estímulo y, por tanto, habrá **menor producción de leche.** Si pasa esto, primero comprueba la posición y la forma en que el bebé succiona y luego mantente muy bien hidratada, prueba a tomar más líquidos como agua leche, zumos... Intenta también **que las tomas sean lo más completas posibles, y dale el pecho a demanda.** Con estas medidas se mantiene un buen estímulo y con ello una buena producción de leche materna.

¿Y qué pasa si tengo los pezones invertidos?

Este tipo de pezón es el que una vez producido el estímulo queda plano o se retrae (hacia adentro). En estos casos no es necesario plantear una lactancia artificial, pero sí **puede ser más costoso** que el niño se enganche de forma correcta al pecho.

Si tienes el pezón plano o invertido, necesitarás algo más de ayuda para iniciar la lactancia materna. Lo primero, como siempre, es que intentes facilitar todo lo posible la posición del bebé. Puedes **utilizar pezoneras al principio**, y cuando la lactancia ya se haya establecido correctamente las vas retirando y que el bebé succione directamente del pezón.

Conoce nuestro seguros médicos

CALCULAR PRECIO



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

Dieta en la lactancia

Durante todo el tiempo que la madre decida utilizar la lactancia como método de alimentación del bebé, deberá seguir unas **pautas alimenticias que harán que tanto la madre como el hijo se mantengan con un buen estado de salud**. A continuación, te aportamos una serie de consejos para llevarlo a cabo.

Durante la lactancia materna es necesario **mantener una dieta equilibrada que no descuide un buen aporte de proteínas** (carnes, pescados y legumbres) **ni de calcio** (leche y derivados).

En esta etapa no son necesarios los suplementos vitamínicos y minerales si la alimentación es adecuada. Además, las madres lactantes pueden **comer todo tipo de alimentos**, pero deben saber que algunos, como los puerros, la col o los espárragos, pueden dar sabor raro a la leche.

La importancia de la hidratación

La hidratación también tiene un papel fundamental. La madre lactante debe mantenerse bien hidratada porque continuamente está produciendo leche y perdiendo líquido. Para ello deberá tomar suficiente líquido para calmar la sed, concretamente la cantidad ideal ronda los dos litros de líquido al día, ya sea agua, infusiones, zumos o caldos.

La cafeína, permitida

A diferencia de lo que mucha gente piensa, tanto durante la lactancia como durante el embarazo, se puede consumir **cantidades moderadas de cafeína**. Por cantidades moderadas debemos entender **una a dos tazas de café diarias** ya que el **consumo de mayores dosis sí que podría causar agitación** y problemas para dormir en el bebé.

Evitar el consumo de...

Durante el periodo de lactancia es importante **evitar el consumo de alcohol**. Se ha encontrado alcohol en la leche materna, pudiendo interferir en la excreción de la misma. Además, **a través de la leche materna también se pueden excretar diversos fármacos**. En la página web www.e-lactancia.org podemos introducir el **nombre del medicamento en cuestión** o bien el grupo al que pertenece y, así, saber si tiene influencia sobre el lactante a través de la leche materna o no.

Comadrona Digital DKV

Para las futuras mamás o aquellas recientes mamás, DKV ha puesto en marcha el servicio de **Comadrona Digital** a través de la **App Quiero Cuidarme Más**.



El servicio de Comadrona digital permite, a través de chat, **resolver todas las dudas** que les surjan a las madres **en los 100 días posteriores al parto**. Cuestiones sobre la lactancia, los cuidados del bebé, la recuperación, todas las dudas que le puedan surgir a las madres primerizas, y también en posteriores embarazos/partos, ya que ningún embarazo y/o parto es igual a otro. La comadrona también atenderá cualquier problema/duda que surja sobre el estado emocional de la madre, para evitar posibles depresiones postparto, etc.

Todo ello en tiempo real, **evitando desplazamientos y largas esperas en consulta**, en el horario que más convenga a la mamá, de lunes a domingo de 07:00 a 23:00. Se trata de un servicio gratuito para todos los clientes de DKV que tienen contratada una póliza de salud.

¿Acabas de ser mamá?

Este vídeo es para ti.

