



**No hay leche
mas natural
que la leche
materna**



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**

regione.lazio.it

Lactancia con naturalidad

Todo lo que le pasa a tu bebé en el primer año de vida tiene un gran efecto sobre su salud futura.

Y la lactancia mediante el seno da a tu bebé toda la nutrición de la cual necesita para los primeros seis meses de vida, y es importante también para más adelante. Contribuye a protegerlo de las infecciones y reduce las posibilidades de desarrollo de algunas enfermedades durante edades futuras.

La leche artificial está hecha con la leche de vaca y con otros ingredientes, no contiene sustancias que puedan proteger a tu bebé de infecciones y enfermedades.

Sólo tú, con tu leche, puedes producirlas.

La lactancia materna ayuda a tu bebé y a ti a acercaros físicamente y emotivamente.

Así mientras le das el seno vuestra unión se consolida.

Durante la lactancia no hace falta comer algo en particular o excluir algún alimento, pero es una buena idea, como siempre, seguir una dieta sana, equilibrada y rica de fruta y de verdura.

Como proteges al bebé si le das el seno?

Tu leche es perfecto y inimitable para la necesidad de crecimiento de tu bebé. Dar el seno a tu bebé ofrece grandes ventajas para su salud y para la tuya. Cuanto más tiempo puedas dar el seno a tu bebé mayores serán los beneficios para él y para ti. Los bebés que no toman el seno tienen mayores probabilidades de:

- sufrir diarrea, vómitos y infecciones de las vías urinarias, con mayores frecuencias de ingreso en hospital;
- sufrir de otitis
- rechazar nuevas comidas y sabores;
- sufrir de estreñimiento;
- tener problemas de sobrepeso y obesidad, que significa tener mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo dos y otras enfermedades cuando será adulto;
- sufrir de eccema.

Dar de comer a tu bebé con el seno tiene efectos positivos para las madres, para las familias y para la comunidad:

- protege a la mamá del tumor del seno, de los ovarios y de la osteoporosis en edades avanzadas;
- para las madres que da en el seno es más fácil perder los kilos acumulados durante el embarazo porque para producir la leche se queman unas 500 calorías extra cada día;
- hay también un evidente ahorro económico: el precio de las leches artificiales y el necesario para su preparación tienen un impacto fuerte para la economía familiar.

■ **Estar juntos... enseguida**

Teniéndolo a contacto **piel con piel desde su nacimiento**, hace que el bebé se calme, regularice su respiración y se mantenga a buena temperatura.

Este es un buen momento para empezar la primera toma, tu bebé estará atento y querrá agarrarse al seno normalmente después de dos horas de su nacimiento. Un operador formado puede ayudarte para las primeras tomas.

Además es importante saber que la primera leche que llega justo después del parto, el calostro, es una leche preciosa para el recién nacido porque es rico de hidratos de carbono, proteínas y anticuerpos, y es muy fácil de digerir. El calostro es escaso en cantidad pero cómo ha sido dicho tiene un alto contenido nutricional. La leche cómo tal "la leche madura" llega normalmente después de algún día después del parto.

■ **Estar siempre juntos**

Tu bebé se sentirá más seguro si lo tienes cerca de ti (**rooming in**) ofrecerle el seno cada vez que demostrará primeros síntomas de hambre, esto ayudará tu cuerpo a producir la leche necesaria. Agarra el bebé a tu seno cada vez que lo pida, esto es importante porque la succión estimula las hormonas, la prolactina y la oxitocina, gracias a las cuales las glándulas del seno produce la leche. Aprovecha de estos pocos días en hospital para aprender a conocerlo y pide cualquier cosa que te sirva a los operadores cuando no estés segura.



Como dar el seno

Qué posición usar?

Ponte cómoda! Es mejor encontrar una posición en la que te sientas cómoda antes de empezar a dar la leche, si hace falta cambiarla, una vez que el bebé se ha agarrado al seno.

Las posiciones para dar el seno son muchísimo más. Hace falta sólo controlar que:

La cabeza del bebé y el cuerpo estén alineados.

En caso contrario, el bebé podría no estar preparado para deglutir la leche fácilmente.

El bebé tiene que estar bien sostenido cerca de tu cuerpo.

Sostiene bien su espalda, los hombros y el cuello. El bebé tiene que estar bien posicionado para poder moverse hacia atrás con la cabeza para agarrarse al seno de manera correcta.

La nariz de tu bebé tiene que estar frente a tu pezón.

Asegúrate que no sólo tu pezón, sino la parte de alrededor, especialmente la zona inferior entra en la boca de tu bebé. Si el niño tiene la nariz a nivel de tu pezón estará en la posición ideal para para agarrarse a tu seno.

■ Como dar el seno a tu bebe



Tenlo muy cercano a ti con la nariz delante de tu pezón. Deja que el bebé empuje hacia atrás con la cabeza así que los labios superiores toquen el pezón. Este movimiento ayudará al bebé a abrir bien la boca.



Cuando la boca está bien abierta el mentón toca antes de todo tu mama, la cabeza del bebé está situada hacia detrás así su lengua puede agarrar tu seno el máximo posible.



Con el mentón bien cercano a tu seno, la nariz tiene que estar libre, y la boca bien abierta, será más visible la parte superior del seno que la inferior. Las mejillas del bebé tienen que estar llenas y redondas mientras mama.

**Todas las madres son adaptadas.
No importa la forma o la
dimensión!**

■ Resumiendo

- Tu bebé tiene una buena porción de tu seno dentro de la boca (no sólo el pezón);
- su mentón está bien acomodado en tu seno;
- no te hace daño cuando mama (excepto las primeras succiones que pueden parecer más energéticas);
- si consigues ver piel oscura de tu seno en torno al pezón, tendrías que ver más sobre el labio superior del bebé que bajo la parte inferior;
- Las mejillas del bebé están llenas están redondas durante la succión; el bebé alterna larga succiones seguidas de una deglución (es normal que de vez en cuando haga pausas);
- se desenganchara del seno solo cuando ha terminado la toma.



Dar el seno a tu bebé es la manera más sana de alimentar a tu niño

Si has interrumpido la lactancia, es posible volver a empezarla , requerirá un empeño importante. Dar un poco de leche artificial a un niño que normalmente come del seno materno reduce la producción de leche por parte de la madre.

No des a tu bebé otros alimentos o bebidas

Más das el seno a tu bebé y más leche producirás.

Dando otros alimentos o líquidos diferentes a tu leche materna reducirás la producción de leche.

Reduciendo la cantidad de leche que el bebé come se reducen también los efectos protectivos de la lactancia.

No des a tu bebé alimentos sólidos antes de que él esté preparado (normalmente después de los seis meses cumplidos).

Asegúrate que esté bien agarrado al seno

Cuando el bebé no está bien agarrado al seno se pueden producir dolores al pezón y pequeños cortes. A veces pueden surgir incluso otros tipos de problema, por ejemplo atragantamientos o mastitis, cuando el seno está hinchado, enrojecido y con mucho dolor. En estos casos será necesario dirigirse a un operador de la clínica, del consultorio o a un grupo de ayuda para poder resolver el problema.

No den el chupete

Los niños que toman chupete pueden tener dificultades para agarrarse al seno. Podrían pedir menos veces el seno porque con el chupete están satisfaciendo el deseo de chupar.

Las señales que representan que el niño está comiendo suficiente son:

durante las primeras 48 horas después de su nacimiento el niño mojara sólo dos-tres pañales.

Los pañales mojados aumentarán hasta llegar al menos seis después del quinto día de vida. Al principio las heces del niño serán negras y pegajosas (meconio), después del tercer día serán de color verde y de consistencia menos pegajosa.

Desde el cuarto día y durante las primeras semanas el niño hará Al menos tres descargas de heces amarillentas al día.

Después del primer mes, las descargas pueden convertirse en menos frecuentes. Acuérdate que es normal que las heces sean líquidas.

El bebé recuperará su peso después de las dos primeras semanas. No tienes que tener dolor al cino o al pezón. Si te das cuenta de tenerlo pide ayuda.

Tu bebé estará contento y satisfecho después de la mayor parte de las tomas y se desengancha sólo de el seno.

No dudes en pedir ayuda

Podría pasar un poco de tiempo antes de que te sientas segura. Puedes pedir a un operador de la clínica, del consultorio o de un grupo de ayuda de ayudarte a dar al niño el seno.

Cómo recoger la leche materna

Qué significa recoger la leche ?

Significa extraer la leche del seno. Puedes exprimir la leche manualmente, con el tira leche manual o eléctrico. Dependiendo de tus exigencias, te podrías encontrar mejor con un tipo de tira leche respecto a otro. Pide informaciones a un operador de la clínica, del consultorio o de un grupo de ayuda antes de comprar el tira leche. El tira leche tiene que estar limpio y esterilizado cada vez que lo usas.

Porque recoger la leche?

Si recoges tu leche, tu bebé podrá tener leche materna también si será otra persona a dársela. Puede ser útil si estás lejana de tu bebé o si tienes que volver al trabajo. Es mejor esperar a haber empezado la lactancia al seno antes de encargar de dar la leche a otra persona.

Cuando exprimirse manualmente el seno?

Si tú seno está demasiado lleno.

Si tu bebé no mama bien y quieres darle tu leche. Si no quieres comprar y usar un tira leche eléctrico.

Durante los primeros días después del parto es más eficaz exprimir manualmente el seno porque el calostro está presente en pequeñas cantidades.

Exprimir manualmente el seno estimula la emisión de leche: ponte en una situación cómoda y relajada y piensa a tu bebé míralo. Calienta el seno, masajeando lo delicadamente. Gira dulcemente los pezones entre los dedos y el pulgar. (Cuando habrás cogido familiaridad con esta práctica, podrías incluso no tener más necesidad de estimular la salida de la leche).

Palpa de manera suave el seno con una distancia de aproximadamente 4 cm del pezón, hasta identificar una parte de seno que parezca tener una consistencia diversa. Una vez encontrado el punto pon el dedo pulgar y el índice a forma de C (El pulgar arriba y el índice debajo). Puede sujetar el seno con los otros dedos.

- Aprieta delicadamente pulgar y índice hacia atrás hacia las paredes del tórax. Entonces aprieta el pulgar contra el dedo índice comprimiendo el seno. Deja de presionar y repite este movimiento más veces hasta que la leche empiece a fluir; podrían hacer falta algunos minutos. Después, la leche podría salir a chorros;
- cuando la leche empieza a salir más lentamente, gira los dedos alrededor del borde del pezón, hacia otra parte del seno y repite la misma maniobra. Cuando deja de salir la leche pasa al otro seno, de la misma manera. Puedes pasar más veces de un seno a otro si fuera necesario;
- si la leche no sale, prueba a acercarte y a separarte los dedos del pezón o prueba a realizar un ligero masaje.

■ **Cómo conservar tu leche**

Recuerda usar un contenedor limpio para poner dentro tu leche. Antes de colocar la leche que te has tirado dentro de la bolsa refrigerador pon una etiqueta con la fecha en la que te has exprimido la leche.

Conserva tu leche en frigorífico de 2 a 4 grados, poniéndola dentro del frigorífico y no en la puerta, y úsalo preferiblemente dentro de los cinco días, y no superar jamás los ocho días. La leche que no usarás enseguida se puede conservar durante dos semanas en el reparto del hielo y por un máximo de seis meses en el congelador. Descongela tu leche en el frigorífico.

Una vez descongelada, usar enseguida o tirarla.

Puedes calentar la leche a una temperatura de aproximadamente 37°C antes de dársela al bebé. No utilices el microondas porque la leche se podría calentar de forma no mujer mía y podría quemar la boca del bebé o alterarse en alguno de sus componentes.

■ **Dar el seno durante las horas de trabajo? Porque no?**

La vuelta al trabajo no significa el final de la lactancia al seno. Con un poco de planificación y de colaboración podrías conciliar con éxito la lactancia al seno con el trabajo, independientemente de cuántas horas trabajas. Si vuelves al trabajo cuando la lactancia al seno se ha estabilizado será muy fácil.

Manualmente o con un buen tira leche puedes extraer la leche de manera eficiente durante las pausas en el trabajo.

Podría ser útil empezar a extraer la leche algún día antes de la vuelta al trabajo, y crear una reserva de leche. Si te es posible, cuando te extraerás la leche en el trabajo, llévate una bolsa térmica en la que conservarla hasta que vuelvas a casa, si no tienes manera de ponerla en el frigorífico. Al final no te olvides de que puedes pedir a tu jefe una flexibilidad con el horario que te permita de estar durante por ejemplo los momentos de reposo a los que tienes derecho. (Mira el cuadro de abajo).

Un consejo: llévate un cambio de camiseta y de sujetador al trabajo para los casos en los que pierdas leche.

La tutela de la mujer en caso de maternidad está reglamentada por la ley italiana(ley número 151 del 26 de marzo de 2001). La mujer que trabaja tiene la obligación de abstenerse del trabajo durante cinco meses en total , de dos meses antes de la fecha presunta del parto hasta tres meses después en caso de buena salud, desde el inicio del noveno mes hasta cuatro meses de edad del niño.

A su vuelta al trabajo, la mamá, hasta el cumplimiento del primer año de edad del niño, tiene derecho a dos horas al día de pausa retribuidas si el horario de trabajo es de al menos seis horas; será solamente una hora de reposo.

El padre que trabaje puede ejercitar este derecho sólo cuando la mamá no toma este derecho.

La mamá que tenga gemelos tendrá derecho a multiplicar por dos las horas de reposo y las horas añadidas pueden ser aprovechadas también por el padre, si es necesario junto a la madre.

Leche materna para todos los bebés

Si tu bebé está hospitalizado es importante empezar a tirarse la leche lo antes posible después del nacimiento. Para garantizar una buena producción de leche, necesitarás tirártelo al menos ocho veces en 24 horas, también durante la noche. Si estás congelando la leche materna porque tu bebé es prematuro o está enfermo, pide consejos al personal.

Pide al personal del hospital de poder tener al bebé a contacto piel a piel. Esto reforzará unión y ayudará al mantenimiento y a la producción de la leche.

Iniciativas amigas de los bebés: poder dar el seno y ser bien acogidos... En cualquier sitio

Las Iniciativas Amigas de los Bebés es un programa global de la organización mundial de la sanidad y de la UNICEF que crea e incentiva sistemas sanitarios a mejorar las curas hacia las madres y hacia los bebés para que puedan dar el seno durante los primeros seis meses de vida y poder continuar hasta cuando la madre y el bebé lo desean. La Iniciativa Hospitales Y Comunidad De Amiga De Los Bebés de UNICEF Italia, sea para los hospitales que para la comunidad, ofrece materiales para la formación y el apoyo para que se puedan alcanzar Los estándares mínimos para dar los cuidados necesarios a la mamá y al bebé. Una vez que todos los estándares se han cumplido, las estructuras sanitarias pueden ser valorizadas y reconocidas como Amigas de los Bebés.

www.unicef.it/allattamento

Visita las web www.unicef.it Hospitales Y Comunidad De Amiga De Los Bebés y www.regione.lazio.it/lattematerno/ en donde encontrarás otras informaciones sobre los servicios a tu disposición.

Más informaciones en:

MAMI – Movimento Allattamento Materno Italiano,
www.mami.org

AICPAM – Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno, www.aicpam.org

LLL – La Leche League Italia, www.lllitalia.org Associazione Culturale Pediatri, www.acp.it Progetto Nazionale Genitoripiù, www.genitoripiu.it

Folleto realizado por la dirección de la salud e integración socio sanitaria de la Regione Lazio Edición 2015

El texto está recogido en dos folletos realizados gracias a un proyecto financiado por el ministerio de la salud, Centro Nacional para la prevención y el control de las enfermedades, sobre la *promoción de la lactancia con el seno* coordinado por la región lacio y actuado en colaboración con la Unicef y la región Sicilia, Marche, Veneto y la ASL de Milán.

Descubran más en salutelazio.it