

LACTANCIA MATERNA

La leche materna es la más adecuada para la alimentación del niño. Ninguna otra leche artificial consigue igualar sus ventajas. Se adapta perfectamente a sus necesidades nutricionales y le protege contra infecciones, así como favorece con más intensidad el vínculo materno-filial, entre otras ventajas.

En los primeros días de vida de su hijo, puede sentir no tener leche suficiente para alimentar a su hijo. Esto es normal, ponga al niño al pecho desde el nacimiento, las veces que el niño lo demande, durante 10-15 minutos en cada pecho y tenga paciencia.

Pasarán varios días (2 a 4 días) hasta que sienta el pecho plenamente ingurgitado por la denominada "subida de leche".

Al principio, los bebés hacen unas 7-8 tomas diarias y progresivamente irán reduciendo el número de éstas, pero aumentando la cantidad de leche que ingiere en cada una de las tomas. En cualquier caso, la LACTANCIA MATERNA ES A DEMANDA DEL BEBÉ.

No se recomienda el "suero glucosado", manzanilla, ni otros líquidos durante este período.

No debe administrar a su hijo ningún alimento diferente a la leche materna, hasta que se lo indique su pediatra.

La alimentación de la madre mientras está dando de mamar a su hijo, se basa fundamentalmente en carnes rojas (ricas en hierro), pescado, verduras y frutas.

La lactancia materna suele dar sed, beba agua o zumos naturales diluidos con agua.

No se recomienda el uso de zumos artificiales en la alimentación de la madre, por la gran riqueza en conservantes, acidulantes y otros productos.

No debe abusar de los alimentos lácteos. El consumo diario de leche de la madre de ser de 500-700 ml/día, considerando tanto la leche como derivados lácteos (yogur, queso, batidos, etc.) Un yogur de 125 gr. aporta igual cantidad de leche y 25 gramos de queso equivalen a 125 cc de leche.

Está contraindicado durante la lactancia consumir: alcohol, té, café, colas, cacao en exceso, tabaco (no se debe fumar no sólo en la habitación en la que está el bebé sino que **está prohibido fumar en toda la casa**).

debe evitar el consumo de espinacas, coles, remolacha, ajo, espárragos y cebolla, **pues dan mal sabor a la leche materna**.

La leche materna es una vía más de excreción, todo lo que se toma o sus derivados son excretados en la leche materna. Antes de tomar un fármaco debe consultar a su ginecólogo y/o a su pediatra.

La higiene de las mamas es igualmente fundamental. Para **evitar la aparición de grietas** debe seguir los siguientes consejos:

- a) No dar de mamar más de 25-30 minutos en cada toma.
- b) Antes de la toma limpiar con agua tibia y secar el pezón por presión y nunca por tracción.

c) Tras la toma, limpiar nuevamente con agua tibia y secar igualmente por presión y aplicar una pomada emoliente o unas gotas de la propia leche materna, para prevenir la aparición de grietas.

Lugar de la toma. La lactancia materna es un *acto íntimo entre la madre y su hijo*, por consiguiente debe realizarse en una habitación que esté bien iluminada, sin ruidos (gritos, televisión, radio, etc.), con una temperatura agradable. Es suficiente que estén la madre e hijo, o el padre si lo desea. No es un acto social.

Si tiene dudas puede consultar con nosotros.