

**AMEBPBA**

CUADERNOS DE SALUD



LACTANCIA MATERNA

DIVISIÓN ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN  
TEL. 4013-2734/2745  
[Contactos@amebpba.org.ar](mailto:Contactos@amebpba.org.ar)

## 1. ¿COMÓ SE FORMA LA LECHE?

La lactancia materna es regulada por la interacción de dos hormonas: la prolactina y la oxitocina.

La prolactina estimula el funcionamiento de las glándulas mamarias que producen la leche a partir de los nutrientes que extraen del torrente sanguíneo.

La producción de leche es mínima en los primeros siete días del puerperio (30 cc. diarios). Esto no es un problema, pues el recién nacido sano cuenta con reservas grasas que consume durante estos primeros días. Por esta razón los bebés con lactancia materna no suben de peso o inclusive adelgazan durante la primera semana de vida.

Este volumen escaso es un mecanismo natural que permite que el recién nacido esté constantemente despierto succionando y estimulando los pezones de su mamá.

La mejor manera de saber si realmente el bebé está recibiendo un volumen insuficiente de leche es pesándolo a los quince días de vida, fecha en la que debería apreciarse un incremento en el peso (200 grs. o más con respecto al peso de nacimiento).



Si bien la producción de leche es constante, su expulsión no lo es. Ésta depende de la hormona oxitocina cuya producción depende, a su vez, de la succión del bebé. A los 30 segundos el estímulo de una mama desencadena la secreción de leche en la otra. Por eso es que puede haber secreción de leche simultáneamente en ambas mamas.

## 2. PREPARACIÓN PARA A LACTANCIA.

**Durante el embarazo:** Es importante estirar los pezones con los dedos por lo menos un rato todos los días y masajear los pechos hacia fuera como intentando sacar leche.



**Después del parto:** Es fundamental colocar cuanto antes al bebé recién nacido en el pecho aunque todavía no haya bajado la leche.

### 3. CLAVES PARA UNA ADECUADA LACTANCIA

El principal factor que dificulta el proceso es una mala técnica de amamantamiento.

Una buena técnica de amamantamiento se basa en cuatro principios:

**POSICIÓN.** La madre debe estar tranquila y cómodamente sentada colocando al bebe en forma horizontal a ella con su cabeza reposando en el pliegue anterior del codo. El brazo debe sujetar al niño por su espalda. En los casos de parto por cesárea, lo recomendable es que la madre se acueste de costado o boca arriba con el bebé encima, o bien se sienta con una almohada sobre la herida y con un soporte bajo las rodillas.



**DISTANCIA.** Para invitar al niño a tomar se debe rozar su labio inferior con el pezón. La boca del niño debe tomar no sólo el pezón sino toda la areola mamaria empleando el pulgar y el índice de la otra mano. Ellos rodearán la mama por lo menos 3 cms. por encima y por debajo de la areola mamaria con el fin de ayudar a exprimir la mama.

**PRENSIÓN.** Sólo si el paso anterior es bien hecho, el pezón quedará suficientemente adentro de la boca del bebé para que éste emplee su lengua y paladar, para exprimirlo y succionarlo. Si el bebé sólo coge el pezón y no la areola no logrará extraer adecuadamente toda la leche, se irritará y llorará. A consecuencia de esto, es más fácil que se produzcan fisuras y grietas en el pezón con las consecuencias dolorosas que esto implica, y el bebé ingerirá bastante aire y podría tener más fácilmente "cólicos de gases".

**TIEMPO.** Se debe administrar leche al bebé por lo menos 15 minutos de cada mama. La eliminación de flatos o eructos se debe promover sólo después de haber lactado de ambos senos. Esto es muy importante puesto que la leche "final" (los últimos cinco minutos de mamada en cada seno) es más rica en grasas y por lo tanto de más lenta digestión, lo que garantiza que el niño espaciará mas el tiempo entre cada mamada.

### 4. RECOMENDACIONES

Es conveniente que la madre se lave las manos con agua y jabón antes de tocar sus mamas.



Las mamas y los pezones no necesitan más que agua, aire y sol para su cuidado. Es contraproducente el uso de jabones o mezclas de alcohol y glicerina, así como el cepillado del pezón, que sólo logran quitar la cubierta de grasa protectora que naturalmente secretan las glándulas mamarias.

Alternar la mama por la que se empieza en cada sesión de lactancia.

La frecuencia será establecida a pedido del niño evitando poner horarios rígidos.

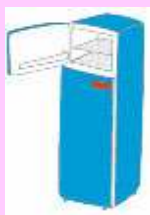
Sólo en los casos en que el recién nacido mama poco y duerme mucho durante el día, mientras que en la noche mama cada rato, se lo debe despertar durante el día cada dos o tres horas, frotándole las plantas de los pies o aprovechando para cambiarle el pañal.

Por lo general, el niño luego de los dos meses de edad ya ha espaciado la frecuencia de las mamadas nocturnas despertando sólo dos o tres veces durante la noche. Esto ocurre porque la producción de la leche materna es mayor y porque la capacidad de su estómago se ha incrementado, pudiendo consumir más leche y realizar una digestión más prolongada.

En el caso de los bebés que se duermen fácilmente antes de haber culminado el tiempo recomendado, es conveniente sacudirlos suavemente a fin de sugerirles una ración algo mayor.

El dolor puede afectar la producción de la glándula mamaria debido a que ejerce una acción inhibitoria a nivel de la hipófisis. Esto es conocido en los casos de madres que tienen cuadros infecciosos severos o partos abdominales.

Otros factores negativos son el estrés y la depresión. Tanto el dolor como el miedo, a través de la estimulación del sistema nervioso simpático, inhiben la producción de oxitocina. Asimismo, la falta de vaciamiento de los pechos por la presencia de un bebé muy somnoliento o débil puede inhibir la producción de leche.



La leche materna puede conservarse hasta 12 horas fuera de la heladera a menos de 26° C. de temperatura ambiente, 72 horas en el refrigerador y hasta 12 meses en un freezer, lo cual puede ser de utilidad para madres que trabajan y no pueden amamantar a su bebé del modo que quisieran.

Para evitar el dolor en los pezones es recomendable extraer un chorro de leche antes de amamantar.

Para evitar las grietas del pezón se debe colocar al bebé en la posición correcta, variando las posiciones y evitando el vacío al retirarlo, Una vez producidas se recomienda colocar unas gotas de leche sobre los pezones luego de cada mamada dejando que se sequen al aire. También puede ser útil exponer los pechos diariamente al aire y al sol.

## 5. VENTAJAS DE LA LECHE MATERNA

### 5.1. PARA EL BEBÉ



- Favorece el desarrollo intelectual, psicomotor, emocional y social.
- Fomenta una personalidad más segura e independiente.
- Provee una nutrición óptima, especialmente del sistema nervioso.
- Reduce el índice de desnutrición infantil.
- Protege contra infecciones respiratorias, urinarias y digestivas.
- Reduce la incidencia de muerte súbita.
- Protección contra virus tales como el del sarampión y el de la influenza.
- Previene contra algunas formas de cáncer.
- Protege contra infecciones del oído medio durante la primer infancia.
- Reduce la incidencia de problemas dentales.
- Permite una mejor reacción a las vacunas y aumenta las defensas contra enfermedades.
- Disminuye la probabilidad de eczemas y otras alteraciones de la piel.



### 5.2. PARA LA MAMÁ

- Refuerza la autoestima.
- Reduce el sangrado postparto.
- Reduce el riesgo de padecer anemias.
- Implica una mayor practicidad en cuanto a la alimentación nocturna y durante salidas.
- Disminuye el riesgo de sufrir de cáncer de mama, ovarios y osteoporosis senil.
- Evita el sobrepeso que tiende a tener la madre después de cada embarazo.



### 5.3. PARA AMBOS

- Permite estrechar lazos afectivos y emocionales entre la madre y su niño.



#### 5.4. PARA LA FAMILIA

- Reduce el gasto en medicamentos y alimentos sustitutos.
- Disminuye el ausentismo laboral en los padres por enfermedades de los hijos.



#### 5.5. PARA LA SOCIEDAD

- Se proyecta una sociedad más sana en el futuro.
- Se reduce el gasto en la atención de patologías con la posibilidad de reorientar esos fondos en políticas públicas de atención primaria.
- Se contribuye al equilibrio ecológico.

### 6. DESVENTAJAS DEL USO DEL BIBERON Y DEL CHUPETE



- Hay mayor frecuencia de deshidratación, diarreas y desnutrición.
- Se perturba el desarrollo del macizo cráneo facial.
- Incrementa la probabilidad de contaminación.
- Más posibilidades de contraer infecciones.
- Implica un mayor gasto económico.



### 7. CONTRAINDICACIONES DE LA LACTANCIA MATERNA

- Se prohíbe su empleo sólo en aquellos casos que puede poner en peligro la vida del bebé.  
Se consideran tres situaciones:

**INFECCIONES TRANSMISIBLES:** Infecciones agudas que estando presentes en la madre no han sido contagiadas al niño y por lo tanto éste podría recibirlas a través de la leche materna. En estos casos se hace una evaluación de riesgo beneficio teniendo en cuenta las posibilidades existentes para que la madre pueda comprar o adquirir fórmulas maternizadas y garantizar la higiene de su preparación. Entre estas enfermedades están: hepatitis B, SIDA, sepsis, paludismo (malaria) y fiebre tifoidea.

**MEDICACIÓN:** El empleo por parte de la madre de sustancias radioactivas, anticancerosas, antitiroideos, barbitúricos, derivados de ergotamina, anfetaminas, tabaco, alcohol, drogas que causan dependencia.

**AGRESIVIDAD:** Madres con enfermedad siquiátrica que pone en riesgo la vida (sicosis puerperal, algunas formas de esquizofrenia).

## 8. ALGUNOS MITOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA...



- No es cierto que la madre tenga poca leche porque el bebé toma mucha cantidad, sino todo lo contrario: cuanto más mama un bebé, más leche tendrá la mamá.
- La mastitis no es contraindicación e incluso no es peligrosa para el lactante.
- La presencia de un nuevo embarazo en la madre que da de lactar no es contraindicación siempre y cuando la madre tenga una sobrealimentación.
- No es cierto que los antibióticos provocan la suspensión o la disminución de la lactancia materna.
- No es cierto que el dar pecho a un niño luego de haberse mojado o haber estado lavando puede provocar el resfrío de aquél. Otra cosa es que la madre se resfríe por no haberse cuidado y que luego le contagie éste a su hijo a través de la tos y los estornudos.
- No es verdad que la presencia de un busto prominente implica una producción de leche mayor a la de unas mamas pequeñas. La glándula mamaria tiene tamaño de un limón pequeño. El resto del tejido que conforma cada mama es de tipo graso y no influye sobre la producción de leche.

## 9. DESTETE

Es un proceso que se inicia con la introducción del primer alimento distinto de la leche materna y culmina con la suspensión definitiva del pecho. Desde el punto de vista madurativo, según la capacidad de tolerancia digestiva y la adecuación psicomotriz, se lograría recién a partir de los seis meses,



momento en que comienza la dentición temporaria. En cuanto a la prolongación de la lactancia materna, se recomienda su extensión hasta los dos años aproximadamente, momento en que la masa cerebral alcanza un 75% de su desarrollo.

Los alimentos de destete deben ser de un alto valor energético y se recomienda su preparación en el hogar y evitando el uso de productos industriales para bebés, debido que contienen conservantes y su consistencia homogénea demora el reconocimiento y diferenciación de nuevas texturas y sabores diferentes.



### TELÉFONOS DE UTILIDAD

Para obtener más información o asesoramiento acerca del Plan Materno Infantil -tanto si reside en Capital, Zona Suburbana, como en el interior de la Pcia. De Buenos Aires- Ud. puede comunicarse a

**AMEBPBA**

**Oficina Atención de Afiliados**

**4013 - 2730/31/32**

O por correo electrónico a:

**[Atpublico@amebpba.org.ar](mailto:Atpublico@amebpba.org.ar)**

