Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué comen los bebés durante su primer mes de vida?

La **lactancia materna** es el mejor alimento en los primeros 6 meses de vida del niño. Toda mujer puede dar el pecho, pocas causas lo impiden. Aun así, la madre es quien decide cómo alimentar a su bebé. Hay que respetar cualquier decisión que tome.

¿Es tan buena la lactancia materna?

Sí. La leche materna se adapta según lo que el niño necesite en cada momento. Además, siempre está disponible, y es económica.

Tiene muchas **ventajas para la salud del bebé:** La digestión es más fácil. Completa el sistema inmune infantil y hace menos probables las alergias y enfermedades respiratorias. Previene la obesidad, hipertensión, diabetes... e incluso reduce el número de casos de algunos tumores de la infancia.

Mejora el **vínculo materno-filial**.

La madre se recupera antes del parto y protege frente a algunos tumores como el cáncer de mama.

¿Sabré hacerlo?

Claro que sí. Todas las madres pueden (salvo casos médicos concretos).

Para una **correcta técnica de amamantamiento:**

- Es crucial el contacto piel con piel de la madre y el bebé, mejor desde el paritorio.
- El bebé toma el pecho **"a demanda", cuando lo desee y sin límite de duración de las tomas.**
- Para dar de mamar la postura debe ser correcta y cómoda tanto para la madre como para el niño. La boca del bebé debe tener el labio inferior doblado hacia fuera, coger por completo el pezón y gran parte de la areola. Se evita así que salgan grietas.
- La primera parte de la toma es más líquida y sirve para calmar la sed. La parte final es más grasa y nutritiva. Hay que dejar que el niño vacíe por completo al menos una mama para estar seguros de una correcta nutrición. Luego le damos el otro pecho. Si el niño está saciado puede que no lo quiera tomar.
- En la próxima toma se cambia el orden de las mamas para que se vacíe correctamente. Se evita así la retención de leche y el bebé toma más calorías.
- Para una **correcta higiene** de las mamas solo hay que darse una ducha a diario.
- Se debe evitar **el chupete** ya que puede hacer más difícil aprender la técnica de succión.

¿Y si tengo algún problema?

Durante la lactancia te acompañará la matrona, la enfermera de pediatría y tu pediatra que te ayudarán a encontrar la solución.

- Si salen **grietas** en el pezón, hay que **revisar la técnica de lactancia**. Se puede poner en el pezón la propia leche y dejarlo secar al aire.
- Si hay **mastitis** es fundamental sacar la leche de forma frecuente. A veces el bebé puede no querer porque tiene un sabor más salado. En este caso, es bueno sacarla de forma manual o con un sacaleches. Puede ser que necesites tomar un antibiótico.
- Pezones planos: **Antes de usar las pezoneras se** puede estimularse el pezón con masaje o mojarlo con agua fría justo antes de la toma.
- Mi leche no alimenta: **¡NO es cierto que haya madres cuya leche no alimente!**
- Casi no tengo leche: Los primeros días la leche será más escasa y amarillenta. Se trata del **calostro**. Después, la cantidad de leche aumenta y será más blanca. **Sabrá que la ingesta de leche es adecuada** si el bebé gana bien peso, empapa de 4 a 6 pañales al día, hace cacas con frecuencia y el pecho está más blando tras la toma. Algunos signos de lactancia ineficaz son que tienda a dormir o llore mucho. Además es bueno **saber reconocer las señales de hambre.**
- Frenillo: Lo debe valorar un profesional que nos dirá si hay que quitarlo.

¿Qué puedo hacer si me voy a separar de mi bebé?

- La **extracción con sacaleches** hace más fácil la lactancia cuando la madre se tiene que ir.
- **La leche que se saca se puede conservar** en la nevera entre 0-4ºC durante 1-3 días, y puede congelarse hasta 3-4 meses. Para descongelar, poner al chorro de agua caliente. No calentar en microondas ni hervir. A temperatura ambiente no debe dejarse más de 4 horas.

¿Cuándo no se puede dar de mamar?

Muy pocas veces. Sólo en estos casos:

-Niños con **Galactosemia.**

-Madres afectas de: VIH (SIDA) o virus de la leucemia humana de células T (HTLV). Madres con Hepatitis C **sólo si** tienen en grietas en el pezón, y las que tengan lesiones **activas** de Herpes o Varicela-Zoster en el pecho.

-Medicamentos: Si tiene dudas sobre si alguna sustancia que toma es compatible con la lactancia puede consultarlo (en e-lactancia). Está siempre contraindicado tomar sustancias tóxicas como alcohol, drogas o tabaco.

¿Hay que dar agua también?

No. No tiene que tomar **agua** ni infusiones.

¿Y qué pasa si no quiero dar el pecho o no puedo?

El bebe puede tomar biberón con leche de inicio.

Las razones por las que una madre decide no dar el pecho merecen el máximo respeto.

El **biberón** se puede lavar en el lavavajillas o con agua y jabón, con lavado de manos previo.

¿Tiene que tomar algo más?

Sí, vitamina D. Todos los que maman hasta el año de vida. Y los que toman leche artificial hasta que tomen 1 litro de leche al día.La lactancia materna es el alimento ideal durante los primeros 6 meses de vida del niño. Toda mujer, salvo contraindicación médica, puede dar el pecho. Aun así, la decisión de cómo alimentar al recién nacido es de la madre. Y sea cual sea su decisión, debe ser respetada.

Autora artículo original:
- ***Ruth García Martínez de Bartolomé***

Fecha de publicación: 1-06-2014

Última fecha de actualización: 22-10-2022

Autor/es:

- María Dolores Montilla Castillo. MIR de Pediatría.. HUVN GRANADA. Granada.
- Ana Garach Gómez. Pediatra. Centro de Salud "Zaidín Sur". Granada

BY NC ND