

## SI ESTÁS EMBARAZADA, 5 cuestiones sobre tu futura lactancia

Si estás embarazada es conveniente que aprendas todo lo que puedas sobre lactancia materna antes de que nazca tu bebé.

Te dejamos 5 puntos que consideramos importantes y que te pueden ayudar a iniciar la lactancia de una manera más consciente y con mucha más confianza en ti misma.

### **1. EL CUERPO Y LOS PECHOS SE PREPARAN PARA LA LACTANCIA DURANTE EL EMBARAZO**

La lactancia es un acto natural que no requiere ningún tipo de preparación previa para que se pueda desarrollar con éxito.

Desde el principio del embarazo los pechos empiezan a cambiar con el objetivo de prepararse para la lactancia; uno de los primeros síntomas del embarazo es un aumento de tensión en las mamas, acompañado de una sensación de calor. También la areola y el pezón aumentan su pigmentación volviéndose más oscuros. Además empieza a segregarse el calostro, que será el primer alimento de tu bebé, y a partir de la semana 16 de gestación están preparados para una lactancia plena, sin necesidad de que haya ninguna intervención activa por tu parte.

Existen unas falsas creencias sobre la preparación del pecho durante el embarazo; te hablamos un poquito de ellas:

#### **CREMA Y ACEITE EN LOS PEZONES**

Uno de los consejos que se suelen dar a una mujer embarazada es que se aplique crema o aceite en los pezones para evitar y prevenir la aparición de grietas cuando comience la lactancia.

Sin embargo, esto no tiene razón de ser ya que la aparición de grietas no se debe a una debilidad o incorrecta hidratación del pezón, sino a una mala postura o agarre durante el amamantamiento o una incorrecta succión por parte del bebé.

Es por esto que el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría ha concluido que no es necesario aplicar cremas enriquecidas con vitaminas ni ningún tipo de grasas, ya que utilizadas en exceso pueden reblandecer demasiado la piel y ser dañinas.



## ¿ES IMPRESCINDIBLE MASAJEAR LOS PECHOS O HACER UNA EXPLORACIÓN PREVIA?

Otro de los consejos más comunes que reciben las embarazadas es que se den masajes en los pechos para estimular la producción de la leche. En algunos casos se sugiere a las futuras mamás que se exploren los pechos antes de dar a luz, con el fin de detectar posibles problemas que pudieran dificultar la lactancia, como la persistencia de pezones planos o invertidos, y así poder tratarlo con antelación. Estas maniobras no han demostrado ser efectivas y tampoco han demostrado mejorar la lactancia.

## ¿QUÉ NECESITAS REALMENTE?

¡La mejor preparación es siempre una correcta información! Es importante buscar asesoramiento antes del parto, ya que la lactancia, a pesar de ser un acto instintivo para el bebé, requiere aprendizaje, información y observación previa por parte de la madre. Pregunta a tu matrona lo que necesites.

Además, es muy positivo acudir a un grupo de apoyo a la lactancia para poder observar cómo dan el pecho otras madres a sus bebés y aprender, así, cuál es la mejor posición o descubrir las estrategias más favorables para una lactancia exitosa.

## 2. IMPORTANCIA DEL PIEL CON PIEL Y ENGANCHE DEL BEBÉ AL PECHO DURANTE LA PRIMERA HORA DE VIDA

El mejor lugar del mundo donde debe ser colocado un bebé nada más nacer es sobre el pecho de su madre, piel con piel, sin ninguna tela entre ambos, pero cubierto con una manta o toalla caliente. Aquí debería permanecer durante sus siguientes dos horas, de manera ininterrumpida.



El contacto inmediato piel con piel ayuda a regular la temperatura corporal del bebé y lo expone a bacterias beneficiosas que se encuentran en la piel de su madre. Estas bacterias lo protegen de enfermedades infecciosas y le ayudan a fortalecer su sistema inmunitario.

Se ha demostrado que este contacto piel con piel aumenta las probabilidades de que los bebés inicien la lactancia materna de manera temprana, amplía la duración de la misma y mejora las tasas de lactancia materna exclusiva. Los recién nacidos a quienes se pone en contacto directo con la piel de su madre también parecen interactuar más con ellas y llorar menos.

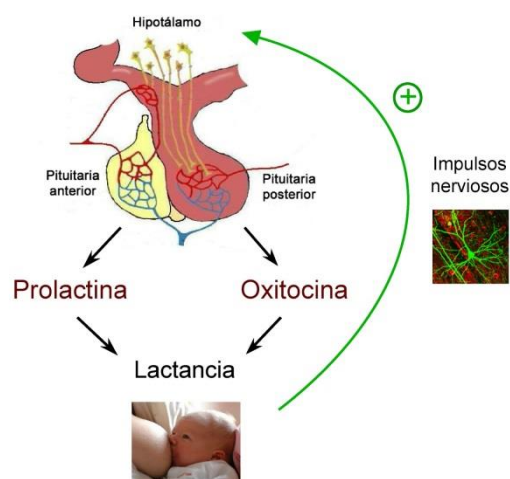
Lo primero que tiene un bebé en su boca crea impronta, por eso lo primero que debe entrar en su boca siempre es el pecho. No deben hacer esta impronta con un chupete o una tetina.

El suministro de leche materna al bebé durante la primera hora de vida se conoce como “inicio temprano de la lactancia materna”; así nos aseguramos de que recibe el calostro, primera leche rica en factores de protección. Esta primera toma produce un pico muy alto de oxitocina que contrae fuertemente el útero previniendo hemorragias, además de tener un importante efecto antiestrés del que se benefician madre y bebé.

### 3. TOMAS FRECUENTES DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS Y A DEMANDA DURANTE TODA LA LACTANCIA

En el pecho existen múltiples alveolos que son los encargados de producir la leche materna. Esta producción tiene lugar cuando aumentan los niveles de la hormona prolactina tras el parto, y de la hormona oxitocina, que aumenta cuando el bebé succiona el pecho de manera correcta.

Por esto, durante los primeros días tendremos que estar atentas para no dejar que pasen más de dos horas sin que el bebé se enganche al pecho, para que se estimulen más los mecanismos de producción de leche. No es aconsejable usar chupete.



#### LEY DE LA OFERTA Y DEMANDA

La producción de leche materna sigue la ley de la “oferta y demanda”; esto significa que cuanto más demande el bebé, más leche producirá el pecho para él. Por este motivo se recomienda que la lactancia materna sea siempre a demanda.

Ofrecer el pecho a demanda significa poner al bebé al pecho siempre que parezca que quiere mamar, ya sea de día o de noche; las tomas nocturnas son muy importantes para asegurar una buena producción de leche materna, ya que la hormona prolactina alcanza su pico máximo durante la noche.

### 4. SUBIDA DE LA LECHE Y CALOSTRO

Como hemos dicho anteriormente, tu cuerpo se ha ido preparando a lo largo de todo el embarazo para la lactancia materna. El nivel de prolactina, la hormona que produce la leche, era elevado durante la gestación, pero hasta que no llega el momento del parto, los estrógenos impiden que la prolactina actúe. Hay mujeres que producen algunas gotitas de leche antes del parto, pero la verdadera subida de la leche tendrá lugar cuando haya nacido el bebé.

Esta lactogénesis o secreción de la leche materna se inicia tras la expulsión de la placenta, cuando ésta se separa del útero, y esto ocurre de igual manera en un parto vaginal y en una cesárea. Si por cualquier motivo tu parto termina en cesárea (o si ya la tienes programada), es importante que sepas que las cesáreas no retrasan la subida de la leche, así que, no te preocupes porque esto no debe suponer un obstáculo para que tengas una lactancia exitosa. Una vez que has expulsado la placenta, tu cuerpo ya está preparado para comenzar a lactar.

La subida de la leche puede tardar varios días, dependiendo de cada mujer; hasta que esto ocurra no te preocupes porque tu bebé ya se está alimentando del calostro.

El calostro es un líquido amarillento que precede a la subida de la leche.





Al principio tomará muy poquito, ya que su estómago es muy pequeño, pero solo unas gotas de este calostro suponen un gran alimento para tu bebé, ya que es como una leche muy concentrada, rica en proteínas, grasas y factores inmunitarios.

La subida de la leche tampoco se da de igual manera en todas las mujeres; puede que notes tus pechos duros e inflamados o puede que no, y sin embargo, ya estés teniendo leche. Son muy pocas y muy específicas las situaciones en las que una

mujer no produce leche (hipogalactia) y seguramente tú no te encuentres en una de estas situaciones. Así que, si tu bebé está tranquilo, hace pipí y te lo estás colocando frecuentemente al pecho seguramente todo esté bien.

## 5. CALIDAD DE LA LECHE MATERNA

Uno de los temores más frecuentes entre las mujeres embarazadas es que su leche no sea de buena calidad y esto ha dado lugar a muchas ideas falsas que conviene eliminar.

Tu leche siempre será de buena calidad, no existe leche mala, ni aguada, ni leche que alimente poco.

La leche materna empieza a madurar aproximadamente a las dos semanas, pero no será leche totalmente madura hasta que tu bebé tenga unas cuatro semanas.

A partir de ese momento, su composición será bastante estable, no sufrirá cambios tan drásticos como los que tienen lugar durante el primer mes. No obstante, la leche madura es un fluido vivo, que se va modificando y adaptando a lo que tu bebé necesita en cada momento.

Es normal que los bebés pierdan peso en los primeros días de vida. No caigas en el mito de que la culpa es de la calidad de tu leche. El personal sanitario que se ocupe del bebé te informará y tranquilizará al respecto.

Tu leche siempre será de una calidad excelente y siempre estará adaptada a las necesidades de tu bebé.



## Feliz embarazo, parto y lactancia

Grup Nodriisa

(Creado el 07.05.2020)