

¿Qué debo saber sobre la lactancia antes de que nazca mi bebé?

Hoja de respuestas

Hoy día muchas madres optan por amamantar a sus hijos, porque entienden que la leche materna es el alimento perfecto para los bebés. Es fácil de digerir y los protege contra muchas alergias y enfermedades infecciosas. Amamantar desarrolla en el bebé un sentido de confianza y seguridad. Amamantar causa una gran satisfacción a la madre, a la vez que le proporciona beneficios de salud personales, como una menor incidencia de cáncer de mama, cáncer ovárico y osteoporosis más adelante en su vida. Toda la familia descubrirá que amamantar ahorra tiempo, dinero y energía, y permite a la madre ser más activa y ocuparse de las necesidades de los otros miembros de la familia.

Información sobre la lactancia

Existen muchas fuentes de información que pueden ayudarla a comenzar de la mejor forma posible. Cuanto más aprenda acerca del arte de amamantar antes de que nazca el bebé, mejores serán los resultados. **Estos son algunos ejemplos de lo que puede hacer:**

- ♥ **Tome clases prenatales sobre la lactancia.** Llame a un hospital o a un servicio de puericultura para averiguar si ofrecen este tipo de clases.
- ♥ **Consulte con otras madres que amamantan.** Si tiene la oportunidad, pase tiempo con algunas madres que dan pecho, para familiarizarse con el comportamiento común de los bebés.
- ♥ **Asista a las reuniones de la Liga de La Leche.** Tendrá la oportunidad de hacer preguntas y compartir sus experiencias con otras personas.

Lea libros escritos por profesionales en lactancia:

- ♥ **The Womanly Art of Breastfeeding**, por La Leche League International
- ♥ **The Nursing Mothers Companion**, por Kathleen Huggins, RN, MS
- ♥ **Dr. Mom's Guide for Breastfeeding**, por Maryann Neifert, MD
- ♥ **La Guía de la Vida – Lactancia materna**, por Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Lea otras hojas de respuestas de Ameda:

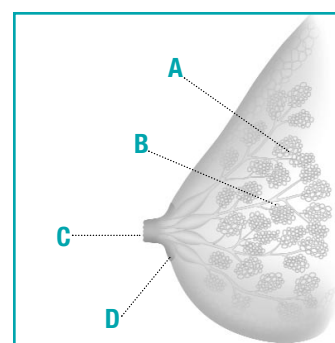
- ♥ Preguntas que tienen las madres sobre la lactancia
- ♥ ¿Cómo sujeto a mi bebé para amamantarlo?
- ♥ ¿Está mi bebé recibiendo suficiente leche materna?
- ♥ ¿Por qué me duelen los senos?

Busque más información en Internet. Hay muchos sitios web que ofrecen información útil sobre la lactancia. Ejecute una búsqueda con la palabra "lactancia" o "amamantar" y obtendrá varios resultados.

Estudie este tema con su familia. Los padres, abuelos y hermanos también deberían aprender sobre la lactancia. Si toda la familia entiende cómo funciona el proceso y coopera, su experiencia durante la lactancia será más grata. Si alguien tiene dudas antes del parto, puede consultar con un profesional de la salud o un especialista certificado en lactancia. Existen muchas fuentes de información, cada una con su propia filosofía y enfoque. Si recurre a varias fuentes para aumentar sus conocimientos, tendrá una idea más clara de lo que puede esperarse y de cómo tomar las decisiones más adecuadas en su caso.

El proceso de producción de la leche materna

La estructura del seno puede compararse con un racimo de uvas. Los alvéolos son las células mamarias que producen y segregan la leche. Las "uvas" representan a los alvéolos "A". Cada grupo de alvéolos está conectado a un pequeño sistema de conductos "B" que fluye hacia canales progresivamente más grandes que terminan en el pezón. Los "tallos" de los racimos de uvas



representan el sistema de conductos. Cada seno tiene entre 6 y 8 de estos alvéolos (las "uvas") y sistemas de conductos (los "tallos") que se vacían a través de 6 a 8 aberturas que tiene el pezón "C". Cuando la madre da pecho, el bebé comprime la areola "D" contra su paladar con las mandíbulas y mueve la lengua en forma de ola de adelante hacia atrás para

extraer la leche del seno. Cuando el bebé estimula la areola, se liberan dos hormonas: prolactina y oxitocina. La prolactina estimula el cuerpo para producir la leche y la oxitocina hace que la leche fluya de los alvéolos a los conductos (lo que se conoce como "reflejo de expulsión" de la leche). Cuanto más usted amamante y el bebé saque la leche con facilidad, tanto mayor será su producción de leche.

Cómo se prepara el cuerpo para la lactancia

Durante el embarazo, la piel del pecho se vuelve más elástica y es posible que el pezón y la areola se oscurezcan un poco. La areola contiene glándulas lubricantes (las glándulas de Montgomery) que segregan un aceite que mantiene los pezones suaves y flexibles. El olor de este aceite ayuda a los bebés a localizar la mama. Usted no podrá percibirlo, pero el bebé sí. No elimine este aceite con jabón u otros agentes que pueden secar la piel, como alcohol o hamamelis.

Es también posible que observe un cambio en el tamaño de su pecho durante el embarazo. La sensibilidad y el agrandamiento son señales de que las mamas están cambiando adecuadamente y de que las glándulas que producen la leche se están expandiendo en preparación para el período de lactancia. A veces, las mujeres con senos pequeños pueden notar mayores cambios que las que tienen el pecho más grande. Si no percibe cambios en el pecho durante el embarazo, consulte con un profesional de la salud o un especialista certificado en lactancia.

Durante el embarazo, a medida que se expande el tejido que produce la leche, los senos pueden tener bultos o protuberancias. Examine las mamas periódicamente y familiarícese con los cambios que se producen, de modo que pueda notar cualquier diferencia que indique una desviación de lo normal. Debe consultar cualquier duda con su médico.

Finalmente, se sentirá más cómoda si usa un sostén de talla correcta que le brinda soporte. Durante el segundo trimestre, compre uno o dos sostenes en una tienda donde alguien sepa ayudarla a identificar la talla adecuada. El sostén debe servir de soporte sin ejercer presión en ninguna parte del pecho.

¿Tiene pezones planos o invertidos?

Básicamente, los pezones pueden tener tres formas:

- ♥ Pezones salidos (sobresalen)
- ♥ Pezones planos (no sobresalen)
- ♥ Pezones invertidos (hacia dentro)

Para determinar la forma de sus pezones, tome el borde de la areola con el dedo medio por debajo y el pulgar por encima y apriete suavemente. Esta “prueba del pellizco” le indicará si tiene

pezones planos o invertidos. Si se hace esta prueba entre el tercero y el sexto mes del embarazo, tendrá tiempo suficiente para el tratamiento de sus pezones, en caso de ser necesario, antes de que nazca el bebé. Fíjese en lo que le sucede al pezón cuando comprime suavemente el tejido.



Si nota que tiene pezones planos o invertidos, consulte con un profesional de la salud o especialista certificado en lactancia. Es posible que le recomiende el uso de formadores especiales que obligan los pezones planos o invertidos a sobresalir. Estos accesorios aplican una leve presión alrededor de la base del pezón para estirar los tejidos y hacer que el pezón se proyecte hacia fuera.

¿Se ha sometido a una operación de los senos?

Si se ha sometido a una operación de aumento o reducción de senos, o bien a una biopsia o la extirpación de quistes, es sumamente importante que comparta esta información con su médico y quizás con un especialista certificado en lactancia. El aumento de los senos no suele representar un problema para amamantar. Sin embargo, las operaciones de reducción sí pueden serlo, dependiendo del tipo de procedimiento quirúrgico realizado.

Desarrolle un plan de cuidados para usted y su bebé. Esto puede incluir el uso de un tiralleche durante las primeras semanas y observar atentamente al bebé para asegurarse de que está consumiendo la cantidad de leche adecuada.

Si se ha sometido a biopsias u otras operaciones, es posible que el sistema de conductos haya sufrido daños en esas áreas. Esto puede ocasionar un bloqueo que impida que esa parte de la mama se vacíe. En poco tiempo, esa parte del seno dejará de producir leche, pero el resto seguirá funcionando normalmente y usted podrá producir suficiente leche para su bebé.

Si siente dolor en algún momento, no está segura de que el bebé esté agarrando bien la mama o el bebé no parece quedar satisfecho después de amamantarlo, consulte con su pediatra o especialista certificado en lactancia.

Redactado por: Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC

Editado por: Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Referencias en archivo.

Ameda

Elija pureza. Elija Ameda.

Hollister