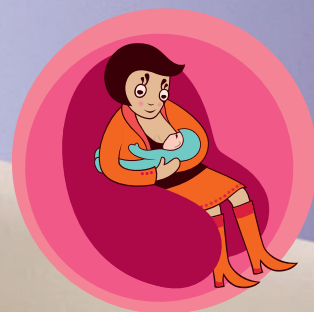


La lactancia – el punto de partida para una vida sana



mamamap.ch



Avec Quatrefolic®

Burgerstein Grossesse & Allaitement

Prévoyance pour deux.

Burgerstein Grossesse & Allaitement couvre les besoins accrus en micronutriments des mères pendant la grossesse et l'allaitement, en contribuant au bon développement de l'enfant.

Ça fait du bien.
Burgerstein Vitamines

*En vente dans votre pharmacie ou droguerie –
Le conseil santé dont vous avez besoin.*



Querida lectora

Estás esperando un hijo o acabas de tener a tu bebé. El embarazo, el nacimiento y el período de lactancia abren un capítulo completamente nuevo en tu vida. Te interesa saber más sobre esta etapa en la que, quizás, vivas tu condición de mujer de una forma muy intensa.

El presente folleto fue elaborado por Promoción de la lactancia Suiza en colaboración con sus organizaciones miembros. Pretende proporcionarte la confianza de saber que la lactancia es algo completamente natural. Tu cuerpo se está preparando para ello.

Dar pecho se aprende fácilmente, no obstante pueden surgir pequeños percances que lo conviertan en un asunto difícil. Hemos recopilado en el presente folleto los puntos más importantes sobre el tema. En el anexo encontrarás, además, direcciones de contacto.

Dando el pecho a tu bebé le transmitirás calor humano, bienestar, protección y seguridad, le ofrecerás el mejor comienzo posible.

Puedes encontrar muchos consejos actuales y valiosos en la página web de la promoción de la lactancia: www.stillfoerderung.ch > Häufige Fragen.



Tu Promoción de la lactancia Suiza

Índice

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 4 | <u>Dar el pecho, ¿por qué?</u> | 22 | <u>Lactancia y trabajo</u> |
| 6 | <u>Tu cuerpo se está preparando</u> | 24 | <u>Masaje de los senos</u> |
| 7 | <u>Preparación para la lactancia durante el embarazo</u> | 25 | <u>Dificultades a la hora de dar el pecho</u> |
| 8 | <u>Las primeras horas</u> | 28 | <u>Niños con necesidades especiales</u> |
| 8 | <u>Los primeros días</u> | 30 | <u>Del bebé al niño pequeño</u> |
| 12 | <u>Posturas durante la toma</u> | 32 | <u>Si no das el pecho</u> |
| 16 | <u>Las primeras semanas</u> | 33 | <u>Introducción de alimentos</u> |
| 18 | <u>¿Mi bebé recibe bastante leche?</u> | 34 | <u>Apoyo y ayuda</u> |
| 18 | <u>El llanto, la lengua del bebé</u> | 36 | <u>Promoción de la lactancia Suiza</u> |
| 20 | <u>Cambios en tu cuerpo</u> | 37 | <u>Nuevos horizontes</u> |
| 22 | <u>Salir y ausentarse</u> | 39 | <u>Muchas gracias</u> |

Dar el pecho, ¿por qué?

Muchas madres saben hoy que darán el mejor alimento posible a su hijo si este sólo ingiere leche materna durante sus primeros seis meses de vida. La leche materna es sana, práctica y está disponible siempre y en cualquier lugar, a la temperatura y con la composición adecuadas. La leche materna cambia automáticamente su composición para adaptarse a las necesidades del lactante, tanto a lo largo de una toma (la leche que sale primero y la que va saliendo hacia el final), como durante el crecimiento del niño. Se compone en el 88 % de agua, además contiene proteínas, grasas, hidratos de carbono, materias minerales, vitaminas e hierro. La leche materna transmite al niño los anticuerpos y las defensas de la madre protegiéndolo de enfermedades. La leche materna en los primeros días después del parto (el calostro) contiene más proteínas –y por lo tanto también más defensas– que la leche definitiva, por lo que es particularmente importante para tu bebé.

Dar el pecho favorece la relación íntima entre madre e hijo y transmite amor, cercanía y calor al niño. Amamentar a tu bebé ayuda al desarrollo del músculo facial, bucal y el de mandíbula, al igual que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial.

Dar el pecho también tiene ventajas para la madre: las hormonas producidas durante la lactancia ayudan al útero a recuperar su tamaño normal, lo que reduce el riesgo de hemorragias después del parto. La lactancia retrasa, en la mayoría de los casos, el retorno de la menstruación. Además, reduce el riesgo de sufrir cáncer de mama.

Y por último, también importante, alivia la economía doméstica y protege el medio ambiente.



Tu cuerpo se está preparando

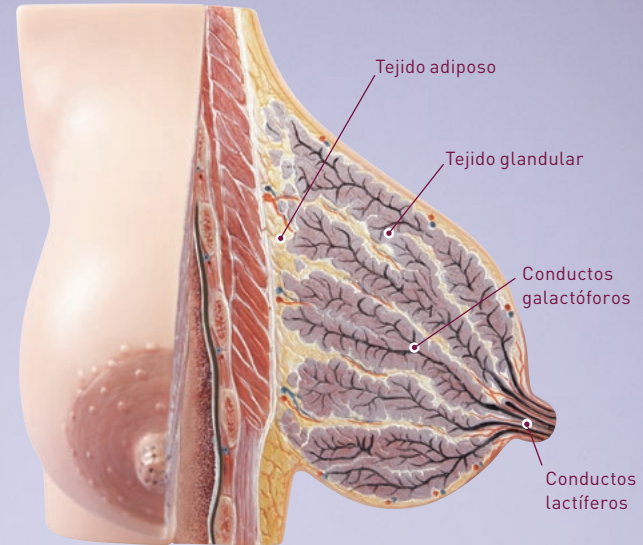
Durante el embarazo, tu cuerpo se prepara para la lactancia: tus senos aumentan de tamaño y de peso, a menudo también muestran mayor sensibilidad. Las areolas del pezón se oscurecen. El tejido glandular en crecimiento desplaza una parte del tejido adiposo.

El reflejo de subida de la leche

La formación de leche y la succión del niño están vinculadas de forma admirable. Los estímulos de contacto en el pezón se transmiten por las vías nerviosas al cerebro materno y provocan la producción de prolactina (la hormona que estimula al seno para producir la leche) y de oxitocina (la hormona que produce el reflejo de subida de la leche).

La prolactina activa las células productoras de leche del pecho, puede provocar sensaciones agradables y ayuda a fortalecer el vínculo con el niño. La formación de leche se regula en función de la demanda del niño.

La oxitocina cumple una doble función: poco tiempo después de haber empezado la succión, el cuerpo libera esta hormona, con lo que se activa el reflejo de subida de la leche. Después del parto contribuye a la recuperación del tamaño normal del útero, por eso la madre siente contracciones en el útero durante los primeros días de la lactancia.



La primera gota de leche

Preparación para la lactancia durante el embarazo

El pecho y los pezones no requieren ninguna preparación externa para la lactancia. La correcta posición durante la toma de leche será más adelante muy importante para evitar posibles irritaciones de los pezones. Durante el embarazo puedes lavar el pecho con agua y jabón. Si te pones crema evita el pezón y la areola. Puedes utilizar con cuidado cremas que contienen retinoides o ácido salicílico. Estos ingredientes se encuentran sólo en cremas para el acné. Depende de ti si quieres llevar sujetador o no. Si decides llevarlo, es recomendable que te quede bien entallado.

Hospitales y centros de parto te prestarán su apoyo durante el período de lactancia:

Dar el pecho es un proceso natural; no obstante, a menudo cualquier insignificancia puede perturbar este proceso. Por esta razón, a la hora de decidir el lugar de nacimiento de tu futuro hijo, aparte de los criterios del parto, resulta también muy importante obtener una ayuda óptima para iniciar la lactancia. Los hospitales y centros de parto que promueven la lactancia materna obtienen, previa petición, el distintivo otorgado por UNICEF y la OMS que los reconoce como «clínica de parto promotora de la lactancia» («Baby-Friendly Hospital»). Estas clínicas se comprometen a cumplir los diez pasos para lograr una correcta lactancia en el marco de la iniciativa Baby-Friendly Hospital (BFHI):

- Ya durante el embarazo se prepara a las madres para la lactancia.
- Inmediatamente después del nacimiento, se coloca al neonato sobre el vientre de la madre, donde podrá permanecer al menos durante una o dos horas. En este lapso de tiempo le podrás dar el pecho por primera vez.
- Se facilitará que la madre y el niño permanezcan juntos durante las 24 horas del día.
- No se proporcionará de forma rutinaria té, agua, ni leche de fórmula.
- En lo posible no se utilizarán chupetes ni biberones. No se admite publicidad de productos sucedáneos de la leche materna.
- La lactancia se adaptará al ritmo del niño.
- Se enseñará a la madre cómo puede extraer leche materna mediante bombeo en el caso de que se tenga que separar temporalmente del niño.
- Se informará a los padres sobre los lugares a los que podrán acudir si, después de la estancia en el hospital, surgen preguntas o problemas relacionados con la lactancia.
- Se imparten directivas por escrito sobre el fomento de la lactancia a todo el personal clínico que interviene en la asistencia y el cuidado de la madre y el hijo.
- El personal sanitario cuenta con una formación especializada para poder cumplir dichas directivas.

Las primeras horas

Las primeras horas después del nacimiento son el momento de crear vínculos y conocerse mutuamente, este proceso también es llamado «Bonding». Inmediatamente después del parto te pondrán a tu recién nacido sobre el pecho, o tú misma lo cogerás en brazos y lo colocarás sobre ti. Disfruta del contacto con tu bebé, y, si es posible, junto con tu pareja. Observaréis y acariciaréis a vuestro hijo recién nacido. Debes darle tiempo para que pueda buscar y encontrar tu pecho por sí mismo reclinándose hacia atrás y posicionándolo desnudo (piel a piel) en tu pecho. Con esta lactancia intuitiva estimulas el reflejo natural que tiene tu recién nacido de buscar el pecho. Ten paciencia y confía en la habilidad de tomar el pecho de tu bebé. Normalmente, los reconocimientos médicos que puedan resultar necesarios se podrán efectuar teniendo al bebé sobre tu vientre. También podrá permanecer allí en el caso de que te tengan que coser una lesión del perineo. Después ya podrán pesar y medir a tu hijo, porque en estas dos primeras horas no habrá cambiado de tamaño ni de peso.

Después de una cesárea podrás tener a tu hijo (si se encuentra bien) sobre el pecho cuando estés en condiciones de hacerlo. Hasta ese momento, también se sentirá muy bien en los brazos de tu pareja, desde donde podrás estar en contacto con él.

Los primeros días

Durante los primeros días, tu hijo y tú os vais a conocer cada vez más y los dos iréis practicando la lactancia. La mejor garantía de éxito es pasar el máximo tiempo posible juntos, día y noche.

Lo importante en los primeros días:

- Tener al niño siempre contigo es la forma más rápida para comprender sus señales.
- Deberías darle el pecho siempre que lo desee.
- Antes de dar el pecho el pezón sólo toca ligeramente el labio inferior de tu bebé. Luego espera hasta que su boca esté bien abierta y lo acerca al pecho.
- Mantén al niño cerca de tu cuerpo durante la toma y procura que se mantenga bien cogido a tu seno.
- Cambia de pecho durante una toma, más o menos después de que haya succionado y tragado de 15 a 20 minutos de un pecho.
- Familiarízate con las diferentes posturas (véase páginas 12–15).
- Dale únicamente el pecho y prescinde del chupete (si posible), biberones y protectores así tu hijo aprenderá a mamar.
- El contacto corporal fomenta la toma de leche y refuerza los vínculos.
- Deja que le dé mucho el aire a tus pezones.



Síntomas típicos de hambre durante los primeros días:

- Movimientos de búsqueda y de succión
- Ruidos de succión
- Llevar la mano a la boca
- Gemidos o arrullos suaves

El llanto puede ser un signo tardío de hambre.

Mamar según la necesidad

Después de la primera toma de leche, tu bebé y tú podréis descansar. Como máximo seis horas después deberías volver a colocarlo en tu pecho para estimular la formación de leche. Quizás esta vez lo tengas que despertar. Después, y por regla general, tu niño te hará entender cuando tiene hambre y mamará según sus necesidades. Él mismo estimulará la producción de la leche y sus ganas de succionar determinarán la cantidad de la misma. Durante los primeros días, y quizás también más tarde, querrá mamar entre ocho y doce veces durante 24 horas. Cuando duermas puedes aprovechar el tiempo para ti misma y descansar. También debes poder satisfacer tus propias necesidades. Los recién nacidos aún tienen su propio ritmo de sueño y vigilia. Si durante la noche le das el pecho a tu bebé sólo con luz tenue y hablas poco y muy bajo, también el niño aprenderá a distinguir mejor entre el día y la noche.

Cada niño tiene su propio temperamento y, por tanto, su propia manera de mamar. Algunos son muy impacientes y engullen la leche. Los de paladar fino, en cambio, parecen saborear cada trago. Los soñadores incluso parecen olvidar de vez en cuando que deberían estar mamando.

La producción de leche en los primeros días

Ya en los últimos meses del embarazo, así como en los primeros días después del nacimiento, se produce leche materna en los pechos. Esta primera leche (colostró) es especialmente importante para tu bebé, ya que es rica en anticuerpos, proteínas y minerales. La cantidad de leche que se produce aumenta cada día. Entre el tercer y el cuarto día comienza a producirse leche en mayor cantidad. Los pechos a menudo se hinchan con este proceso, lo que para la madre puede resultar incómodo y doloroso. La mejor medida para prevenir este dolor es amamantar al bebé pronto y a menudo tras el parto y de forma suficientemente larga.

Consejos en caso de congestión mamaria:

- Da el pecho tantas veces como puedas.
- Antes de la toma puedes dar un suave masaje a tus pechos (véase página 24).
- Si tu bebé tiene dificultades para agarrar tu pezón a causa del aumento de tu seno, extrae un poco de leche dando un masaje a la zona que tiene que agarrar el bebé hasta que se haya reblandido.
- Una vez acabada la toma puedes aliviar tu pecho con la aplicación de paños fríos.



Posturas durante la toma

Un lugar acogedor hace la toma más placentera

Para que tu hijo y tú os convirtáis en una buena pareja de lactancia es importante que tu recién nacido coja tu pecho desde el principio con una postura correcta. La comadrona y los asistentes sanitarios te apoyarán.

En cuanto notes los primeros síntomas de hambre en tu hijo, pónete cómoda. Prepárate un vaso de agua o simplemente un té sin azúcar. Apoya tu espalda en una almohada. Al principio puede resultar útil dar el pecho con el torso descubierto. Cúbrete los hombros para no pasar frío. Coge a tu bebé y habla con él.

Ahora coloca al niño en la postura deseada para la toma. Su vientre se encuentra cerca del tuyo. La oreja, los hombros y la cadera del niño se sitúan en la misma línea. Con tu mano libre, levanta levemente tu pecho hasta que el pezón se encuentre frente a la nariz de tu hijo. Si aleja la cabeza, toca con tu pezón su mejilla y espera un poco. De este modo has activado el reflejo de búsqueda y tu hijo girará la cabeza hacia el lugar de contacto. A continuación, toca suavemente sus labios con tu pezón. De esta forma provocas que abra la boca. Cuando la boca esté bien abierta lo atraes rápidamente de tal forma que el pezón y una gran parte de la areola queden situados en el centro de su boca, y acto seguido empezará a mamar. Sus labios estarán claramente enroscados. Vuelve a asegurarte de que el vientre de tu hijo se encuentra muy cerca del tuyo.

Cómo saber si el niño mama bien:

- Observa a tu bebé: su boca está muy abierta, los labios están girados hacia fuera, su nariz y barbilla tocan el seno. Lo oyes tragar o puedes ver los movimientos que realiza al tragar.
- Tu bebé se relaja, sus puñitos se abren lentamente.
- Una succión efectiva resulta agradable y no duele. El primer momento de la toma puede provocar un dolor que pronto remitirá. En algunas mujeres, la activación del reflejo de subida de la leche produce dolores punzantes o un hormigueo desagradable. Especialmente si los dolores persisten durante toda la toma, indica de que algo va mal. Normalmente son causados por una mala postura de succión del niño.
- Si en los primeros tres a cinco días notas un aumento de las contracciones del útero y un aumento de los loquios durante la toma, quiere decir que el niño succiona bien.



Mira qué cosa más buena tengo para ti!



Con la boca abierta y moviéndose rápidamente de un lado al otro, el niño busca el pezón. Entonces la madre lo atrae rápidamente.



Lentamente sus puñitos se relajan.

Para empezar deberías estar familiarizada con las tres posturas siguientes:

- Situar el bebé en el regazo de la madre es la posición más habitual para dar el pecho. No presenta complicaciones y se puede emplear en prácticamente todas las situaciones. Estarás más relajada si apoyas tu brazo en una almohada.
- La postura lateral o de espalda está especialmente indicada para el principio de la lactancia de niños inquietos. De esta forma se puede atraer la cabeza del niño rápidamente al pecho justo en el instante en el que tiene la boca bien abierta. Esta posición ayuda a vaciar bien los conductos mamarios en dirección a las axilas (véase página 26, Bloqueo de conducto).
- Dar el pecho tumbada es una postura particularmente indicada después de una cesárea, un desgarro, cuando quisieras descansar o durante la noche. Probablemente tu hijo se duerma durante la toma.

Para prevenir la aparición de irritaciones en los pezones, deja que se sequen las últimas gotas de leche al aire después de que el niño haya acabado la toma.

Si te cambias de lado o en caso de que sientas dolor cuando el bebé succione, rompe cuidadosamente el vacío con un dedo y vuelve a situar a tu hijo en tu pecho. Vuelve a comprobar su posición y si tiene la areola suficientemente abarcada.



Situado en el regazo de la madre



Situado al lado de la madre



Dar el pecho estando tumbada

Las primeras semanas

Las necesidades de la madre

Las primeras semanas te supondrán un período de cambios. La vida cotidiana te resultará más llevadera si no te exiges demasiado e intentas ver las cosas de forma más relajada de lo habitual. Prueba, quizás, a simplificar las tareas domésticas. Si te planteas las cosas de forma realista evitarás el estrés. El ritmo de las tomas se estabilizará y cada niño desarrollará su propio ritmo. En este período deberás dar el pecho según las necesidades del niño, pero también según las tuyas. Si, por ejemplo, te duelen los senos porque tienen demasiada leche, anima al niño a que beba. Normalmente, el bebé tendrá ganas de empezar a mamar.

La convivencia con un recién nacido cambia tu vida por completo. Experimentarás altibajos emocionales. El 15% de las madres sufren depresión posparto. Busca ayuda tan pronto como puedas con gente especializada o en la Asociación «Postnatale Depression Suiza» (páginas 34–35). Intenta encontrar tiempo y tranquilidad para ti misma cuando tu hijo duerma. Dar de mamar bajo los efectos del estrés tiene una influencia negativa.

Aliméntate de forma variada. Podrás ir probando qué alimentos te sientan bien a ti y a tu hijo. Procura tomar suficiente líquido. Prepara un gran vaso de té sin azúcar o agua durante las tomas. Además es importante que ingieras cantidades suficientes de vitaminas y minerales: come a diario frutas, verduras y ensaladas. Podrás encontrar más información en «Ernährung rund um

Schwangerschaft und Stillzeit» (www.stillfoerderung.ch/shop). Quizás tengas familiares y amigos que te puedan ayudar durante las primeras semanas en las labores domésticas. También puedes establecer nuevos contactos en cursos posnatales, cursos de masaje infantil o en grupos de apoyo a la lactancia. Si trabajas, será muy conveniente que solicites una baja por maternidad lo más prolongada posible: será de gran provecho, tanto para tu hijo como para ti.

Se requiere la ayuda del padre

Lo ideal es si tu pareja (o tu mejor amiga o tu madre) puede estar contigo durante las dos primeras semanas después del regreso del hospital. Puede cambiar los pañales, pasear con el bebé o permitir que puedas quedar con una amiga, además te puede ayudar en cosas prácticas, como comprar y cocinar. Estas primeras semanas también son importantes para establecer una buena relación entre padre e hijo. De esta forma, el padre y la madre tendrán tiempo para convertirse en padres. Puede que el padre tenga sentimientos que varían entre el orgullo y los celos. Si participa desde el principio en el cuidado del niño, ganará más seguridad.

Más sobre ello en el folleto informativo «Conexion padre-baby» (www.stillfoerderung.ch/shop).



¿Mi bebé recibe bastante leche?

Un niño sano que mama bien no necesita ningún alimento adicional durante sus primeros seis meses de vida. En verano, cuando hace calor y tu bebé tiene sed, beberá más a menudo y en menor cantidad. De esta forma ingiere más cantidad de la leche que sale primero, que es la que apaga la sed.

Las cantidades diarias pueden variar. A lo mejor tienes la sensación de que, de repente, tienes muy poca leche. Precisamente por tener más hambre, tu bebé beberá más a menudo (más o menos cada dos horas), lo que favorece la formación de leche. Al cabo de unos dos días se volverá a establecer el ritmo normal de las tomas.

La leche materna contiene todo lo que tu hijo necesita durante los primeros seis meses. La única excepción es la Vitamina D.

Los puntos siguientes te indican si tu bebé ingiere leche suficiente:

- Moja los pañales entre cinco y seis veces al día y durante las primeras seis semanas defeca cada día varias veces.
- Después de la toma suele estar contento y relajado.
- Su aspecto es saludable: tiene un color sano, la piel elástica y se ve despierto y activo para su edad.

Lo que aquí se menciona es válido para los bebés que toman exclusivamente leche materna.

El llanto, la lengua del bebé

El llanto de un niño nos afecta. Cada vez que tu hijo llore deberás atenderlo porque es la única forma en la que tu bebé te puede indicar que no se encuentra a gusto. Cuando llora no significa necesariamente que tenga hambre; quizás sólo necesita un poco de cariño, atención y tu proximidad.

Así tú o tu pareja podéis tranquilizar a vuestro hijo:

- A menudo basta con un contacto intenso con la piel. Puedes colocar a tu hijo sobre tu pecho desnudo.
- A los bebés les encanta el contacto y el movimiento. Utiliza un sistema de porteo de tela para que esté cerca de ti. Altrénate con tu pareja para llevar al bebé.
- Un masaje seguido de un baño le puede hacer olvidar todas sus penas.
- A veces basta con cantarle una canción en voz baja.
- Si ya no sabes qué hacer, o si notas que podrías perder los nervios, pon a tu hijo en su camita y toma el tiempo necesario para poder calmarte.

No tengas miedo de acudir a especialistas (pediatra, asesoramiento para padres, teléfono de atención a padres, véase páginas 34–35).

Nunca debes pegarle o sacudirle, porque esto puede provocar el peligroso síndrome del bebé sacudido o incluso la muerte de tu hijo.



Cambios en tu cuerpo

La pared abdominal necesita tiempo para volver a contraerse. En unos meses el vientre estará mucho más plano. En el período de un año tu cuerpo debería volver a su peso normal. La lactancia materna, una alimentación equilibrada, la actividad física y la gimnasia posparto te ayudarán en este proceso.

La gimnasia posparto comprende, además, ejercicios específicos para dar mayor rigidez a los músculos abdominales y reforzar el perineo.

Ejercicios sencillos para el periné:

- Tensa los músculos del periné (tendrás una sensación como si estuvieras deteniendo el flujo de orina o sujetaras un tampón), mantén la tensión unos 10 segundos y después vuelve a relajar la musculatura (repite el ejercicio unas 10 veces, dos veces al día).

Ejercicios sencillos para el abdomen:

- Contrae el abdomen, mantén la tensión y vuelve a relajarlo (repite unas 20 veces).
- Unas seis semanas después del parto podrás empezar con suaves ejercicios de los músculos abdominales estando tendida, siempre con las piernas encogidas.

La actividad deportiva suave activa el metabolismo y la circulación y favorece el bienestar.

Durante la lactancia puedes practicar tranquilamente deporte, siempre y cuando observes los consejos siguientes:

- Empieza con gimnasia posparto.
- Comienza con paseos (de un mínimo de 30 minutos diarios).
- Aumenta lentamente la duración de los paseos.
- Entre seis y ocho semanas después del parto podrás iniciar un entrenamiento de resistencia física.
- Se recomienda: marcha rápida, bicicleta, natación o incluso bailar.
- Lleva un sujetador de deporte. Si puedes, da el pecho antes de practicar deporte porque es más agradable moverse con los senos vacíos.
- Bebe suficiente té sin azúcar o agua.
- No son adecuados los deportes que implican un gran esfuerzo para los músculos pectorales.



Salir y ausentarse

Si quieres salir puedes llevarte a tu hijo porque tienes su alimentación a mano, además siempre estará a la temperatura adecuada. Si vistes ropa cómoda te será más fácil darle el pecho fuera de casa. Busca un lugar tranquilo para dar el pecho y observa las necesidades del niño. Evita, por ejemplo, lugares con mucho ruido o humo.

La lactancia materna está permitida en cualquier espacio público. Elige un lugar cómodo y protegido para hacerlo. En mamamap.ch una aplicación para smartphones puedes encontrar información sobre los lugares públicos.



Si te apetece salir un día sola, puedes dejar al niño con una persona de confianza. Aunque estés fuera más de dos o tres horas, tu bebé no tendrá que renunciar a su leche materna. Antes de salir, extráete un poco de leche aplicando masajes sobre tu pecho o bombeándola mecánicamente y guárdala en un bote esterilizado con tapa. En caso necesario se puede dar esta leche con un vaso o una cuchara (o también en el biberón, si tu hijo ya sabe mamar bien). También puedes hacer acopio de la leche materna embotellándola en raciones adecuadas. La leche materna descongelada que no se haya bebido no se podrá volver a congelar.

Lactancia y trabajo

Si trabajas tendrás derecho a pausas regladas para la lactancia hasta el primer aniversario de tu niño; que también podrás usar para extraer la leche. Tu empresa te proporcionará una habitación donde puedas extraer la leche sin que nadie te moleste y la posibilidad de guardarla en un sitio fresco. Una lista de comprobación te ayudara a comprobar si el espacio creado en tu empresa corresponde a lo necesario para continuar con tu lactancia durante tu actividad laboral; la puedes encontrar bajo www.stillfoerderung.ch > Stillen und Arbeit.



Para recibir información a través de un correo electrónico, anúnciate antes del parto a: contact@stillfoerderung.ch.

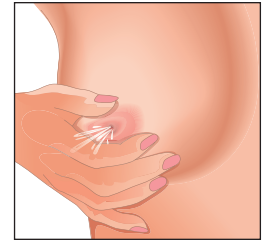
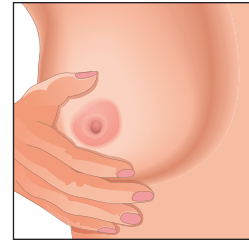
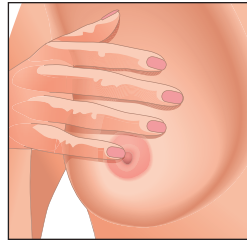
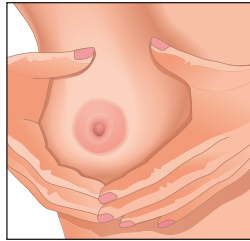
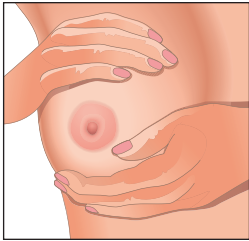
Para más información consulta en el SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft – Ministerio de Economía, véase también página 35).

Conservación de la leche extraída:

- A temperatura ambiente (16 a 29 °C): de 3 a 4 horas si es posible, de 6 a 8 horas es aceptable si se hace en condiciones de máxima limpieza.
- En la nevera (≤ 4 °C): 72 horas, 5 días en condiciones de máxima limpieza.
- En el congelador (≤ -17 °C): 6 meses.



Masaje de los senos; la obtención manual de la leche materna



Coloca las palmas de las manos sobre ellos y aplica un masaje suave sobre su tejido glandular (ilustraciones 1 y 2). A continuación, para activar el reflejo de subida de la leche, acaricia los senos desde el nacimiento hasta encima del pezón y viceversa (ilustración 3). Después, sitúa el pulgar y el índice detrás del pezón mientras levantas suavemente el pecho con los otros

dedos. Acto seguido, aprieta con el pulgar y el índice horizontalmente en dirección al tórax y después presiona suavemente mientras avanzas con tus dedos juntos hacia el pezón, todo ello con movimientos rítmicos (ilustración 4 y 5). Ve cambiando la posición de los dedos alrededor del pecho, para poder activarlo todo de forma óptima. (según Plata Rueda y Marmet)

Dificultades a la hora de dar el pecho

Dar el pecho puede ser complicado. Las fotos con madres sonrientes dando el pecho a su bebé, a veces, están lejos de la realidad ya que al empezar puede ser doloroso e incluso caótico.

En caso de dificultades en la lactancia aconsejamos que acudas lo antes posible a un especialista para que te asesore (las direcciones se pueden consultar en las páginas 34–35). Tu seguro médico obligatorio se hace cargo de las visitas a domicilio de la comadrona y de tres sesiones de asesoramiento sobre la lactancia materna por parte de una comadrona o una asesora de lactancia de la IBCLC (asistentes sanitarios, comadronas y médicos con una formación adicional en lactancia). Infórmate en tu compañía de seguros sobre más prestaciones.

Pezones irritados

Los pezones irritados o agrietados son un problema corriente durante las primeras semanas de la lactancia y, desgraciadamente, a menudo son el motivo para dejar de dar el pecho mucho antes de tiempo. Es normal tener los pezones sensibles durante los primeros días de la lactancia, lo que no es normal son dolores o irritaciones que se prolonguen durante más tiempo. La causa más frecuente –y fácil de remediar– es una postura inadecuada del bebé durante la toma. A veces, estos problemas son causados por frenillos demasiado cortos de la lengua del bebé o por pezones planos o invertidos. Antes de decidirte por descartar la lactancia, adopta una de las siguientes medidas y consulta a un especialista en el tema.

Medidas en caso de pezones irritados:

- Controla tu posición de toma con un especialista.
- Cuida la higiene de tus manos, toca siempre tu pezón con manos limpias.
- Continúa dando pecho.
- Dá-le pecho a menudo pero menos tiempo.
- Amamanta a tu hijo a la primera señal de hambre y antes de que se ponga nervioso y empiece a llorar.
- Puede resultar útil activar el reflejo de subida de la leche mediante masajes antes de la toma para atenuar los dolores cuando el bebé empieza a mamar.
- Conviene cambiar con frecuencia las posiciones de la toma (sentada con el bebé en el regazo, con el bebé de lado, tumbada) para proteger los pezones.
- Deshaz el vacío siempre con un dedo antes de apartar al niño del pecho.
- Deja secar el pecho al aire libre con un resto de leche después de la toma.
- Utiliza discos absorbentes sólo si es realmente necesario y cámbialos a menudo.
- En caso de dolores demasiado fuertes puedes, para un período de hasta 24 horas, extraer la leche de forma manual o mediante un extractor de leche que, a ser posible, disponga de un acople blando para el succionador.
- Sólo en casos excepcionales se puede recomendar el uso de protectores de pezones. Consulta a un especialista.

Infección por hongos (candidiasis)

Si tus pezones pican y escuecen y si notas un dolor punzante que no remite después de los primeros minutos de dar el pecho, posiblemente habrás contraído muguet. Esta infección provocada por un hongo se suele notar en el niño por la existencia manchas blancas en la boca o en la lengua que, a menudo, vienen acompañadas de una afección por hongos en la zona de los pañales. Si puedes, continúa dando el pecho. Este hongo es desagradable pero inofensivo. Se debe tratar al mismo tiempo a la madre y al hijo. Acude a un especialista. Lávate las manos antes y después de la toma de leche y de poner los pañales. Si tu hijo necesita chupete, lo tendrás que esterilizar diariamente durante diez minutos en agua hirviendo.

Bloqueo de conducto

Si notas en tu pecho un punto sensible, que también puede estar caliente y enrojecido, o bultos palpables, es posible que sufras un bloqueo de conducto.

- Ponte un paño caliente sobre la zona afectada durante diez minutos antes de dar el pecho.
- Masajea el pecho con movimientos circulares.
- Durante la toma, coloca a tu hijo en la posición de lactancia correcta, es decir, su barbilla debe estar dirigida hacia el punto doloroso. Esta es la mejor manera para evacuar los conductos mamarios obturados.

- Da el pecho más a menudo, cada dos horas aproximadamente, y comienza con el pecho afectado.
- Después de la toma podrás aplicar un paño frío durante unos 15 a 20 minutos para evitar que la inflamación se expanda.
- No te pongas ropa muy ajustada o que apriete y asegúrate de que el bebé no presione sobre tus senos con los sistemas de porteo (como los fulares o mochilas portabebés).
- Descansa a menudo, no te estreses y pide que alguien te ayude en los trabajos domésticos.
- Consulta a un especialista si, al cabo de 24 horas, no notas una mejoría (véase páginas 34–35).

Mastitis

Se trata de una infección del pecho que se manifiesta con dolores en el pecho, fiebre y síntomas similares a los de una gripe. Acude a la asesora de lactancia, comadrona o a tu médico. Una mastitis es una enfermedad seria.

Es importante que des el pecho a menudo (más o menos cada dos horas). Te aliviará el reposo en cama y la aplicación de paños calientes antes de la toma y fríos después. La mastitis no es un motivo para dejar la lactancia. Incluso tomando antibióticos se puede seguir amamentando.

Demasiada leche/falta de leche

Algunas madres tienen problemas debido a un exceso de producción de leche. El problema suele desaparecer después de las primeras semanas de lactancia. Si tienes tanta leche y tu hijo tiene suficiente con el contenido de un pecho, podrás extraer la leche del otro y dar masajes hasta que hayas rebajado su tensión (véase página 24). Te podrá ayudar el llevar un sujetador adecuado. Mientras alimentes a tu hijo exclusivamente con tu leche no hay peligro de que beba demasiado. Tomará justo la cantidad que necesite.

Muchas madres pasan por momentos en los que tienen la sensación de producir muy poca leche. Ya hemos mencionado que puede variar la cantidad diaria que mama el bebé. La cantidad de leche sigue el principio de oferta y demanda: cuanto más a menudo y eficazmente tu bebé tome leche de tu pecho, más leche se formará. No es la duración lo decisivo sino la frecuencia y eficacia que tenga para extraer la leche.

Si tienes dudas contacta a un profesional.

Medicamentos, alcohol, cafeína, nicotina y drogas

En el caso de necesitar medicamentos durante la lactancia, informa a tu médico de ello.

El alcohol pasa a la leche materna y modifica su sabor. Al contrario que durante el embarazo podrás beber en ocasiones especiales un poco de vino o cerveza sin que sea negativo para la lactancia.

La mayoría de los lactantes no sufre reacciones adversas si su madre consume café de forma moderada. En el caso de un consumo considerable hay niños que se sobreexcitan y duermen menos.

La nicotina afecta a la hormona que estimula la producción de la leche. Puede ocasionar agitación, vómitos, diarrea o un aumento de enfermedades de las vías respiratorias en los lactantes. También incrementa el riesgo de enfermedades alérgicas. Hay que procurar que el niño crezca en un ambiente libre de humo. Si tú o tu pareja fumáis tendréis que evitar fumar cerca del niño. No fuméis en la casa.

Las drogas constituyen un doble riesgo para el niño: sus efectos perjudiciales se transmiten a través de la leche materna a su cuerpo. El consumo de drogas puede afectar, además, al cuidado óptimo del niño.

Más información puedes encontrar en www.stillfoerderung.ch > Häufige Fragen.



Niños con necesidades especiales

¿Tu hijo nació prematuramente, está enfermo o inválido? Incluso en esta situación puedes darle el pecho.

Tu cercanía es especialmente importante para él. En la mayoría de las clínicas se permite a los padres colocar al bebé sobre su pecho descubierto. Este contacto directo de la piel es extremadamente importante. Tu hijo disfrutará el calor y empezará a conocer tu olor. También constituirá un fuerte empuje a tu motivación. Habla y canta mucho a tu pequeño porque le relajará. Si está demasiado débil para mamar deberías empezar durante las primeras 24 horas a bombear tu leche para estimular óptimamente su formación. Con la ayuda de la madre un bebé prematuro sólo con ofrecerle el pecho puede comenzar a mamar de manera natural. Consulta a una asesora de lactancia o a la comadrona, ambas te ayudarán en estos momentos complicados. Pasa el mayor tiempo posible con tu hijo.

Véase el film «Stillen von Frühgeborenen»
(lactancia de bebés prematuros):
www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene





Del bebé al niño pequeño

Alimentación para el niño pequeño

Es recomendable dar pecho durante seis meses. Alimentos pueden ser introducidos de manera individual a partir del quinto mes como pronto y el séptimo mes como más tarde. Después de seis meses, la alimentación exclusiva con leche materna ya no suele ser suficiente para proporcionar a tu hijo todos los nutrientes que necesita.

En esta época, la mayoría de los niños también empiezan a mostrar interés por la comida de los padres. Tu hijo también la querrá probar y lo mostrará mirándola ilusionadamente, pateando o extendiendo los brazos. Durante una toma de alimento puedes ofrecerle primero el pecho y después algo de comida adicional. Después de haber introducido comida adicional puedes seguir dándole el pecho a tu hijo durante el tiempo que tú y tu hijo lo deseáis.

Ahora tu hijo también empezará a beber agua, primero de una taza con pico vertedor y luego de un vaso. Importante: la bebida no debe contener azúcar.

Informaciones complementarias las encontrará en «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern» (www.stillfoerderung.ch/shop).

El niño propenso a alergias

Aunque exista un riesgo elevado de alergias puedes empezar a añadir alimentos a la dieta de tu hijo a partir del quinto o sexto mes. No es necesario excluir ciertos alimentos para prevenir alergias. Puedes introducirlos según las pautas generales alimentarias.

Movimientos para el niño

En la segunda mitad del primer año de vida, el niño empieza a moverse de un sitio a otro. Adquiere estas capacidades motrices por sí mismo. Esta evolución es un proceso de maduración que tiene fases cronológicas y patrones de movimiento diferentes en cada niño. Con los medios siguientes podrás ayudar y estimular lúdicamente a tu hijo:

- Disponle sitio suficiente en el suelo (con una manta para gatear, colchonetas de gimnasia, alfombra, etc.) para que pueda moverse lo más libremente posible.
- Colócalo de forma alterna boca arriba y boca abajo.
- Coloca los juguetes de manera que los pueda coger bien.
- Ponte de vez en cuando al mismo nivel que el niño. Siéntate a su lado en el suelo.
- Utiliza las sillas basculantes, los Maxi-Cosi y los asientos de bebé sólo de forma puntual y durante poco tiempo. Los bebés no deberían estar sentados de forma pasiva durante mucho tiempo.



¿Cuánto tiempo debería dar el pecho?

La Asociación Suiza de Pediatría secunda las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), pero formula sus recomendaciones deliberadamente de una forma abierta y flexible. Amamantar exclusivamente durante los primeros seis meses es un objetivo deseado. La introducción de papillas de forma adecuada para cada cual puede hacerse lo más pronto a partir del quinto mes y lo más tarde al comenzar el séptimo mes. Es recomendable continuar con la lactancia materna después de introducir las papillas siempre que las madres y niños quieran.

La recomendación de la OMS dice que todos los bebés en el mundo deberían ser exclusivamente amamantados seis meses y después, tras introducir la comida complementaria, pueden seguir pagando hasta la edad de dos años o más.

Si quieres abandonar la lactancia de forma lenta y suave, deja de ofrecerle tu pecho de forma activa, pero tampoco rechaces su deseo de mamar. De esta forma dejará de mamar paulatinamente. Ahora empieza una fase nueva: tu pequeño dejará de ser un lactante para convertirse en un niño.

Antes de dejar la lactancia materna asegúrate de que realmente la quieres dejar. Así evitarás arrepentirte más tarde. Deja de lactar paso a paso, quizás con ayuda de un biberón que ofrezcas al niño como sucedáneo. Durante este tiempo deberás estar muy cerca de él para compensarle por la ausencia de la lactancia. Si tienes dudas o problemas consulta a una persona experta (véase páginas 34–35).

Si no das el pecho

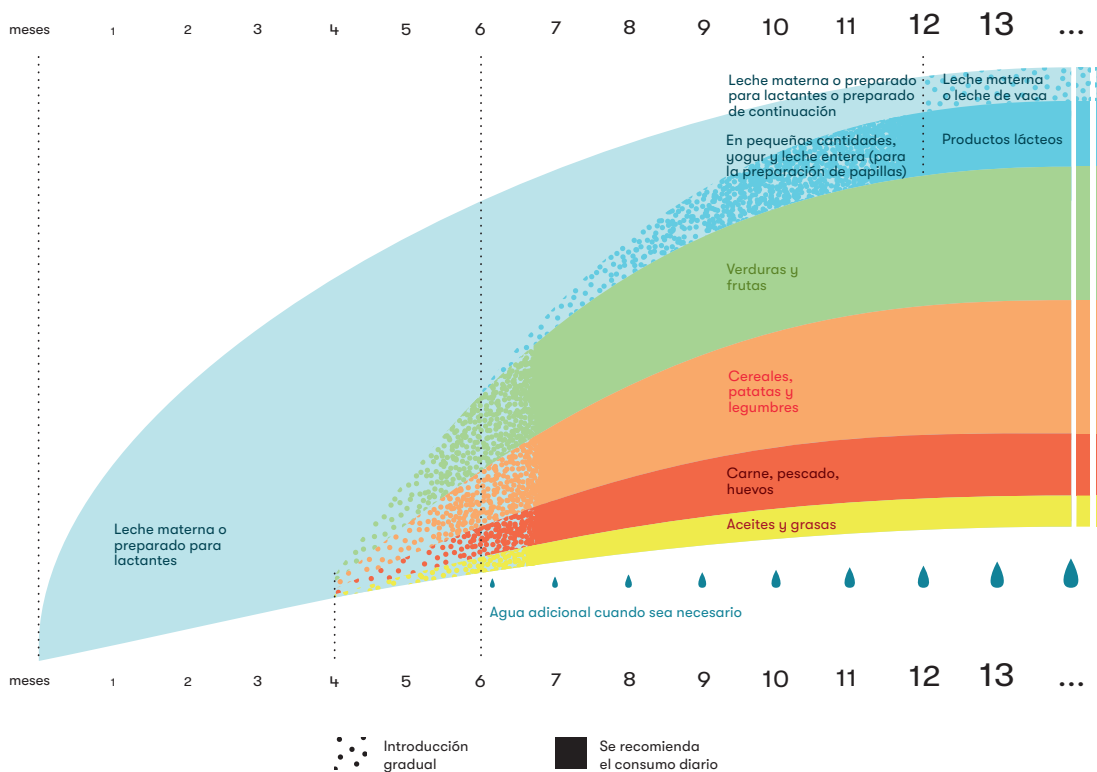
El niño también puede crecer sin problemas con alimentos para lactantes y biberón. Los productos de leche infantil actuales cubren las necesidades alimentarias de los bebés. Lo que le falta a la leche preparada son los anticuerpos que contiene la leche materna. Además, según el tipo de preparación, no está libre de gérmenes.

Para dar el biberón, escoge un sitio tranquilo. Cuando tomas tu bebé en tus brazos dejas sentirle tu calor, amor y tu cercanía. Mientras tu bebé está bebiendo háblale con cariño y mantén contacto visual.

Dándole el biberón también puede producirse una relación tan íntima entre madre e hijo como con la lactancia.

Si amamantar es una carga continua y grande se recomienda otra forma para alimentar al bebé.

Resumen: Introducción de alimentos



Apoyo y ayuda

Dar el pecho es la cosa más natural del mundo. No obstante, se trata de una habilidad que cada madre tiene que aprender. Si no puedes solucionar un problema acude a una persona especializada en el tema (véase más en adelante). Cada madre tiene derecho a tres asesoramientos de lactancia (financiadas por el seguro).

Las asesoras de la Liga de la Leche de Suiza están a su disposición de forma gratuita para asesorarla en todo lo referido a la lactancia.

Las entidades siguientes te informarán sobre las direcciones de especialistas cerca de tu domicilio:

Asesoras en lactancia BSS/ IBCLC/CAS

Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
BSS, c/o Manuela Eggli, Eichwaldstr. 5, 3294 Büren a.A.
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

La Leche League animadoras/consejeras

La Leche League Suiza, Postfach 197, 8053 Zürich
Tel. / Fax 044 940 10 12
E-Mail: info@lalecheleague.ch, www.lalecheleague.ch

Comadronas

Schweizerischer Hebammenverband, Geschäftsstelle
Rosenweg 25 C, 3007 Bern
Tel. 031 332 63 40, Fax 031 332 76 19
E-Mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

Asesoramiento de padres y madres

Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung
c/o polsan, Effingerstrasse 2, 3011 Bern
Tel. 062 511 20 11, E-Mail: info@sf-mvb.ch, www.sf-mvb.ch

Tu médico

Teléfonos de atención a padres

Ayuda y consejos las 24 horas: 0848 35 45 55

Bibliografía recomendada

Das Handbuch für die stillende Mutter: La Leche League Schweiz,
Postfach 197, 8053 Zürich

Intuitives Stillen: Regine Gresens, Kösel 2016

Stillen: Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder,
3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München

Stillen, Job und Family: Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League
Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Kinderernährung gesund und praktisch: Marianne Botta Diener,
Beobachter Ratgeber, Zürich

PEKiP: Babys spielerisch fördern: GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag,
München

Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:

Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage

Nouveaux horizons – L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée: Kati Rickenbach / Verena Marchand, édition careum, Zurich

Direcciones informativas de Internet

www.stillfoerderung.ch

Información acerca de la lactancia

www.mamamap.ch

Aplicación para el smartphone para encontrar sitios para dar el pecho fuera de casa

www.swissmom.ch

Información sobre el embarazo, el parto, el bebé y el niño

www.swiss-paediatrics.org

Información valiosa acerca de la salud

www.pekip.ch

Ejercicios de movimiento para bebés (Programa de padres y niños de Praga)

www.gesundheitsfoerderung.ch

Consejos sobre la alimentación y ejercicios físicos para niños pequeños, adolescentes y adultos

www.hepa.ch

Información y consejos sobre ejercicios físicos

www.seco.admin.ch

Folleto «Maternidad: protección de las trabajadoras»

www.unicef.ch

Listado de hospitales adecuados para bebés

www.postnatale-depression.ch

Depresión posnatal: información y ayuda

www.stillfoerderung.ch/kurzfilm

Véase la película: «Dar el pecho es lo mejor»



Promoción de la lactancia Suiza

La organización para fomentar la lactancia en Suiza es un centro con competencias a nivel nacional para grupos de profesionales y organizaciones que trabajan en torno a los temas del embarazo, nacimiento y niños pequeños, así como una plataforma de información para padres. Trabaja por unas condiciones legales y sociales óptimas para la lactancia. La organización para fomentar la lactancia en Suiza es activa en la política sanitaria y participa en la red de salud pública suiza.

La Promoción de la lactancia Suiza está sostenida por las siguientes organizaciones e instituciones saludables:

- Asociación Suiza de profesionales de amamantar y lactancia (BSS)
- Servicio federal de Sanidad (BAG)
- Servicio federal de la Seguridad de los Alimentos y de la Veterinaria (BVL)
- Asistencia Sanitaria Suiza
- La Leche League Suiza (LLLCH)
- Public Health Suiza
- Asociación Suiza de las enfermeras y enfermeros (SBK)
- Sociedad Suiza de la Ginecología y Obstetricia (SGGG)
- Sociedad Suiza de la Pediatría (SGP)
- Gremio Suizo del asesoramiento para la madre y el padre (SF MVB)
- Gremio Suizo de las Comadronas (SHV)
- Gremio Suizo de las/los nutricionistas (SVDE)
- El Comité Suizo de UNICEF
- La Cruz Roja Suiza (SRK)
- La Asociación de las médicas y médicos suizos (FMH)

Kati Rickenbach

Nouveaux horizons

L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée



Départ pour une vie avec bébé

La naissance d'un enfant marque le départ pour un voyage passionnant et riche en nouvelles expériences – surtout s'il s'agit de la première fois. La bande dessinée « Nouveaux horizons » décrit le parcours des jeunes parents Louise et Tom de la naissance de leur fille Anne en passant par les diverses phases du post-partum jusqu'à la gestion d'un quotidien qui a beaucoup changé. Avec humour et sensibilité, l'illustratrice Kati Rickenbach montre toute la palette des situations typiques dans cette période de vie extraordinaire, ses moments de joie, de préoccupations et d'incertitudes. Accompagné d'une brochure rassemblant des informations utiles sur l'allaitement et le post-partum, « Nouveaux horizons » offre non seulement une lecture divertissante mais aussi une aide précieuse pour s'adapter à la vie avec bébé.

« Une référence pratique de qualité pour conseiller les mamans qui allaitent. »

Dr med. Nicole Pellaud, présidente de la Société Suisse de Pédiatrie

« Cette bande dessinée aborde le sujet de l'allaitement d'une manière unique et moderne. Hautement recommandable. »

Sabrina Ramsauer, présidente de l'Association suisse des consultantes en lactation IBCLC

« La source d'informations idéale pour la jeune famille. »

Dr Franziska Krähenmann, gynécologue, consultante en lactation IBCLC, Hôpital universitaire de Zurich

« Tout ce qu'il faut savoir et maints conseils pratiques au sujet de l'allaitement sont présentés de manière compréhensible et amusante. »

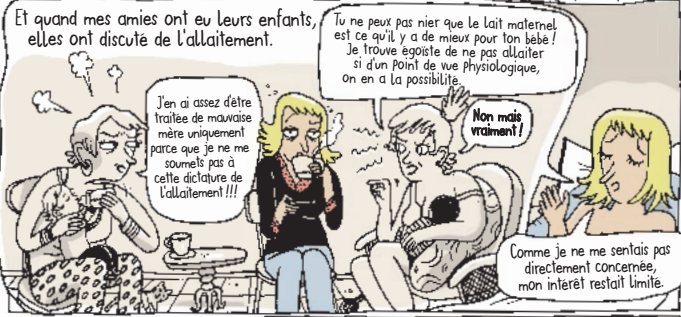
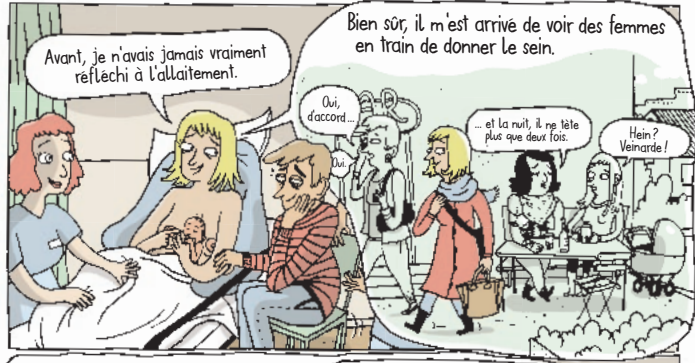
Norina Wihler, présidente de La Leche League Suisse

« Une aide précieuse et amusante pour les mères qui allaitent et les jeunes pères. Racontée avec humour et sensibilité, l'histoire est instructive et proche de la vie quotidienne. »

Barbara Stocker Kalberer, sage-femme MSC, présidente de la Fédération suisse des sages-femmes

« Même pour une mère de trois enfants, cette bande dessinée est informative et passionnante. Les faits qu'elle présente correspondent exactement à la réalité. »

Yvonne Wolfer, mère de trois enfants



Nouveaux horizons

L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée

« Nouveaux horizons » se compose de la bande dessinée de Kati Rickenbach (112 pages) et d'une brochure informative au sujet de l'allaitement maternel (60 pages). L'œuvre qui paraît aux éditions Careum est disponible en librairie et peut être commandée à l'adresse contact@stillfoerderung.ch, www.allaiter.ch ou avec la carte ci-dessous.

Prix CHF 23.00

Je commande _____ exemplaire(s) en français
_____ exemplaire(s) en allemand

Organisation

Nom/Prénom

Rue

NPA/Lieu

Mail

On ne fait pas passer d'adresses.



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera



Promotion allaitement
maternel Suisse
Schwarztorstrasse 87
3007 Bern

À franchir s.v.p.

Pie de imprenta

Edita: Stillförderung Schweiz

Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66, Fax 031 381 49 67

E-Mail: contact@stillfoerderung.ch

Asesoramiento técnico: comisión científica de la promoción de la lactancia Suiza

Este folleto está disponible en los idiomas alemán, francés, italiano, inglés, español, portugués, albanés, serbocroata, turco, tamil, arabe y tigrina.

Dirección para la entrega: www.allaiter.ch, www.stillfoerderung.ch, www.allattare.ch

© 2020 Folleto y texto: Stillförderung Schweiz

© 2020 Imágenes: Gesundheitsförderung Schweiz y Stillförderung Schweiz

Muchas gracias

La impresión de este folleto ha sido posible gracias al apoyo de:

CONCORDIA



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Cantons: Appenzell Rh.-Ext., Argovie, Bâle-Campagne, Bâle-Ville, Berne, Fribourg, Glaris, Grisons, Jura, Neuchâtel, Nidwald, Obwald, Schaffhouse, Schwyz, Soleure, St-Gall, Tessin, Thurgovie, Uri, Vaud, Zurich

La lactancia – el punto de partida para una vida sana

Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66
www.allaiter.ch, contact@stillfoerderung.ch



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera