



LACTANCIA MATERNA

**BUENA para ti,
BUENA para tu bebé**

Consejos para madres con exceso de peso



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

PLAN INTEGRAL DE
OBESIDAD INFANTIL
DE ANDALUCÍA





La lactancia materna (LM) es la forma más natural, beneficiosa y cómoda para alimentar a tu bebé. La Organización Mundial de la Salud recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de vida del bebé y continuar con el amamantamiento junto con otros alimentos que complementen la alimentación hasta los 2 años o más, mientras madre e hijo/a lo deseen.

La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida. Cubre las necesidades nutricionales para su adecuado crecimiento y desarrollo físico y desde el punto de vista emocional asegura el establecimiento de un buen vínculo madre-hijo y una adecuada relación de apego seguro con su madre, ambos esenciales para un correcto desarrollo como persona independiente.

En general, la inmensa mayoría de las mujeres están capacitadas para amamantar a sus bebés y son muy pocas las circunstancias que imposibilitan la lactancia materna.

Los primeros días pueden ser difíciles, ya que la situación es nueva para el bebé y puede serlo para la mamá e incluso para toda la familia, por lo que al principio puede ser necesario un periodo de adaptación.



La leche materna es el alimento perfecto para tu bebé

Con la leche materna como único alimento, le aportarás todos los nutrientes que necesita los 6 primeros meses de su vida

Algunos de los beneficios de la LM para ti

- Facilita la pérdida de peso
- Mejora la recuperación postparto
- Contribuye a que haya menor sangrado y menos anemia tras el parto
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama
- Mejora el control del estrés
- Favorece el vínculo con tu bebé



Algunos de los beneficios de la LM para tu bebé



- Tendrá menos infecciones
- Padecerá menos alergias y menos asma
- Estará más protegido contra la obesidad
- Desarrollará mejor sus capacidades (inteligencia, memoria, atención...)
- Se sentirá más seguro y con mejor apego

La LM supone un ahorro económico a las familias y además protege el medio ambiente ya que no genera ningún desecho y no consume recursos naturales, al contrario de lo que ocurre con las leches o fórmulas infantiles, así que su impacto ambiental es cero.

¿CÓMO TE AYUDA LA LACTANCIA MATERNA EN EL CONTROL DE TU PESO?

Durante el embarazo, tu cuerpo guarda grasa para reservar la energía extra que se necesitará para producir la leche. Cuando le das el pecho a tu bebé, ese depósito extra se va utilizando lentamente (aproximadamente se consumen 300 Kcal al día dando el pecho). De esta forma, con la lactancia materna y llevando una alimentación saludable, junto con la práctica de ejercicio físico, irás perdiendo peso de forma natural.

Cuando no se amamanta, el cuerpo se queda con los depósitos extra de grasa que no utiliza y entonces será más difícil la pérdida de peso si no se sigue una dieta más estricta.

Se ha demostrado científicamente que la lactancia materna puede ayudar a prevenir la obesidad de tu bebé en la infancia y en la etapa adulta.



El conocimiento científico indica que la lactancia materna exclusiva contribuye a recuperar el peso anterior al embarazo de manera más efectiva que si la lactancia es parcial (mixta) o no se amamanta. Además, la lactancia prolongada ayuda a mantener la pérdida de peso y de la grasa corporal.

(Schalla 2017, López 2016, Neville 2014, Sámano 2013, Hatsu 2008, Dewey 2004, 2001 y 1993, Kramer 1993).

<http://www.e-lactancia.org/breastfeeding/weight-loss/synonym/>

ALGUNOS CONSEJOS PARA DAR EL PECHO (I)

UN BUEN COMIENZO...



Si no hay ninguna complicación tras el parto natural o por cesárea, es importante que el recién nacido sea colocado encima de su madre, en estrecho contacto piel con piel, permitiendo que ambos mantengan dicho contacto sin interrupciones ni interferencias, al menos hasta que el bebé haya efectuado el primer agarre al pecho.

¿Qué es el AGARRE?

El agarre es algo esencial para el correcto desarrollo de la lactancia materna. En un buen agarre al pecho el bebé debe tener todo su cuerpo enfrentado al tuyo y debes introducir gran parte de la areola en su boca para que así no te haga daño en el pezón al succionar. Su mentón debe tocar tu pecho, su boca debe estar bien abierta, con el labio inferior hacia fuera y las mejillas no hundidas mientras succiona. Esto favorece la producción adecuada de leche y evita la aparición de grietas.



¿Qué FACILITA el desarrollo de un buen agarre?

El recién nacido tiene unas capacidades innatas que pone en marcha al nacimiento. Puesto boca abajo sobre el abdomen de su madre, gracias a sus sentidos (sobre todo el tacto y el olfato) y a sus reflejos, es capaz de llegar por sí sólo al pecho materno. Irá reptando hasta él, lo olerá, lo tocará con las manos y posteriormente con la boca. Al final, será capaz de agarrarse al pecho espontáneamente, con la boca totalmente abierta, abarcando el pezón y gran parte de la areola. Inicialmente puedes notar que os cuesta un poco, es normal, no te desanimes. Una vez que ambos os hayáis acostumbrado, comprobarás que se trata de una práctica sencilla, cómoda y enriquecedora para ambos.



¿Qué INTERFIERE con el desarrollo de un buen agarre?

Es conveniente que sepas que en las primeras cuatro semanas tanto el uso del chupete como de tetinas artificiales pueden dificultar la instauración de la lactancia, por lo que es mejor evitarlas durante ese tiempo.

ALGUNOS CONSEJOS PARA DAR EL PECHO (II)

CONSEGUIR UNA BUENA POSTURA

No existe una única postura adecuada para amamantar, lo importante es que te sientas cómoda y que el agarre del bebé sea correcto.

Puedes sostener al bebé en tus brazos, enfrente a tu cuerpo, mientras permaneces sentada o acostada. También puedes usar otras posturas como la de “la sandía” o “el balón de rugby”, ponerte de lado en la cama, con ambos cuerpos en paralelo, usar un cojín elevador o poner al bebé “a caballito” sentado en tu muslo. Otra postura que favorece el amamantamiento es si estás reclinada y el bebé se coloca boca abajo, como una ranita sobre tu abdomen. Así usará sus propios reflejos para cogerse al pezón.

La mejor forma de colocar el pecho para amamantar es sosteniéndolo con la palma de la mano, en vez de agarrarlo con los dedos “como unas tijeras”. Si el pecho te pesa mucho puedes ayudarte elevándolo con una bufanda o con un pañuelo grande agarrado a tu cuello.



AMAMANTAR A DEMANDA

Lactancia a demanda significa dar el pecho siempre que el bebé lo pida y todo el tiempo que quiera.

Para amamantar a demanda hay que adaptarse al ritmo del bebé y ofrecerle el pecho ante señales precoces de hambre, sin esperar a que lllore. No lo retires del pecho, debe ser él quien lo suelte. Hay que darle el pecho de día y de noche. Las primeras semanas puede realizar entre 10 y 12 tomas diarias.

En el siguiente enlace podéis encontrar más información:

https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteba_paciente.pdf

Foto izq: <http://cindyandjana.com/tag/cradle-hold/>

Foto central: <http://cindyandjana.com/tag/cradle-hold/>

Foto dcha: <http://www.euskonews.com/0408zbnk/gaia40801es.html>

ALGUNOS CONSEJOS PARA DAR EL PECHO (III)

Duración de las tomas

Si tu bebé se duerme durante las tomas y estas se hacen demasiado largas, puedes intentar despertarlo y animarlo a seguir mamando con una caricia o comprimiendo tu pecho desde la parte más cercana a tus costillas hasta que notes que vuelve a succionar.

¿Cómo saber que todo va bien?

La lactancia va bien si no sientes dolor durante la toma y la orina de tu bebé es clara y abundante (mojará más de 4 pañales al día). Además, verás como el bebé duerme tranquilo algunos periodos del día y como va ganando peso.

Además, recuerda que...

Amamantar no es doloroso ni precisa de una preparación previa de los pechos. Si aparece dolor en el pecho, grietas, tomas difíciles o largas y frecuentes, sensación de escasa producción de leche, etc., consúltalo cuanto antes con un profesional.

Puedes buscar ayuda y apoyo en tu pareja, familiares y amigos. Por ejemplo, ellos te pueden ayudar a coger al bebé y a colocarlo adecuadamente.

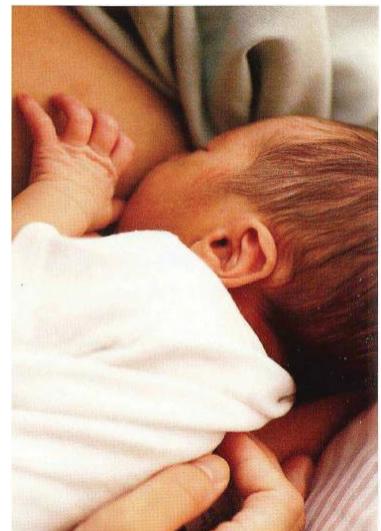
También puedes contar con los grupos de apoyo a la lactancia que existen en tu comunidad. Las experiencias de otras madres que dan el pecho te ayudarán en tus primeros pasos en esta nueva etapa de tu vida. Compartir esos momentos, hablar de las dudas y comentar la información que os den los profesionales, os proporcionará mayor sensación de satisfacción a todas.

SEÑALES PRECOCES DE HAMBRE DE TU BEBÉ

En el momento en que el bebé tenga hambre comenzará a inquietarse, a girar la cabeza, a hacer movimientos de chupeteo, a abrir la boca o a chuparse los puños.

En ese momento es cuando debes ofrecerle el pecho. No debes esperar a que lllore, porque el llanto es un signo tardío de hambre y entonces puede no ser capaz de agarrarse al pecho y realizar la toma hasta que se haya tranquilizado.

En condiciones normales, si el bebé duerme plácidamente o está tranquilo es porque no tiene hambre.



RECUERDA



Si tienes dudas, consulta con tus profesionales sanitarios o pide ayuda a los grupos de apoyo a la Lactancia Materna

Enlaces de interés

<https://www.ihan.es/grupos-de-apoyo/>

<http://www.laligadelaleche.es/>

<https://www.aeped.es/>

<http://www.e-lactancia.org/>



Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía. 2020

Adaptación parcial del texto: Managing your weight in pregnancy. Tommy's Healthy pregnancies. Healthy babies. www.tommys.org.

Modificado por la Red de la Sandía. www.reddelasandia.org



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional

Foto contraportada: <http://worldbreastfeedingweek.org/>

Foto portada: <https://maternitycare.es/lactancia-materna/empezando-por-el-principio-inicio-de-la-lactancia/>

FUENTES DE INFORMACIÓN UTILIZADAS PARA LA ELABORACIÓN DE ESTE DOCUMENTO

<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/weight-management/overweight-and-pregnant>

<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/weight-management/healthy-eating-tips>

<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/weight-management/staying-active-pregnancy>

<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/nutrition-pregnancy/how-much-extra-should-i-eat-pregnancy>

<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/exercise-pregnancy/exercise-faqs/im-overweight-what-exercise-can-i-do-during-pregnancy>

<https://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna-comite-lactancia-materna>

<http://www.euskonews.com/0408zbk/gaia40801es.html>

https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteba_paciente.pdf