

La importancia de lactar correctamente en el desarrollo de mi bebé



Hemos establecido anteriormente la importancia de la lactancia materna y sus beneficios en nuestra salud y la de tu bebé. Sin embargo, es importante también destacar la forma correcta de lactar.



Libera Tu Salud ha investigado y reunido las recomendaciones más recientes en cuanto a la forma adecuada de lactar, para que de esta forma puedas obtener todos sus beneficios y tu bebé también.

Queremos destacar la importancia de consultar a un experto en lactancia y a tu ginecólogo y asistir a cursos profilácticos y de lactancia. En la mayoría de los centros de salud ofrecen estos cursos, acércate al más cercano y pregunta sobre ellos.

Las recomendaciones generales sobre el tema son las siguientes:

Es importante que la lactancia materna se de a demanda de tu bebé; nunca los obligues a tomar la leche ni les pongas horarios.

El promedio de tomas de leche materna al día es de 8 a 12 tomas; asegurate que tu bebé esté recibiendo lo que necesita.

Deja que tu bebé se acerque a ti. Cuando lo cargues, deja que tu bebé sea el que tome la iniciativa para comenzar a tomar la leche.

Estimula la boca de tu bebé masajeando su labio superior; esto hará que tu bebé mejore su técnica de agarre y obtenga la cantidad de leche que necesita.

En cuanto a la extracción de la leche:

La técnica es clave, ya que si la extracción no se realiza correctamente se pueden perder beneficios nutricionales.

Pasos para la extracción de leche:

Lavarse las manos y sanitizar el espacio donde se hará la extracción.

Comenzar a masajear y frotar el pecho para estimular la expulsión.



Colocar el extractor de leche o aparato que vamos a utilizar y simulando la succión del bebé, empujar hacia adelante y hacia atrás con los dedos el pecho a unos 3-4 centímetros por detrás del pezón.

*Nota: La leche se debe extraer en envases plásticos libres de bisfenol A-BPA o de cristal que siempre deben de estar limpios y estériles.

Te compartimos también una tabla de recomendación de conservación de la leche materna cuando está ya fue extraída:

Temperatura de almacenaje	Caducidad
Temperatura ambiente (19 a 26 °C)	4-8 horas
Refrigerador (<4 °C)	3-5 días
Congelador (-18 a -20 °C)	2 semanas en el congelador integrado al refrigerador
	3-6 meses en un congelador individual



Por último, queremos darte las recomendaciones más actualizadas en cuanto a la técnica correcta de amamantar:

1 Identificar las señales de hambre de tu bebé.



A

Es importante responder a ellas, ya que de esta forma sabrás identificar el patrón de horarios de hambre de tu bebé.

Las señales tempranas incluyen: movimiento de brazos y piernas, meter sus manos a su boca succionandolas y girar su cabeza de lado en busca del pecho materno.

B



Las señales intermedias normalmente son a través de quejidos y succión intensa de sus manos.

C



Las señales tardías, las cuales hay que evitar, incluyen el llanto intenso donde sus caras se tornan color rojo y agitación de su cuerpo sin parar. Cuando aparecen estas señales es importante primero calmar a tu bebé y después comenzar la lactancia.

D



2 Elegir la postura que más te acomode

Esta puede ser sentada o acostada, depende de lo que tu o tu bebé elijan.

A

Si te encuentras sentada, debes de estar pegada al respaldo del asiento, con los pies bien plantados y con tu bebé a la altura adecuada de tu pecho.

B

Si deseas hacerlo acostada, debes de recostarte de lado y colocar un cojín para apoyar tu cabeza, abrazar a tu bebé con el fin de que su espalda se encuentre erguida y colocarlo a la altura adecuada de tu pecho.

3 Colocar a tu bebé en la posición más cómoda para él o ella

Esto con el fin de que pueda realizar un correcto agarre y succión.

Puede ser recostado en tu brazo o recostado sobre la cama, si decides hacerlo acostada.

4 Agarre de tu bebé

A

Dirige tu pecho a su boca asegurándote que la parte inferior de tu pecho roce con su mentón.

B

Sus labios deben de mantenerse hacia afuera y deben de cubrir la mayor superficie de la areola.

C

Si tu bebé abre su boca, podrás introducir todo el pezón y la mayor parte de la areola para una succión mucho más exitosa.



5 Succión de tu bebé

La forma de evaluar que sea correcta, es revisando que sus mejillas se inflen o redonden y la deglución de la leche se escuche y se vea.

Referencias

Ortega-Ramírez, María Elena. (2015). Recomendaciones para una lactancia materna exitosa. Acta pediátrica de México, 36(2), 126-129. Recuperado en 22 de marzo de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912015000200011&lng=es&tlng=es.
Instituto Nacional de Perinatología. (2022). Técnica Correcta de Lactancia Materna. Recuperado en 22 de marzo de 2023, de <http://www.anmm.org.mx/PESP/archivo/INPer/Tecnica-Correcta-de-Lactancia-Materna.pdf>