
Introducción

En este capítulo veremos cómo se produce la leche y cómo se logra una buena lactancia.

Aprenderemos lo siguiente:

- Cómo está formado el pecho
 - El pecho visto por fuera
 - El pecho visto por dentro
 - Cómo se produce la leche
 - Qué pasa cuando el niño mama bien
 - Qué pasa cuando el niño no mama bien
 - Por qué tan pronto nace el niño hay que ponerlo al pecho
 - Cómo colocar el niño al pecho
 - Algunas posiciones para amamantar bien
 - Cuándo hay que darle de mamar al niño
 - Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle pecho al niño
 - Qué hacer si el niño se duerme o suelta el pecho
 - Por qué darle al niño sólo pecho y nada más
 - Cómo producir suficiente leche
 - Cómo proteger la lactancia materna
-

¿Cómo está formado el pecho?

El pecho visto por fuera

Areola

Es la parte más oscura alrededor del pezón. Durante el embarazo se oscurece aún más, para hacerse más visible cuando el bebé empiece a mamar. El niño debe tomar parte de la areola para mamar bien.

Pezón

Es la punta del pecho por donde sale la leche a través de 15 a 20 pequeños agujeros.

Glándulas De Montgomery

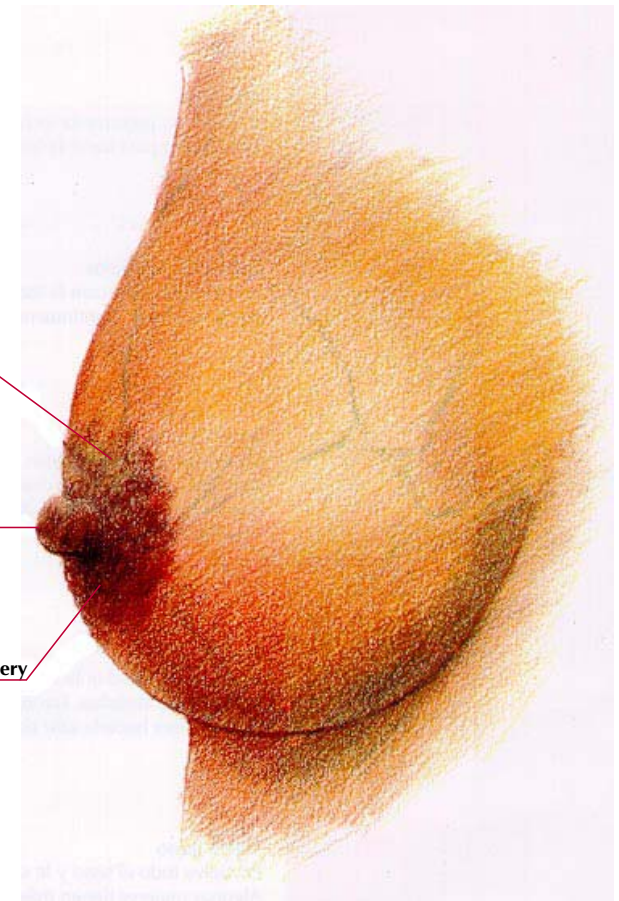
Son los bultitos que se encuentran en la areola. Estas glándulas producen un líquido aceitoso que mantiene los pezones suaves y limpios. Además tiene un olor que atrae el niño al pezón.

Tener pechos grandes o pequeños no tiene nada que ver con la producción de leche.

Areola

Pezón

Glándulas De Montgomery



¿Cómo está formado el pecho?

Alvéolos

Es donde se produce la leche. Con cada mamada éstos se contraen para sacar la leche.

Conductos lactíferos

Son los que conducen la leche de los alvéolos a los senos lactíferos. Continuamente la leche baja por ellos.

Senos lactíferos

Los senos lactíferos quedan debajo de la areola; es allí donde se almacena la leche. Por eso, es importante que el niño abarque parte de la areola para exprimir la leche.

Nervios

Son los que mandan la orden al cerebro de hacer más leche en los alvéolos. También transmiten la orden al cerebro para hacerla salir del pecho.

Tejido graso

Envuelve todo el seno y le sirve de colchón protector. Algunas mujeres tienen más grasa en los pechos que otras. Por eso, las mujeres tienen diferentes tamaños de pechos. Tener senos grandes o pequeños no afecta la producción de leche.

El pecho visto por dentro

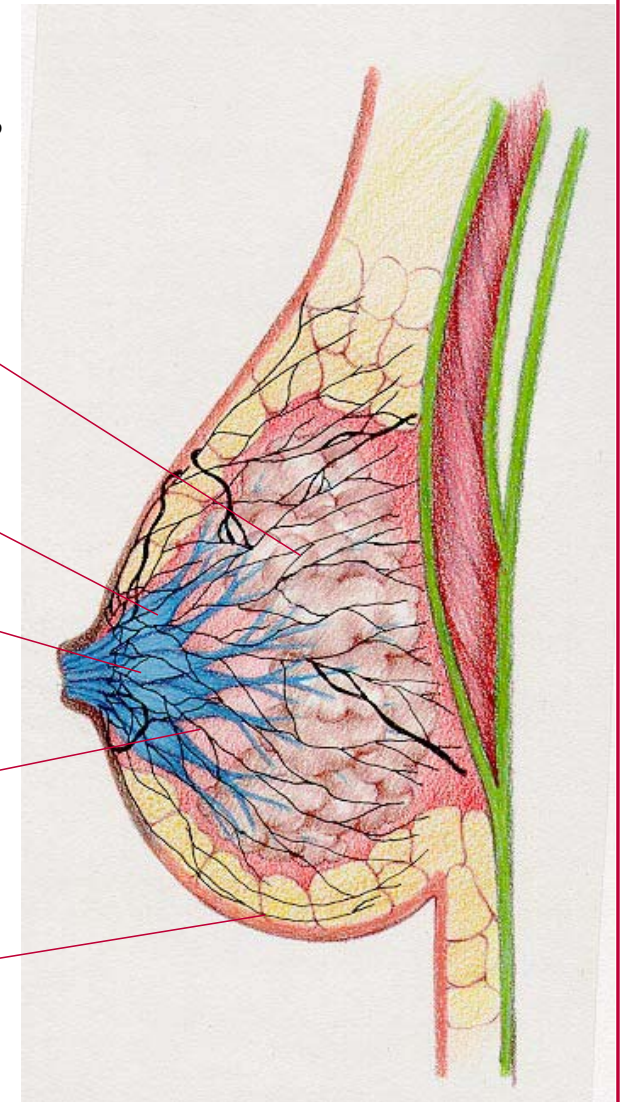
Alvéolos

Conductos lactíferos

Senos lactíferos

Nervios

Tejido graso



¿Cómo se produce la leche?

Cuando el niño mama bien, la lengua y la boca estimulan el pezón. Entonces los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de la madre de que el niño quiere leche. El cerebro responde y ordena la producción de una sustancia llamada *prolactina*. La *prolactina* hace que la leche se comience a formar en los alvéolos. Entre más mama el niño más leche produce la madre.

Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se llama *oxitocina*. A veces la madre puede sentir la bajada.

Si el niño no mama bien, la madre no recibe el estímulo adecuado y no produce suficiente leche.

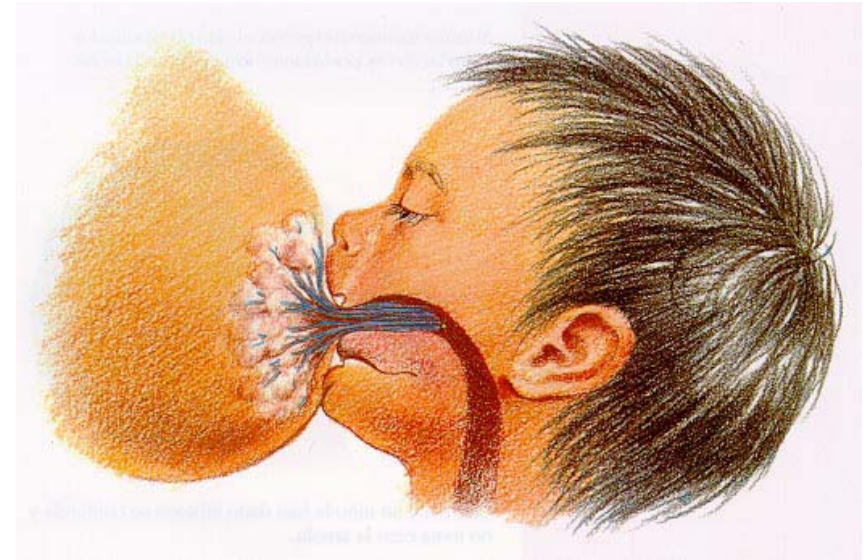


Entre más mama el niño, más leche produce la madre

¿Qué hacer para amamantar bien?

¿Qué pasa cuando el niño mama bien?

Para que el niño mame bien debe abarcar parte de la areola. La barbilla del niño queda tocando el pecho de la madre; la nariz queda libre para respirar.



La lengua colocada debajo del pezón ordeña la leche de los senos lactíferos. La areola y el pezón se alargan dentro de la boca del niño hasta tocar el paladar. El niño puede sacar bien la leche. El pezón de la madre no se lastima.

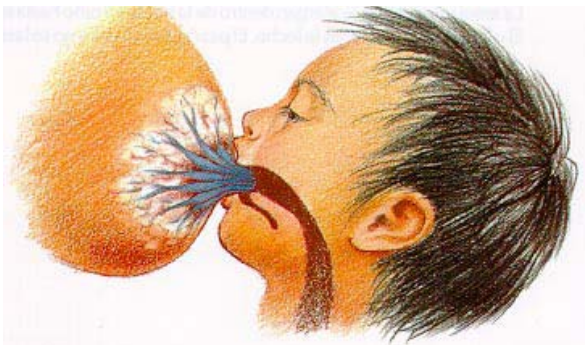
¿Qué hacer para amamantar bien?

¿Qué pasa cuando el niño no mama bien?

Al tomar solamente el pezón, el niño no exprime los senos lactíferos, por lo tanto, no extrae bien la leche.



Cuando a un niño le han dado biberón se confunde y no toma bien la areola.



Al no poder sacar suficiente leche el niño no quedará satisfecho, llora y rechaza el seno. Al no mamar se disminuye la producción de leche. El niño no aumenta de peso porque no está sacando suficiente leche.



El pezón se lastima, el pecho se puede congestionar e infectar. La madre con dolor no quiere seguir dando el pecho.

Cuando el niño no mama bien, fracasa la lactancia materna

¿Por qué tan pronto nazca el niño hay que ponerlo al pecho?

Es importante ponerlo al pecho inmediatamente después de nacer porque hay que darle la seguridad, el calor y la protección que el niño busca y necesita.

Además:

- La placenta saldrá más rápido.
- El bebé tomará el calostro que lo protege contra enfermedades y le limpia el estómago.
- El bebé aprenderá a mamar correctamente.
- La madre tendrá menos sangrado después del parto.
- La matriz regresará más rápido a su tamaño normal.
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche.
- La madre no tendrá calentura con la bajada de la leche.



Tan pronto nazca el niño
hay que ponerlo al pecho de la madre

¿Cómo colocar el niño al pecho?



La madre sostiene el pecho con los dedos formando una "C". La madre coloca la cara del niño mirándole el pecho. Si el niño no abre la boca la madre le roza los labios con el pezón para que la abra.



Cuando el niño abre la boca la madre lo acerca al pecho y el niño debe tomar completamente una buena parte de la areola.



La barriga del niño debe estar pegada contra la barriga de la madre y la cabeza, la nuca y la espalda del bebé están en línea recta sostenidas por el brazo de la madre.

¿Qué hacer para amamantar bien?

Algunas posiciones para amamantar bien

Lo importante es que la madre esté cómoda. La buena posición ayuda a mantener una buena producción de leche, evita el cansancio y que se le lastimen los pezones.



Posición acostada
Es la posición más cómoda después del parto y durante la siesta o por la noche.

Posición sentada
Apoye la espalda sobre un buen respaldo para estar lo más cómoda posible.



Posición de sandía
Es una buena posición para después de una Cesárea y para amamantar gemelos.



Hay otras posiciones para amamantar bien. La madre debe buscar la que sea de mayor comodidad para ella.

¿Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle el pecho al niño?

No todos los niños son iguales mamando. Cada niño requiere de un tiempo diferente para quedar satisfecho. Hay que darle el pecho de día y de noche cada vez que el niño lo pida.

Amamantar es diferente en cada mujer. Además de dar el pecho cuando el niño lo pida, debe darlo también cuando sienta sus pechos llenos o cuando el niño duerma demasiado; en tal caso debe despertarlo. Esto es importante hacerlo especialmente en las primeras 2 semanas.

En cada mamada completa al principio la leche es rala, acuosa y le quita la sed (*la leche del comienzo*).

A la mitad de la mamada, la leche es más espesa y blanca. Es como el plato fuerte.

Al final, la leche es más cremosa. Es como el postre y hace que el niño engorde.

La madre no debe estar apurada ni medir el tiempo para dar el pecho al niño.



Hay que dar de mamar con suficiente tiempo, para que el niño quede satisfecho

¿Qué hacer si el niño se duerme o suelta el pecho?

A veces los niños cuando están mamando sueltan el pecho para descansar, jugar o mirar alrededor. Si la madre no le retira el pecho, el niño lo tomará otra vez.



Cuando el niño suelta el pecho la madre puede sacarle los gases y pasarlo al otro pecho. Si quiere comer más, lo tomará.



La próxima vez que lo amamante, la madre debe comenzar con el pecho que tomó de último. Si el niño tomó de un solo pecho, la madre deberá comenzar con el otro. Se puede saber porque el pecho que no tomó, o que tomó por poco tiempo, lo siente más pesado o lleno.

¿Por qué darle al niño sólo pecho y nada más?



Porque cuando a un niño le dan biberón u otras comidas antes de los 6 meses le pueden dar diarreas y enfermarse más a menudo.

Porque cuando a un niño le dan biberón o le ponen mamaderas o chupos en la boca se confunde y rechaza el pecho.

Porque el niño amamanta menos cada vez que toma agüitas, téctitos, otras leches, o recibe otra comida.

Si el niño amamanta menos, la madre produce menos leche y se le puede secar.

Por cada mamada que el niño no reciba tendrá menos protección contra las enfermedades.

**Durante los primeros 6 meses,
si el niño tiene sed o hambre
hay que darle sólo pecho y nada más**

¿Cómo producir suficiente leche?

- 1 - Poner el niño al pecho tan pronto nazca.
- 2 - Dar de mamar de día y de noche, cada vez que el niño lo pida.
- 3 - Dar de mamar en una posición cómoda.
- 4 - Dar de mamar hasta que el niño quede satisfecho.
- 5 - Durante los primeros 6 meses dar sólo pecho y nada más. No dar agüitas ni otros líquidos al niño.
- 6 - No introducir en la boca del niño ni maderas, ni chupones, ni chupetes porque pueden producirle diarrea, se le confunde la lengua y rechaza el pecho.
- 7 - La mamá debe comer un poco más de lo acostumbrado y debe tomar más líquidos.

Entre más mame el niño, más leche produce la madre.

Entre más leche tome el niño, más aumentará de peso.



¡Ayude a la madre a mantener la lactancia materna!

¿Cómo proteger la lactancia materna?

Las madres en todo el mundo se ven acosadas y confundidas por campañas de publicidad de leches artificiales y biberones a través de la televisión, afiches, radio y por otras personas, que les dicen lo bueno que es alimentar al niño con biberón.

Estas campañas, presentan niños sonrientes, madres felices y prometen salud, bienestar y belleza. A muchas madres les regalan a través del personal médico y hospitales muestras gratis de leches artificiales.

Las madres, las familias, las consejeras y los servicios de salud deben saber que la leche materna es insustituible y que el uso de otras leches puede tener consecuencias severas para la salud de los niños.

