



Mason General Hospital *Birth Center*

Los beneficios de la lactancia:

La leche materna provee la nutrición ideal para los infantes. Tiene una combinación casi perfecta de vitaminas, proteínas y grasas, todo lo que necesita su bebé para crecer. Y se suministra en una forma más fácilmente digerible que la fórmula infantil. La leche materna contiene anticuerpos que ayudan a su bebé a combatir virus y bacterias.

La lactancia materna reduce el riesgo de que su bebé tenga asma, alergias o SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante). Además, los bebés que reciben lactancia exclusivamente durante los 6 primeros meses, sin ninguna fórmula, tienen menos infecciones del oído, enfermedades respiratorias y brotes de diarrea. Además, tienen menos hospitalizaciones e idas al consultorio médico.

En algunos estudios se ha vinculado la lactancia a puntajes de CI más altos en la niñez posterior. Es más, la cercanía física, tacto de piel a piel y contacto visual ayudan en conjunto a que su bebé fortalezca sus vínculos y se sienta seguro. Los infantes en lactancia son más propensos a tener el peso correcto ya que estos crecen en lugar de tener sobrepeso. La Academia Americana de Pediatras afirma que la lactancia también juega un papel en la prevención de SMIS (síndrome de muerte infantil súbita).

Para la madre, la lactancia ayuda a quemar más calorías, ayudando así a perder más rápido el peso del embarazo. Libera la hormona oxitocina, que ayuda a que su útero vuelva al tamaño anterior al embarazo y puede reducir el sangrado uterino después del nacimiento. La lactancia materna también reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario y diabetes.

En vista de que no tiene que comprar y medir la fórmula, esterilizar biberones o calentarlos, le ahorra tiempo y dinero. Le brinda además tiempo regular para relajarse de manera y estrechar los lazos con el recién nacido de manera tranquila.

El calostro es la leche de lactancia inicial producida, comenzando a mediados del embarazo (12 a 18 semanas) y se produce de manera continua durante los primeros días luego del nacimiento del bebé. Es una leche densa, pegajosa y concentrada y por lo general es amarilla, transparente o blanca, aunque también podría tener otros colores. Está hecha de factores de inmunidad, proteínas, azúcares y grasas.

Fuente: WebMD, American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists

La importancia del calostro:

El calostro le da inmunidad a su bebé contra los gérmenes que se encuentran en el entorno. Es protector, revistiendo los intestinos para aislar estos gérmenes de modo que no puedan ser absorbidos al sistema de su bebé. Esta barrera sella el interior de su bebé, preparándolo para una vida saludable. El calostro además elimina los microorganismos y le ofrece una protección contra la inflamación. Es también un laxante y ayudará a limpiar el sistema de meconio (heces negras) de su bebé que se ha acumulado

mientras su bebé se encontraba en su interior. La limpieza inicial del meconio ayuda a reducir la ictericia. En bebés saludables a término completo, el calostro ayuda a prevenir el azúcar bajo en la sangre. El calostro es importante para todos los bebés, y es particularmente importante para bebés prematuros e inmaduros. Los bebés prematuros que reciben el propio calostro de su madre tienen signos de salud considerablemente mejores.

El calostro espera a su bebé al nacer. La lactancia durante la primera hora resultará en una alimentación de calostro prolongada que protegerá y dejará satisfecho a su bebé. Recuerde que el estómago de su bebé es pequeño al nacer, por lo que una gran alimentación puede verse pequeña. Aprender a chupar y tragar leche es más fácil en menores cantidades. Si por alguna razón su bebé no puede lactar en las primeras horas, administre el calostro de manera manual de modo que pueda alimentar a su bebé. Por lo general, administrar el calostro de manera manual rinde un mayor volumen que utilizando una bomba de lactar en las primeras horas.

El primer día, la mayoría de bebés beben aproximadamente una onza, dividida en varias alimentaciones. La cantidad que toma su bebé se incrementará cada día. Su calostro preparará a su bebé para las mayores alimentaciones subsiguientes, y llenará el pequeño estómago, a medida que su propia leche se incrementa en cantidad día a día. Esto extenderá suavemente el estómago de su bebé durante la primera semana. Para el cuarto día, la mayoría de bebés tomarán calostro mezclado con leche más madura. El calostro permanecerá en la leche durante las primeras semanas.

El calostro es el primer alimento más importante de todos los infantes. Aunque solo está disponible en pequeñas cantidades, es un alimento poderoso.

Acerca de la fórmula:

Mientras permanece con nosotros en el Centro de Maternidad, supervisaremos el peso e hidratación de su bebé. Raramente hay una necesidad para suplementar una fórmula a un recién nacido, y el personal de lactancia o pediatra hablará con usted respecto a si es necesario suplementar una fórmula. Aunque le daremos fórmula a su bebé si es necesario, intentamos evitar esto ya que ello interfiere con el revestimiento de protección del calostro y puede conducir a alergias posteriores. Otra razón por la cual intentamos impedir dar una fórmula es que a veces los bebés a quienes se da un biberón o pezón artificial no quieren pegarse al pecho, causando que los pechos se hinchen dolorosamente y se llenen de leche.

Algunos bebés se volverán quisquillosos y actuarán como si no se les diese suficiente de comer, por lo general en el segundo o tercer día. Aunque puede estar tentado a dar fórmula a su bebé, es mucho mejor mantener a su bebé en contacto con la piel y ofrecer alimentaciones frecuentes de su calostro. Esto le producirá leche incluso más rápido. Si siente que no está produciendo suficiente calostro, hable con uno de los consultores de lactancia con respecto a mostrarle cómo administrarlo manualmente y alimentar con este "oro líquido" a su bebé. Recuerde, su bebé solo necesita pequeñas cantidades algunas veces al día de modo que su estómago tenga tiempo para ajustarse a cantidades mayores de leche que vendrán en unos días.

Si necesita ayuda durante su periodo de lactancia, hable con la enfermera o el proveedor de cuidados en el Centro de Maternidad. Hemos capacitado y certificado a consultores en lactancia disponibles para ayudarla a usted y a su bebé.

Fuente: La Leche League International, Mason Health