

# Confianza en ti y en tu cuerpo como base de la lactancia

Cuando alguien te dice que no puedes hacerlo, lo que en realidad te está diciendo es que esa persona no ha podido hacerlo.

La **desconfianza nos puede llegar a afectar a la producción**, pero especialmente lo que puede pasar es que tiremos la toalla a la mínima duda por desconfiar de nosotras mismas.

Los cambios empiezan durante el embarazo, y es que el cuerpo ya se está preparando para poder alimentar al bebé cuando nazca.

La producción de leche viene regida por dos hormonas principalmente, la prolactina y la oxitocina que se encargan de producir y hacer que salga la leche. Por lo que **nuestro estado emocional puede influir en el proceso de lactancia**.

Ten en cuenta que **cuanto más estimulamos más leche producimos**.

# Comunicación del bebé y secuencia de tomas

Señales tempranas:

- Empiezan a moverse.
- Abre la boca o saca la lengua.
- Gira la cabeza.

Incluso aún dormidos.

Señales intermedias:

- Se llevan los puños a la boca.
- Empiezan a hacer movimientos o estiramientos más intensos.
- Fruncen el ceño o incluso lloriquean.

### Señales tardías:

- El llanto.

Estará muy agitado, se pondrá rojo y **necesitará ser calmado antes de dar el pecho.**

### Situaciones que nos deben alertar:

- No se despierta para comer.
- Se duerme tras pocos minutos de iniciar la toma.
- Duerme muchas horas.
- Se les escapa el pecho o lo sueltan.
- Si notamos que hacen mucha fuerza para cogerse al pecho.
- Si notamos que cuando está al pecho hay más succión afectiva que nutritiva.
- Sueño ligero.
- Está irritable.
- Manos siempre cerca de la boca con los puños cerrados.
- Tras las tomas no abre sus puños.
- Se le nota tenso o se arquea.
- Control temprano de la cabeza y ojos muy abiertos (ambos juntos).
- Necesidad de contacto y succión continua.
- Usa el llanto para descargar y conciliar el sueño.
- Duerme con la boca abierta.
- Molestias digestivas.
- Regurgita.
- Reflujo.
- Cacas distintas a color mostaza pastosas.
- Dolor en la toma.
- Pezón rosado.
- Areola decolorada.
- Pezón blanquecino al salir de la boca.
- Perla de leche.
- Grietas.
- Obstrucciones constantes.
- Pinchazos antes, durante o después de la toma.
- Quemazón en el pecho.
- Escozor.
- Hipersensibilidad pasadas las primeras 24 horas.
- Electricidad, dolor o pinchazos cuando sube la leche.
- Pezón deformado.
- Chasquidos al mamar.
- Callo de succión.
- No me sube la leche después del cuarto día.

Cualquier cosa que te llame la atención o tu intuición te diga que no está clara consulta con tu asesora de lactancia especializada en el método BALI.

### Secuencia de tomas:

Esto no es más que cómo le ofrecemos el pecho al bebé.

La regla del 3+3. Ofrecemos 3 veces un pecho si no lo coge o si mama y se suelta y no se vuelve a coger, ofrecemos 3 veces el otro pecho.

Si no se coge, significa que no tiene hambre.

## Qué esperar una vez nace el bebé

Falta de apoyo. Que todo el mundo opine sin pedir su opinión.

Que algo no vaya como querías o esperabas.

Que al llegar a casa sea diferente a como era en el hospital. Justo ahora que estás "sola".

Que aparezca una ingurgitación los primeros días tras llegar a casa.

Que no sepas si lo que ocurre es normal.

Que tu bebé tenga alguno de los comportamientos anteriores que hemos visto.

Bajada de peso durante los primeros días.

### ¿Qué es normal?

- Debe hacer mínimo 8 tomas a lo largo de 24 horas, de no ser así consultar con una asesora de lactancia especializada en método BALI.
- Empieza la toma por el pecho que no ha vaciado en la toma anterior.
- Si no consigue agarrarse de forma puntual pasados 17-20 días y parece que se "pelea" con el pecho, seguramente está pasando por una "crisis" de lactancia. Esto puede ocurrir de nuevo a las 6 semanas y a los 3 meses. El pecho se da a demanda.
- El bebé tiene que recuperar el peso del día del alta a los 10-15 días de vida. Aumenta unos 140g/semana hasta el mes y medio. \*El peso no es el único indicador de que todo va bien hay que mirar el conjunto.
- El bebé a partir del quinto día moja al menos 5 pañales y 2 cacas. Desde los 10 días hasta los 3 meses puede que pase varios días sin hacer caca. Esto es normal si toma lactancia materna exclusiva. También es normal que haga caca después de cada toma.

**Antes de suplementar recomiendo revisar el caso** con asesora de lactancia materna especializada en el método BALI. De tener que hacerlo siempre se recomendará leche materna y en caso de no ser posible leche hidrolizada y evitando tetinas. Pero cada caso se personaliza, esto son solo pautas generales.

Antes de usar sacaleches revisar el caso con la asesora de lactancia materna especializada en el método BALI y también consultar si aparece ingurgitación.

Si en algún momento necesitas tomar algún medicamento puedes consultarlo en [www.elactancia.org](http://www.elactancia.org). Es una web actualizada por pediatras, ginecólogos y otros profesionales especializados en lactancia y salud.

## El parto y la lactancia

Una parte muy importante del parto es la libertad de movimiento, el cuerpo es muy sabio y te pide lo que necesita. Poder darle al cuerpo lo que te pide te va a evitar ciertas complicaciones y **hará que sea más rápido, ya que va todo más fluido.**

Los métodos farmacológicos más conocidos o utilizados son:

- La epidural.
  - Nacen adormilados, dificultando que se inicie correctamente la lactancia materna.
  - Posibles efectos secundarios que te impiden atender bien al bebé e iniciar con buen pie la lactancia materna y crear el vínculo con tu bebé.
  - Futura ingurgitación debido a los líquidos intravenosos (epidural y otros).
- Gas de la risa o óxido nitroso.
  - No afecta al bebé.
  - Desaparece a los 2 min de inhalarlo.
  - Libertad de movimiento.

Métodos no farmacológicos:

- Apoyo continuo durante el parto.
- Hidroterapia, la inmersión en agua.
- Inyección dérmica de agua estéril.
- Masajes en la zona del cuerpo donde tú lo necesites.
- Tens.
- Hipnoparto.
- Aplicar calor.
- Acupuntura.
- Aromaterapia.
- Reflexología.
- Musicoterapia.

# El piel con piel

Mami y bebé totalmente desnudos. El bebé puede llevar un pañal, pero mami no debe llevar ni sujetador ni nada que interfiera entre su piel y la de su bebé.

Lo recomienda la OMS, porque tiene varios beneficios que necesita el bebé en el momento de nacer.

- Le disminuye la frecuencia cardíaca.
- Le ayuda a regular mejor la temperatura corporal.
- En caso de diabetes gestacional, le regula mejor el nivel de azúcar en sangre.
- Reduce el nivel de estrés. En el parto el bebé sufre niveles de estrés altos y este contacto piel con piel le calmará.
- Ayuda a establecer la lactancia materna.

Se recomienda que sea nada más nacer porque ese contacto hace que suba por las nubes la oxitocina. Si la oxitocina sube, ayudaremos a que salga la placenta.

Posteriormente también se puede y se recomienda realizarlo, ya que sigue teniendo los beneficios comentados.

# El acompañamiento como base

Pon límites a aquellas personas que dan su opinión sin que la hayas pedido o que intentan quitar importancia a tus decisiones.

Es importante encontrar un **acompañamiento, que te refuerce, que te ayude a seguir en el camino que has elegido**. Si no tienes ese acompañamiento en casa, búscalo fuera, en una asesora, en un grupo de apoyo, en una tribu.

Encontrar espacios para ti es importante. Aunque sean 5 min. Los primeros meses pueden ser muy intensos en ocasiones y es necesario recargar nuestra energía.

“Para cuidar, cuidarse”. Si estás desbordada no atenderás igual a tu bebé que si te sientes feliz y todo fluye.

# Expectativa vs Realidad

Cuando sabes a lo que vas, te preparas para una situación, cuando entiendes el porqué de lo que ocurre, es mucho más sencillo.

En ocasiones nuestras expectativas son muy diferentes de la realidad. La maternidad es una montaña rusa.

El postparto, tiene cambios a nivel hormonal que aún hacen más evidentes esos picos altos y bajos.

Evitar el estrés y fomentar el autocuidado.

Haz lo que sientas en cada momento.

## Dificultades

El agarre es la clave del éxito en la lactancia, si el agarre es superficial tendremos problemas a corto o medio plazo.

Las dificultades son:

- Ingurgitación.
- Grietas.
- Obstrucción.
- Mastitis.
- Abscesos.
- Perla de leche.
- Ampolla.
- Isquemia del pezón.