

Preparación durante el **embarazo**

4.1 ¿Qué puedo hacer durante el embarazo?

Informarte acerca del arte de amamantar antes de que nazca tu bebé, te puede ofrecer recursos que faciliten el éxito de tu lactancia, especialmente en el caso de que se presenten dudas o dificultades. Estos son algunos ejemplos de lo que puedes hacer:

- **Lee libros escritos por profesionales y consulta información de confianza.** Al final de esta guía tienes bibliografía y páginas web recomendadas, por ejemplo, la del comité de lactancia de la Asociación Española de Pediatría: <https://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>

- **Asiste a reuniones de grupos de lactancia, para aprender de otras madres que dan el pecho.** Además, podrás compartir experiencias y conocerás el comportamiento común de las/os bebés.

- **Habla este tema con tu familia.** Tu pareja también puede aprender sobre lactancia. Si todo el mundo entiende cómo funciona el proceso de la lactancia y coopera, tu experiencia será más grata.

4.2 ¿Mis pezones necesitan alguna preparación?

Durante el embarazo tu cuerpo se prepara para la lactancia: cambia el tamaño del pecho, y es posible que el pezón y la areola se oscurezcan un poco.

Los pezones no necesitan ninguna preparación, no hay que aplicarles ningún producto, ni exponerlos al sol o al aire durante el embarazo. Hace unos años se recomendaba aplicarles crema para evitar las grietas, ya que se creía que su origen era debido a una debilidad de los pezones. Actualmente sabemos que las grietas son el resultado de una posición inadecuada del/de la bebé que debemos corregir. Si tienes los pezones planos o invertidos, consulta el apartado 8.1.

4.3 ¿Qué es y por qué es importante el calostro?

El calostro es el alimento perfecto para el/la recién nacido/a.

Es muy cremoso y concentrado para facilitar las tomas iniciales. Su pequeño volumen se adapta perfectamente al estómago de tu bebé, que al nacer es similar al tamaño de una almendra. Como se digiere muy fácilmente, esto anima al/a la bebé a hacer muchas tomas los primeros días. Tiene un alto contenido en proteínas, vitaminas, minerales y una altísima concentración de células vivas, factores de crecimiento y anticuerpos que lo/a protegen de enfermedades. Además, por su alto contenido en bacterias beneficiosas, contribuye a desarrollar una microbiota intestinal especialmente protectora.

Ningún otro líquido (ni el agua, ni la leche de fórmula, ni el suero glucosado) puede ser tan beneficioso para los/as niños/as durante los primeros días, muy especialmente para los/as prematuros/as, que necesitan un escudo extra que refuerce sus defensas. El calostro tiene además un efecto laxante que ayuda al/a la bebé a expulsar el meconio, lo que reduce el riesgo de padecer ictericia.



Semanas antes del parto, a veces puede salir algo de calostro del pezón. Después del parto, a medida que pasan los días, el calostro se va transformando en leche de transición, y alrededor de la tercera semana después del parto se convierte en leche madura. Esta leche será la que producirá la madre hasta el final de la lactancia, adaptándose en cada momento a las necesidades de su niña/o, y suministrándole todos los nutrientes necesarios en las proporciones exactas. **Tu hija/o continuará recibiendo defensas y factores protectores y de crecimiento mientras tome pecho**; defensas que le harán ser más resistente a infecciones y enfermedades crónicas, incluso en su vida adulta. <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201501-lactancia-materna-prolongada.pdf>

Punto 5

¿Cómo funciona la **lactancia** los primeros días?

Justo después del nacimiento las/os bebés están muy despiertas/os y tienen un gran instinto de succión. Si no hay un problema médico urgente que impida que mamá y bebé permanezcan juntos/as, ambos/as necesitan estar piel con piel. Es un momento único que facilita la adaptación, el vínculo y un buen inicio de la lactancia.

En esos momentos tu bebé tiene un gran instinto para buscar, agarrarse al pecho espontáneamente y hacer una toma larga, que no debemos nunca interrumpir.

Aproximadamente dos horas después de haber nacido, la mayoría entran en un estado de somnolencia que puede durar varias horas. Durante este período es conveniente dejar al/a la bebé sobre su madre, cerca del pecho, ambos/as ligeros/as de ropa, o mejor continuar en contacto piel con piel, tanto por sus grandes beneficios como para facilitar su demanda. Si se les arropa y/o están alejados de la madre tardan mucho más tiempo en espabilarse, y pierden la oportunidad de tomar más calostro y estimular la producción de leche.

Después de este letargo, **muchos/as niños/as continúan mamando relativamente poco durante los dos primeros días y será necesario despertarles si duermen mucho y no piden. Hay que asegurarles al menos 8 a 12 tomas cada 24 horas.**

Por otro lado, hay que saber que los/as bebés pierden peso al principio. Esta pérdida es independiente del tipo de alimentación (leche materna o leche artificial), y oscila entre el 5 y 10% del peso del nacimiento. Habitualmente tardan en recuperarlo una o dos semanas.

A partir de la segunda noche la mayoría de bebés empiezan a pedir el pecho continuamente. Ésta es la manera que tienen de recuperar el peso perdido: durante unos días mamará mucho. Sin embargo, muchas madres confunden este aumento en la demanda, típico del/de la bebé sano/a, con la creencia de que tienen poca leche y a menudo recurren a los suplementos de fórmula.

