

PLANIFICANDO UNA LACTANCIA EXITOSA

Los eventos importantes en nuestras vidas exigen planificación, ejemplo de esto puede ser, nuestra boda, las vacaciones que deseamos tener, el “baby shower”, alguna actividad social, bautismo, cumpleaños, nuestro retiro, entre muchos más. De igual forma, es sumamente importante planificar como queremos que se dé el proceso de lactar entre nosotros y el bebé. Este paso nos garantizará un buen comienzo y muy probablemente el éxito con la lactancia.

La planificación debe comenzar durante el embarazo. El *primer paso* es *educarnos* (preparación prenatal para la lactancia)- aunque el proceso de lactar pueda parecer algo natural e instintivo, la realidad es que hay que aprender a lactar. En culturas donde todo el mundo lacta y no hay otra forma de alimentación para el bebé, la lactancia es algo natural. Sin embargo, en la cultura occidental no es así, y la razón se debe a que no tenemos modelaje de cómo hacerlo, no es parte integral del parto ni de los hospitales donde damos a luz. Esto representa la principal barrera para que el proceso de lactar pueda comenzar con menos dificultad para los padres. Es importante tomar varios cursos de lactancia que incluyan temas como: beneficios de la lactancia, riesgo de no lactar, como funciona la glándula mamaria, posiciones para lactar, cuales son los indicadores para saber que el bebé se está alimentando, elección de la máquina de extracción de leche apropiada, evaluación de los pechos, entre otros. La educación debe alcanzar tanto a la mamá, papá, hermanos (si los hay) y la familia que ha de servir de apoyo a esa madre cuando nazca el bebé. Además, debe incluir a la persona que ha de cuidar ese bebé, en caso de que los padres trabajen fuera del hogar.

El *segundo paso* es discutir con su *obstetra* sus planes de lactar y que usted desea comenzar el proceso de amamantar en la misma sala de parto. Su obstetra y las enfermeras deben poder asistirle para que usted lo logre. Converse acerca de esto y así podrá saber si tendrá su respaldo. De no ser así, coordine con su acompañante de parto, la enfermera de sala de parto, el pediatra o un educador(a) de lactancia que le asista inmediatamente después del parto. Es importante también que el obstetra o médico especialista en lactancia evalúe la anatomía de sus pechos, para poder corregir o educarnos mejor si existiera algún

Comment [KR1]: El amamantamiento inmediatamente después del parto se relaciona con un índice muy bajo de rechazo del pecho y una estimulación temprana del proceso de lactancia. Se ha demostrado que a bebés que no se les ofrece el pecho dentro de la primera hora después del parto pierden su habilidad para reconocer el pecho y más del 50% presentan disfunción en el proceso de succión.

problema (pezones invertidos, pezones planos, traumas, cirugía previa, entre otros).

El *tercer paso* es entrevistar varios *pediatras* para que pueda escoger alguno que tenga dominio de la lactancia y el manejo de bebés lactados. Debe escoger un médico que la estimule, la anime y le ofrezca información correcta acerca de la lactancia. Este debe ser su aliado y facilitador en todo el proceso de amamantamiento.

El *cuarto paso* es orientarse acerca de los *grupos de apoyo* que existen en la comunidad. Un grupo de apoyo en lactancia consiste de madres y familias lactantes que se reúnen para compartir experiencias, se aclaran dudas, se repasa conceptos acerca de la anatomía del pecho y de las posiciones de lactar, entre otros. En estos grupos los padres hacen contactos entre unos y otros para apoyarse y ayudarse durante el proceso de amamantamiento.

El *quinto paso* es adquirir algunos *accesorios de ayuda para lactar*. Para lactar solo necesitamos al bebé y una actitud positiva y deseo de hacerlo. Sin embargo, existen accesorios que podrían de algún modo proveer mayor comodidad en el proceso. Algunos de estos son: cojín de lactancia- los de media luna son convenientes (mantiene soporte al bebé y alineamiento corporal a la madre), ungüento de lanolina diseñado para el área del pezón (ayuda a hidratar los pezones, de ser necesario), una banqueta para elevar los pies y evitar molestias en la espalda baja y, un sostén sin varilla (para evitar ductos tapados). Si la madre va a trabajar fuera del hogar, más adelante necesitará una máquina de extracción de leche materna pero, esto puede esperar a que el proceso de lactancia y apego del bebé se inicie y se continúe con éxito.

Sexto paso - en caso de que se presente una cesárea, usted debería estar orientada de cómo iniciar el proceso de lactancia. Se recomienda un acompañante que luego del procedimiento quirúrgico, le ayude a colocar el bebé al pecho en la posición acostada. Puede hablar con el médico acerca de los medicamentos utilizados en cesárea que no interfieren con la lactancia. Actualmente, la mayoría de estos medicamentos son compatibles con la lactancia (ej., demerol, tylenol con codeína).

Comment [KR2]: Algunas organizaciones que ofrecen apoyo son: Maternidad Feliz (787-272-3046), La Liga de la Leche, Hospital Auxilio Mutuo.

Comment [KR3]: Existen máquinas de diversos precios y marcas para la venta o alquiler. El equipo que se necesite dependerá de la situación particular de cada madre. Debe adquirir su equipo en algún lugar especializado en lactancia que le asesoren y orienten acerca del tipo de máquina que le conviene a usted. Además, que le expliquen cómo se utiliza y el mantenimiento a seguir.

El *séptimo paso* es planificar la *llegada a casa* luego del parto. Esto incluye el manejo de las visitas, familiares, descanso de la madre, repartir responsabilidades y tareas dentro del hogar, entre otras. La madre necesita conocer bien a su bebé e irse adaptando al proceso de amamantamiento.

Es importante que la familia entienda que la lactancia es un derecho humano de la mujer y su bebé. El bebé tiene todo su derecho a recibir la mejor alimentación que existe, y está probado científicamente que la mejor leche para un infante es la materna. Así que es importante, que la mujer tome decisiones basadas en el convencimiento y no en propaganda equivocada.

Preparado por: Ivette A. Seguí MPH, CLE, LCCE
Educatriz de parto y lactancia