

*La lactancia es el vínculo de amor que vuelve sanos, fuertes y felices a nuestros hijos*

*Montserrat Caraccioli*

### **Decálogo de la lactancia materna**

1. La leche materna es por sí sola el mejor alimento y la mejor bebida que puede darse a quien aún no ha cumplido seis meses de edad. Este no precisará ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua, durante este período.
2. Los recién nacidos deben estar cerca de sus madres y conviene iniciar la lactancia materna en la hora siguiente al parto.
3. La producción de leche aumenta con la frecuencia del amamantamiento. Casi todas las madres pueden amamantar a sus bebés.
4. La lactancia materna ayuda a crear un vínculo especial entre la madre y el hijo. También contribuye a proteger a los niños pequeños contra algunas enfermedades peligrosas.
5. La alimentación con biberón puede causar enfermedades graves o la muerte. Si una mujer no puede amamantar a su hijo, el lactante debe recibir leche materna o un sucedáneo de la leche materna en una taza limpia.
6. A partir de los seis meses de edad, aproximadamente, el niño debe empezar a recibir una variedad de alimentos complementarios, pero la lactancia materna debe continuar hasta bien entrado el segundo año de vida y prolongarse si es posible.
7. Una mujer que trabaje fuera del hogar puede seguir amamantando a su hijo si lo hace con la mayor frecuencia posible cuando está con el lactante.
8. La lactancia ofrece a la madre una protección de 98% de embarazo durante los seis meses siguientes al parto, a condición de que la madre no haya empezado a menstruar de nuevo, de que el bebé mame a menudo tanto de día como durante la noche, y de que el bebé no reciba regularmente otros alimentos y bebidas, o un chupete.
9. Existe un riesgo de que las mujeres conviviendo con el VIH puedan pasar el virus a su hijo a través de la leche materna, especialmente cuando la lactancia no es exclusiva. Estas mujeres deben ser aconsejadas por profesionales de salud capacitados sobre los beneficios y riesgos de todas las opciones de alimentación infantil y deben ser apoyadas en su escogencia.
10. Todas las mujeres tienen el derecho a vivir en un ambiente que proteja, promueva y apoye la lactancia materna, incluyendo su derecho a estar

protegidas de las presiones comerciales para que alimenten artificialmente a sus bebés.

*Basado en Para la Vida, publicación de UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) y OMS (Organización Mundial de la Salud)*

## **Mamá regresa al trabajo: cómo amamantar**

*Paula Andrea Henao Mejía*

*Pediatra y puericultora*

*Consultora Internacional en Lactancia Materna*

La lactancia materna es un lazo de amor extendido entre la madre y su recién nacido. Por medio de esta se establecen los vínculos afectivos primarios y se genera la confianza básica en el niño o niña que serán los fuertes cimientos para la construcción y reconstrucción de sus metas de desarrollo humano integral y diverso y su tejido de resiliencia. Por lo anterior es necesario preparar a la familia gestante desde su etapa prenatal para asumir con gran paciencia y amor este reto.

En nuestra sociedad es frecuente que las madres deban reincorporarse a su puesto de trabajo incluso antes del período establecido como licencia de maternidad. Es en este momento cuando surgen las dudas sobre cómo compaginar trabajo y lactancia, sumado esto a la gran carga emocional que le genera a la madre el dejar a su hijo o hija.

Todos desde el hogar, lugar de trabajo o simplemente como corresponsables en la crianza de los niños y niñas deberían constituir una red de apoyo para las madres trabajadoras en período de lactancia, mejorando los conocimientos y actitudes para dar apoyo efectivo.

Para iniciar este proceso la pareja o familia con aproximadamente dos meses de anticipación debe tomar la decisión acerca de quién será el cuidador y en qué condiciones y en qué lugar dejar al niño o niña. Una vez solucionado este punto la madre debe informarse y ponerse de acuerdo con su empleador sobre su jornada laboral, oficio que desempeñará y los horarios en que puede tomar la hora de lactancia que por ley le corresponde hasta los seis meses después del nacimiento.

Además, se debe verificar si en la empresa hay algún espacio acondicionado para amamantar y si en la zona de residencia o trabajo hay grupos de apoyo para

madres lactantes, lo cual proveerá información, confianza y apoyo para seguir adelante, pues se ha demostrado que **cuando las madres que trabajan están informadas sobre las técnicas adecuadas para lactar pocas abandonan esta práctica.**

### **Establecimiento del plan de amamantamiento**

Con la misma anticipación (dos meses) se debe iniciar el banco de leche en casa, haciendo mínimo cuatro extracciones manuales o mecánicas en veinticuatro horas, lo que se hará después de amamantar o simultáneamente mientras lo amamanta de un seno extrae del otro.

Una semana antes de ingresar al trabajo la madre y el cuidador iniciarán conjuntamente un proceso de adaptación en el cual la madre hablará a quien amamanta del por qué debe ausentarse y con quién se quedará. A su vez, el cuidador aprenderá las rutinas de alimentación y los patrones de sueño del niño o niña. Además, la madre y el cuidador se pondrán de acuerdo sobre la técnica para la toma de la leche materna, la cual puede ser:

- **Directa:** cuando el cuidador se desplaza con el niño o niña hasta el sitio de trabajo de la madre para que ella en sus jornadas de lactancia preestablecidas lo amamante o cuando es la madre quien se desplaza para el amamantamiento
- **Indirecta o mediante leche extraída:** la madre en sus jornadas de lactancia se extrae la leche de forma manual o mecánica (extractores de leche eléctricos o manuales) y la almacena en recipientes o bolsas destinadas para esta función. Luego la guarda idealmente en un refrigerador. Si vive muy retirada del sitio de trabajo debe ser transportada en una nevera portátil

Los siguientes son detalles importantes para poner en práctica el plan establecido:

- Decidir la técnica con la cual la madre hará la extracción de su leche para formar el banco en casa y cuando esté en su trabajo
- Llevar consigo al trabajo su bomba extractora si es del caso, protectores de lactancia, blusa de repuesto, así como ropa cómoda que permita fácilmente la extracción, los recipientes de almacenamiento y, si se requiere, la nevera portátil de transporte
- Hablar directamente con el jefe de los horarios de lactancia, evitando sentirse incómoda o avergonzada, pues no hay razón para ello, dado que se tomó orgullosamente la decisión de alimentar con leche materna exclusiva hasta los seis meses de edad

- Recordar siempre que cuando una madre ha puesto todo su empeño y un padre ha contribuido con el apoyo imprescindible para que su hijo o hija reciba leche materna, casi resulta ocioso insistir en que al alimentarlo también se le puede dar algo más y que es más valioso para la familia y la sociedad promover, proteger y apoyar la lactancia materna

Las dos técnicas más comunes para la extracción de la leche materna son la extracción manual y la extracción mecánica.

### **Técnica de extracción manual**

En esta técnica es necesario tener en cuenta la higiene, el estímulo del reflejo de bajada de la leche, la localización de los conductos lácteos y la compresión del pecho sobre estos conductos.

En relación con la **higiene** se debe tener en cuenta:

- Siempre debe hacer lavado de manos con agua y jabón, incluyendo cepillado de uñas y remoción frecuente del maquillaje de estas
- No es necesaria la limpieza previa de los pezones, a excepción del baño diario. Tampoco es necesario descartar las primeras gotas de leche
- Se recomienda a la madre no hablar mucho durante la extracción, y tocar solo el recipiente (por fuera) y los pechos

El **estímulo del reflejo de eyección o bajada de la leche** se puede estimular así:

- Estando cómoda y relajada
- Pensando en el niño o niña o mirándolo (incluso en una fotografía) o tocándolo, si es posible
- Calentando el pecho, con compresas húmedas, tibias.
- Dando masajes suaves al pecho (en círculos y/o radiales como "peinando"), toques suaves y ligera sacudida
- Enrollando suavemente el pezón entre el pulgar y el índice
- Tomando una bebida agradable

Con la práctica, las madres pueden estimular el reflejo más fácilmente o cuando una madre está acostumbrada a extraerse leche puede no necesitar estimular el flujo de leche.

La localización de los conductos lácteos la debe hacer la madre palpando suavemente el pecho, a 3-4 cm detrás del pezón, hasta que encuentre un lugar donde sienta como una cuerda con nudos o una fila de arvejas. Entonces, debe

poner su dedo pulgar encima de los conductos y el dedo índice en el lado opuesto y puede sostener el pecho con los otros dedos de esa mano o con la otra mano.

La **compresión del pecho sobre los conductos** se hace después de la localización y consiste en llevar el pecho hacia atrás en dirección a las costillas presionando los conductos con los mismos dedos (pulgares e índices), lo cual ayuda a que la leche fluya hacia el pezón.

Luego se suelta la presión y se repite el movimiento de comprimir y soltar hasta que la leche empiece a gotear, lo cual puede tomar unos minutos. El calostro puede salir en gotas, ya que es espeso y su cantidad es poca. Posteriormente la leche puede salir a chorro después de que funciona el reflejo de bajada.

Cuando el flujo de leche disminuye, se mueven pulgar e índice alrededor del borde de la areola hacia otra sección y se repite el movimiento de presionar y soltar.

Cuando el flujo para, se cambia al otro pecho y se repite la técnica. La madre puede hacer una pausa para hacer masaje de nuevo y puede ir de un pecho a otro si es necesario.

### **Extracción mecánica de la leche**

Una bomba extractora no bombea, succiona ni jala la leche del pecho. Lo que hace es reducir la resistencia de la leche a fluir, permitiendo que la presión interna del pecho empuje la leche hacia fuera. El reflejo de eyección láctea produce elevación inicial de la presión dentro de la mama y mantiene una diferencia de presión todo el tiempo. La mejor técnica es:

- Provocar el reflejo de bajada antes de usar la bomba
- Usar solo la presión negativa necesaria para mantener el flujo de leche
- Masajear los cuadrantes de la mama antes y durante la extracción para incrementar la presión dentro de la mama
- Tomarse el tiempo necesario para evitar la ansiedad
- Mantener un acoplamiento adecuado entre la bomba y la mama
- Suspender la extracción si el flujo de leche es mínimo o cesa

### **Almacenamiento de la leche extraída**

La madre debe conocer y enseñar al cuidador sobre la conservación de la leche y sus procesos de almacenamiento, refrigeración, congelación y descongelación.

Sobre el almacenamiento es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Envasar la leche en recipientes bien lavados y enjuagados, que no es necesario hervir. El envase debe ser de boca ancha y con tapa, idealmente de vidrio o policarbonato duro apto para conservación de alimentos. Nunca deben ser bolsas de polipropileno por el riesgo de liberación de sustancias tóxicas a la leche. En caso de usar bolsas, deben ser las comercializadas específicamente para este fin
- Se puede mezclar leche extraída el mismo día en diferentes momentos. Por ejemplo, lo que se logre extraer entre 8 a. m. y 8 p. m., siempre y cuando se recolecte y se guarde en nevera
- Se aconseja almacenar únicamente de 60 a 120 ml (2-4 onzas) por envase y deben ser etiquetados con la fecha, para gastar siempre la leche más antigua primero
- La conservación de la leche recién extraída se da en función de la temperatura tanto del refrigerador como la ambiental, del mismo modo que la conservación de alimentos, por lo cual hay que estar atentos al uso que cada familia en particular le dé a su refrigerador

### *Conservación de la leche extraída*

A continuación se pueden ver las temperaturas y los tiempos máximos de conservación:

- La conservación a temperatura ambiente del **calostro** se hace a temperatura entre 27y 32° C, por 12 a 24 horas
- La **leche madura** se conserva a 15° C o menos por 20 horas (esta es la temperatura de una nevera portátil con *pilas de hielo o gel helado*). Entre 19 y 22° C por 10 horas. A 25° C por 4-8 horas. Entre 27y 32° C por 4-6 horas

La leche refrigerada se conserva:

- A temperatura constante entre 0 y 4°C por 3-5 días
- A temperatura variable por uso, como en neveras familiares de alto movimiento, entre 4 y 8°C por 1-2 días

La leche congelada se conserva:

- En un congelador dentro de la misma nevera por dos semanas
- En un congelador que es parte de la nevera pero con puerta separada por 3-8 semanas (la temperatura varía según la frecuencia con que se abre la puerta)
- En un congelador separado, con temperatura constante de -19° C por seis meses (esto aplica también para congelación en bancos de leche)

### *Descongelación de la leche almacenada*

En la descongelación de la leche almacenada es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Para calentar la leche que está en el refrigerador se puede utilizar agua caliente del chorro o un recipiente con agua caliente en el cual se introduce el envase
- Para descongelar se recomienda pasar la leche del congelador con al menos cuatro a seis horas de anticipación para que siga un proceso lento. Una vez descongelada puede ir al chorro caliente
- Nunca se debe meter la leche en el horno microondas ni dejarla hervir, pues perderá sus propiedades
- Una vez lista, la leche se le ofrece al niño o niña. En caso de que no la consuma se debe desechar el sobrante que haya tocado los labios
- Idealmente, se debe ofrecer la leche con cuchara o vaso si la lactancia es indirecta, pues en las noches y los días libres la madre debe poner al niño o niña al pecho para fortalecer el vínculo y estimular la producción láctea

Una vez que se cumpla el período de lactancia exclusiva a los seis meses de vida se inicia la introducción paulatina de la alimentación complementaria adecuada, pero sin suspender la lactancia, que idealmente debe ir hasta los dos años.

### **Lecturas recomendadas**

Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition of Washington State *Ocho pasos fáciles para apoyar a tus trabajadoras durante la lactancia*. Disponible en:

<http://www.utahbreastfeeding.org/files/8%20Easy%20Steps%20Support%20Employees%20SP%20Wash%20Coal.pdf>

La Leche League International. *Información sobre el Almacenamiento de Leche Humana*. Disponible en: <http://www.llli.org/lang/espanol/faqhmsg.html>