DESCUBRIENDO LA LACTANCIA MATERNA

Sesión #2

Stefania Pow - Julio 2022

¡BIENVENIDA A LA GUÍA COMPLEMENTARIA DEL CURSO

Hola, hola Soy Stefania Pow, mamá de Nicholas y Alicia y directora de La Vía Láctea. A raíz del nacimiento de mi primer hijo decidí a trabajar en el área materno-infantil para evitar que otra mamá pasé por lo que yo sufrí al tratar de establecer mi lactancia.

Soy Educadora Perinatal, Doula de Parto y tengo certificaciones en Salud Mental Perinatal y en Alimentación Complementaria y desde el 2014 me dedico a acompañar a mamás en este hermoso (y tortuoso) camino que es la maternidad.

Creé este curso porque quiero empaparte con la información más actualizada y con sustento científico que existe para que logres disfrutar tu lactancia de una manera más plena.

Recuerda que esta guía se quedará para siempre contigo pero su uso es personal. Te pido que mantengas la integridad de mi trabajo y no compartas la guía con otra persona, más bien invítala a participar del siguiente curso grupal :)

Espero que el curso haya sido de tu agrado, cualquier duda o comentario es bienvenido.

Con cariño,

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿CÓMO LOGRAR UNA LM SIN DOLOR?

- La lactancia podría doler los primeros segundos de la toma, durante las primeras semanas postparto pero **EL DOLOR CONSTANTE NO ES NORMAL.** Para que la lactancia no se convierta en un suplicio, necesitas hacer check a los siguientes 3 ítems:

- **Buena postura de mamá y posición de bebé**
  - Ponte cómoda, ten apoyo lumbar y no te encorves hacia bebé.
  - Mantén a bebé en una línea paralela a tu cuerpo, con su oreja, hombro y cadera en una misma línea.
- **Agarre profundo, asimétrico y efectivo**
  - Evita hacer presión sobre la cabeza de bebé, no lo apoyes en tu codo sino en tu antebrazo o muñeca.
  - Haz un sánduche con tu pecho, en forma de C o U (dependiendo de la posición que uses) y realiza el arrastre de arriba hacia abajo desde la nariz para que abra bien grande la boca.
- **Lactancia perceptiva (siguiendo las señales de bebé)**
  - La lactancia debe ser perceptiva; ofrecer pecho siguiendo las señales de hambre y saciedad de bebé sin horarios.
  - Sabrás que tiene hambre porque saca la lengua, levanta su cabeza, su cuerpo se tensiona. ¡El llanto es una señala tardía!
  - Cuando lacta y hay una correcta transferencia de leche sueles escuchar que traga y observas el movimiento en la parte posterior.
  - Sabrás que está satisfechx porque se relaja totalmente, la succión se vuelve superficial y a veces hasta suelta el pecho solitx.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW – LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

FACTORES QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN:

- Existen factores maternos que pueden afectar la producción (primarios) y otros en los que se dificulta la transferencia de leche (secundarios).

- **No son indicadores de una baja producción:** el no lograr tener un banco de leche (tus pechos muchas veces producen lo justo y necesario para tu bebé), no sentir los pechos a reventar o no gotear leche (tu cuerpo deja de enviar señales de alerta y se acostumbra a producir leche), bebé tiene un demanda frecuente (casi siempre piden cada 1h30 desde que inician la toma o podría estar atravesando un brote de crecimiento) o tu bebé acepta un biberón post-toma del pecho (tiene alta necesidad de succión y podría comerse 8oz si se las das pero las vomitará).

- **Podrían indicar una baja producción:** condiciones previas en mamá (disfunción tiroidea, ovarios poliquísticos, diabetes, hipertensión, cirugías), presencia de condiciones en bebé (frenillo lingual corto, tortícolis, hipotonía, succión inmadura), un drenado incorrecto del pecho y la separación postparto prolongada.

- Para mantener la **producción alta** necesitas tener un drenaje frecuente y eficiente del pecho, llevar una lactancia perceptiva en donde te fijas más en las señales de bebé que en el reloj, mantener una buena ingesta de nutrientes y líquidos y priorizar siempre tu autocuidado tanto físico como emocional.

- Existen sustancias conocidas como **galactogogos** pero no hay una evidencia científica de buena calidad. Se ha estudiado la metroclopramida (Clopan), la domperidona (Dosin), la moringa y la avena pero no se puede generalizar su recomendación. Algunas sustancias pueden ser tóxicas como el agua de paraguay (yerba mate) o el anís estrellado y no se recomienda su ingesta.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿QUÉ SEÑALES NOTARÉ EN MI BEBÉ?

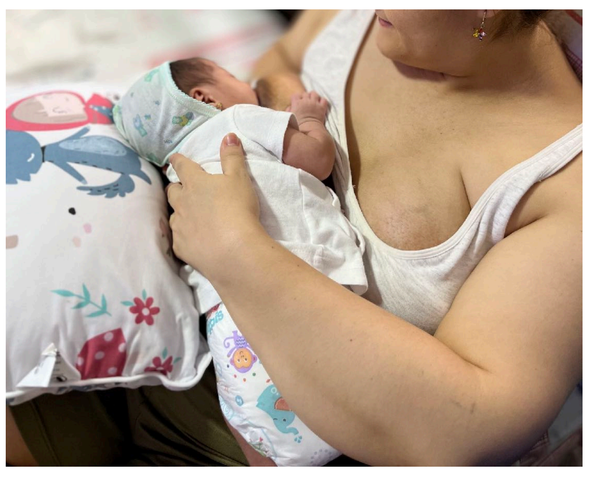
- Tu bebé es como un libro y debes aprender a leerlo.
- Los bebés amamantando suelen pedir pecho cada 90min (desde que inicia la toma) ya que la LM se digiere mucho más rápido.
- No te recomiendo seguir el reloj sino aprender a leer las señales.
- Trata de vincular el amamantar con una actividad placentera. Por ej: siempre que doy de lactar termino de ver mi serie.
- **Señales de hambre**
  - Verdes: Estirarse y abrir la boca, sacar la lengua (relamerse)
  - Amarillas: Succionar sus manos, golpear la cabeza (búsqueda)
  - Rojas: Llorar y mover la cabeza, cuerpo totalmente tensionado
- **Señales de que hay transferencia de leche**
  - La succión va cambiando de rápida/superficial a lenta/profunda
  - Se escucha cuando traga (no debería de haber chasquidos)
  - Se mueve su mandíbula entera
  - Hace pausas pero retoma la succión
- **Señales de saciedad**
  - Succión superficial y rápida con pausas muy largas
  - A pesar de comprimir el pecho no vuelve a succionar fuerte
  - Cuerpo totalmente relajado
  - Ojos cerrados o se suelta del pecho

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿QUÉ POSICIONES PUEDO UTILIZAR?

- Existen diferentes posiciones que puedes usar al momento de ofrecer pecho a tu bebé. ¡Literal, 365 porque el pecho es redondo!

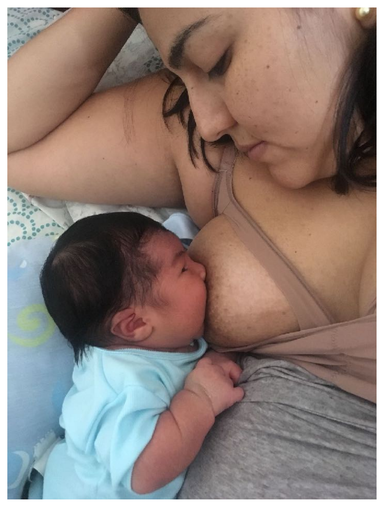
- Lo único que debes tener en cuenta es que sin importar la posición que uses tu bebé debe de estar totalmente alineado a ti (acuérdate de que la orejita, hombro y cadera debe estar en una misma línea).



- **Cuna normal:** Coloca a bebé sobre tu antebrazo o muñeca, no sobre el codo, para que abra más grande la boca.

- **Cuna invertida:** Sostén a bebé con la mano contraria al pecho que vas a dar y con la mano del mismo lado agarra tu pecho en forma de U para un enganche mucho más profundo.

- **Balón/Rugby:** Ideal si te duele la cesárea o tienes pechos grandes. Bebé está hacia atrás y agarras tu pecho en C.



- **Caballito:** Bebé va “sentadx” sobre tu pierna, ideal si tienes sobreproducción y se atora al pecho.

- **Acostada:** Genial para que puedas descansar mientras le das de lactar. Recuerda sostener su espaldita para que se mantenga bien alineado.

- **Biológica:** Tu recostada y bebé encima tuyo, facilita el “despertar” de bebé para comer. Buenísima si estás teniendo rechazo al pecho o mal agarre.

COPYRIGHT 2022. “STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA”. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

ESTILO DE VIDA DE LA MAMÁ LACTANTE

- **Alimentos y bebidas**
  - No hay alimentos prohibidos en la lactancia. Podrías tener cuidado de no consumir muchos lácteos y derivados (algunos bebés son sensibles a mayores cantidades de lactosa) o alimentos que causen alergia en papá de bebé o en ti (ya que no sabemos a qué es sensible bebé).
  - Puedes incrementar la ingesta de proteínas y de grasas buenas (como aceite de oliva, aguacate, frutos secos).
  - El agua debe ser para calmar la sed, con 2lts al día estás más que bien. Puedes también tomar caldos, agua de coco, etc.
  - Puedes tomar 1 porción de alcohol (4oz de vino, 12oz de cerveza, 8oz de un coctel, 1oz de espirituosos) y continuar amamantando. Por cada porción adicional debes esperar 2hs antes de ofrecer pecho directo pero recuerda extraerte al menos cada 3hs.
- **Enfermedades y medicación**
  - No es necesario suspender la lactancia en la mayoría de los casos. Puedes continuar a pesar de tener infección estomacal, gripe, coronavirus, etc.
  - La gran mayoría de medicinas son compatibles con la lactancia. Chequea siempre el compuesto activo en www.e-lactancia.org
- **Procedimientos estéticos**
  - Sí puedes pintarte el pelo, alisártelo, ponerte botox, hacerte un tatuaje, hacerte depilación láser, microblading, entre otros.
  - Recuerda extraerte cada 3hs en la peluquería y bañarte apenas llegues a casa. Podrías colocar pelo en un gorro para evitar olores.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

DIFICULTADES USUALES Y SOLUCIONES:

- **Ductos tapados / Mastitis**
  - Ocurren por un drenaje no frecuente o ineficiente del pecho. En la mastitis se acumulan bacterias y podrían causar infección.
  - Ofrece el pecho sin horarios, coloca compresas calientes mientras toma pecho o te extraes y compresas frías entre tomas para aliviar inflamación y consulta con tu consultora de lactancia.
- **Perlas de leche**
  - Bloqueo de un ducto por crecimiento de piel encima. Usualmente ocurre por un agarre superficial, tironeo o mordisco.
  - Remoja el pecho en agua-sal tibia y ofrece a bebé. Si no se desbloquea, consulta a tu asesora de lactancia para abrirlo.
- **Candidiasis**
  - Infección por hongos en donde sientes que te quema el pezón, notas una areola rosada y pelada y te pica el pecho.
  - Cambia los pads absorbentes más seguido, esteriliza extractores o pezoneras y demás después de cada uso y consulta con tu asesora para saber si necesitas medicación o no.
- **Frenillo lingual corto**
  - Pliegue de tejido que une la lengua al suelo de la boca y que limita el movimiento de la lengua, causando dolor y un drenaje ineficiente del pecho.
  - Cambios posturales y fisioterapia en bebé para aliviar la tensión suelen ayudar. En algunos casos necesita ser cortado por un odontopediatra que sepa el manejo clínico del FLC.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

- **Brotes de crecimiento**
  - Periodos de alta demanda de bebé en los cuales se incrementa la frecuencia en la que quiere comer.
  - Suelen ocurrir en momentos específicos: a los 15 días, a las 3 semanas, a las 6 semanas y a los 3 meses. Existen otros brotes más adelante pero los primeros suelen ser los más difíciles de entender.
  - Bebé tendrá un comportamiento errático: querrá estar encima tuyo pero cuando lo prendas al pecho se pondrá a "pelear" (arquea su espalda hacia atrás, se empuja con los brazos, llora, se prende y se sale constantemente), las tomas se vuelven caóticas.
  - La solución es rendirse ante las necesidades de bebé, evitar la suplementación con fórmula (ya que suele iniciar un ciclo en donde sigue dando biberones y dejas de tener estímulo en los pechos) y tratar de dar pecho en un ambiente relajante.

¿HASTA CUÁNDO AMAMANTAR?

- La recomendación actual es la siguiente (dicho por la Organización Mundial de la Salud y recientemente actualizado por la Academia Americana de Pediatría)
  - La lactancia materna se ofrece de manera exclusiva durante los primeros 6 meses (sin agua, sin comidas, sin aguas aromáticas). Aplica también para fórmula (solo leche materna o fórmula durante los 6 primeros meses)
  - Desde los 6 meses se inicia la alimentación complementaria.
  - No existe una edad recomendada para el destete, se sugiere que protejas tu lactancia durante los 2 primeros años o más si así lo deseas.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- C., & K. (2021). Pocket Guide for Lactation Management (Fourth Edition). Jones and Bartlett Publishers, Inc.
- Committee, L. E. A. A. A. R., Campbell, S. H., & Spencer, B. (2019). Core Curriculum for Interdisciplinary Lactation Care (2nd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Lauwers, J., & Swisher, A. (2020). Counseling the Nursing Mother: A Lactation Consultant's Guide: A Lactation Consultant's Guide (7th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Marasco, L., & West, D. (2019). Making More Milk: The Breastfeeding Guide to Increasing Your Milk Production, Second Edition (2nd ed.). McGraw Hill.
- Md, R. L. A., & Md, R. L. M. (2021). Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession (9th ed.). Elsevier.
- Walker, M. (2016). Breastfeeding Management for the Clinician: Using the Evidence (4th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Wambach, K., & Spencer, B. (2019). Breastfeeding and Human Lactation (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Wilson-Clay, B. (2022). The Breastfeeding Atlas (7th ed.). LactNews Press.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

Jornada

GALÁCTICA

DESCUBRIENDO LA LACTANCIA MATERNA

Sesión #2

Stefania Pow - Julio 2022