



*Jornada*  
**GALÁCTICA**

# PREPARÁNDOTE PARA AMAMANTAR

**Sesión #1**

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 prepararte para amamantar a tu bebé y lograr una lactancia sin dolor.

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,

Handwritten signature of Stefania Pow.

## ¿CÓMO FUNCIONAN TUS PECHOS?

- ▶ La forma de cada pecho es variable, son **asimétricos**.
- ▶ Todo pecho puede producir leche, sean grandes o pequeños. El tamaño varía según la cantidad de grasa que tenga, no necesariamente porque hay más o menos tejido glandular.
- ▶ La **areola** es el área circular oscura que rodea a tu pezón. Durante el embarazo se oscurece (los bebés recién nacidos solo pueden ver contrastes) y aparecen unos “granitos” llamados corpúsculos de Montgomery que se encargan de hidratar y lubricar el pezón además de guiar a bebé con su olor.
- ▶ No hay **pezones** buenos ni malos, solo diferentes. Pueden ser planos o salidos, largos o cortos, finitos o más gruesos y poder amamantar.
- ▶ No necesitas preparar tus pezones con nada; mejor busca tribu, organiza tu trabajo y casa e invierte en asesoría de lactancia.
- ▶ Al momento del agarre no es necesario que entre toda la areola dentro de la boca del bebé; se sugiere que tenga un **enganche asimétrico** en donde gran parte de la areola inferior entra en la boca junto con el pezón.
- ▶ En algunos casos de pezones planos o invertidos puede que necesites herramientas para facilitar un agarre profundo. Es importante usarlas solo tras la consulta con una especialista.
- ▶ Puedes **masajear los pechos** de manera circular antes de iniciar para poner toda la glándula en movimiento.
- ▶ No es necesario lavarlos después de cada toma y evita usar sostenes apretados para evitar una presión excesiva del pecho que pueda taponar los ductos.

## ¿CÓMO FUNCIONA LA PRODUCCIÓN?

▶ La producción depende de: el desarrollo del tejido glandular, la función hormonal y el drenaje del pecho.

### ▶ **Desarrollo glandular**

▶ Desde la etapa embrionaria y durante la pubertad (con cada menstruación) tu glándula mamaria va floreciendo. Durante el embarazo, por acción de la progesterona, prolactina y el estrógeno, se modifican aún más y luego del parto, al aumentar la prolactina empieza a secretar la leche.

▶ El padecer de ovarios poliquísticos, diabetes o resistencia a la insulina y cirugías previas pueden impactar negativamente la producción de leche al afectar el tejido glandular.

### ▶ **Función hormonal**

▶ La prolactina es la hormona que fabrica la leche. Tienes picos durante la madrugada, por lo que es esperable que tu bebé quiera comer bastante seguido y tenga “los horarios cruzados”.

▶ La oxitocina es la encargada de desencadenar el Reflejo de Eyección de Leche. Se dispara cuando estás contenta y tranquila así que trata de estar calmada al momento de dar pecho.

### ▶ **Drenaje eficiente y frecuente**

▶ Es necesario un estímulo constante (sin horarios) y un drenaje eficiente (con una buena transferencia de leche) para mantener la producción a tope.

▶ Si le pones horario a la lactancia puede que desencadenes la producción de FIL, una proteína que detiene la producción y que aumenta cuando se acumula la leche.

## ¿CUÁNTA LECHE NECESITA TU BEBÉ?

- ▶ Tienes leche dentro de tus pechos **desde la semana 14-16 de gestación que se empieza a producir el calostro**, una leche densa y amarilla que protege el tracto gastrointestinal de bebé y actúa como un laxante para ayudarlx a eliminar el meconio.
- ▶ El que gotees o no durante el embarazo no implica que vas a tener mucha o poca producción de leche.
- ▶ El calostro saldrá los primeros días y, usualmente, entre el día 3-5 se produce el cambio hacia una leche de transición y puedes notar que empieza a salir más leche. A partir del 10mo día se habla ya de una leche madura; la típica leche blanca que conoces.
- ▶ Una vez que nace tu bebé lo ideal es que sea colocadx en contacto **piel-con-piel contigo por al menos durante 60min**, lo que se conoce como la hora dorada, para que se realice la impronta con tu pecho (un "enamoramiento"). Tu bebé estará totalmente despiertx y listx para prenderse y después de esa primera toma pasará a una etapa de sueño profundo.
- ▶ No tenemos una visión de rayos X para saber cuánta leche toma pero se estima que:
  - ▶ El primer día, tu bebé necesitará entre **2 a 10ml de calostro**, es decir, entre media y 2 cucharaditas de leche por toma.
  - ▶ A partir del tercer día, podría estar tomando ya **1oz de leche** (30ml) por cada toma.
  - ▶ Al día 10-15 suelen consumir **2-3 oz de leche** por toma (60-90ml).
  - ▶ A partir del mes puede estar entre **3 a 6oz** (90-180ml) por toma, dependiendo de la frecuencia con la que es alimentadx y su apetito.

## ¿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 señal 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 satisfecho porque se relaja totalmente, la succión se vuelve superficial y a veces hasta suelta el pecho solito.

## ¿QUÉ ESPERAR LOS PRIMEROS DÍAS?

▶ El **primer mes en un periodo de adaptación**: bebé se adapta al mundo exterior (a sentir frío, a las luces, a los sonidos, a respirar, a sentir hambre, etc) y tú te adaptas al rol de mamá.

### ▶ **De 0 a 5 días**

- ▶ Sensación de que “no me sale leche”. El calostro es denso y tu bebé no necesita mucho; ofrécele pecho bastante seguido y si tienes dificultades, empieza a extraerte usando tu mano.
- ▶ El ritmo de las tomas suele ser tranquilo, ¡muchos bebés están adormitados y el mundo exterior los abrumba y prefieren dormir!
- ▶ Cuando desde de lactar puedes sentir entuertos (dolores como cólicos menstruales) por acción de la oxitocina.
- ▶ Bebé puede perder entre el 7 al 8% de su peso al nacer.

### ▶ **De 5 a 15 días**

- ▶ Podrías sentir molestias durante los primeros segundos de las tomas, respira y cuenta hasta 10 y si el dolor persiste pide ayuda.
- ▶ Las tomas se vuelven variables porque bebé se “despierta” y quiere comer más seguido. Podrías tener congestión mamaria.
- ▶ Bebé debe recuperar su peso al nacer al día 15.

### ▶ **De 15 a 30 días**

- ▶ Luego del primer brote de crecimiento (días de alta demanda) las tomas recuperan su estabilidad pero los pechos se sienten más aguados ya que el cuerpo se acostumbra a producir leche.
- ▶ Podrías dar inicio a las extracciones y a ofrecer biberón si deseas.

## ¿CÓMO SABER SI TODO MARCHA BIEN?

- ▶ Lamentablemente no tenemos visión de rayos X ni una pesa especial para medir qué cantidad exacta de leche está transfiriendo bebé de tus pechos cuando amamantas, pero tenemos algunas señales que nos indican que todo yendo bien:
  - ✓ Cuando bebé se prende, la succión cambia (de superficial a profunda) y se escucha que traga.
  - ✓ Bebé está tomando al menos 8 tomas en 24hs.
  - ✓ Después de las tomas tu bebé se queda en estado alerta pero tranquilo; no necesariamente dormidix.
  - ✓ El dolor es escaso o inexistente al momento del enganche.
  - ✓ Estás cambiando varios pañales tanto de orina como de heces en 24hs (usualmente más de 5 pañales por día).
  - ✓ Cuando das de lactar sientes un incremento de hambre, sed, sueño y hasta podrías notar que cambian tus olores corporales por acción de las hormonas.
  - ✓ El aumento de peso va acorde a lo esperado (sin importar en qué percentil se encuentra, sea el 3% o el 97% lo que importa es que vaya siempre en aumento sobre su curva).
- ▶ Si de estos 7 ítems tienes 3 o más apartados a los cuales no puedes hacerle check, es importante que tu lactancia sea acompañada por una consejera o pediatra especializado en lactancia para que puedan evaluar qué está sucediendo y armar un plan de acción.
- ▶ Recuerda que la recomendación actual es que lleves una lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses y que sea complementada con alimentos desde ese momento. ¡No hay tiempo límite!

## ¿QUÉ DIFICULTADES PUEDEN PRESENTARSE?

► Hay 3 dificultades que suelen aparecer durante los primeros días:

### ► **Agrietamientos (en mamá)**

- Las grietas ocurren cuando hay un agarre superficial al pecho y bebé no logra hacer un sellado al vacío. Esto puede darse por condiciones de bebé (como la presencia de un frenillo lingual corto), por la anatomía de mamá (en algunos casos de pechos planos o invertidos) o por eventos específicos (mordidas, etc).
- La única forma de tratarlas es mejorando el agarre corrigiendo su causa específica y podría ayudar el tener una terapia húmeda de la herida con cremas regeneradoras de tejido como Mebo o Nupel y hasta colocando leche materna extraída y dejándolos secar.

### ► **Ingurgitación mamaria (en mamá)**

- Ocurre cuando se da la bajada/subida de la leche (cuando cambia de calostro a leche de transición al día 3-5). Puede ocurrir más adelante si pasan muchas horas entre estímulos o si hay compresión del pecho (por ej. por usar un sostén muy apretado).
- Se alivia aplicando compresas frías para desinflamar, presión inversa suavizante con los dedos para empujar los fluidos hacia atrás y permitir la pliability del pezón y cambiando las posiciones la pecho.

### ► **Ictericia (en bebé)**

- Ocurre cuando hay una acumulación de bilirrubina en la sangre porque el hígado no logra procesarla y no se excreta por las heces y se presenta una coloración amarilla en piel y mucosas.
- Se alivia con alimentación frecuente y efectiva, suplementación o fototerapia.

## 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.

*Jornada*  
**GALÁCTICA**

**PREPARÁNDOTE PARA  
AMAMANTAR**

**Sesión #1**

Stefania Pow - Julio 2022