



LACTANCIA: LAS PRIMERAS CUARENTA Y OCHO HORAS DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Ingrid Rowshan, IBCLC

¡Tu bebé, el milagro de la vida, ha nacido! Mientras lo tienes en tus brazos, tu cuerpo continúa acogiéndolo, igual que durante los meses de embarazo. Tus pechos están ahí, preparados para nutrirlo. Cuando pones a tu bebé al pecho no sólo recibe alimento, sino también amor, contacto humano e interacción social. ¿Qué más puede pedir un bebé?

«Cuando pones a tu bebé al pecho no sólo recibe alimento, sino también amor»

Para muchas madres, la lactancia es fácil y sencilla; se pone al bebé al pecho y comienza a mamar. Para otras, sin embargo, la lactancia tiene más dificultades de las que ella se esperaba. Aquí está lo que puede ocurrir las primeras 48 horas de vida de tu bebé. Recuerda que todos los bebés son únicos y tienen su propia manera de encontrar su vida.

Las primeras dos horas

Durante las dos horas siguientes al nacimiento, tu bebé estará probablemente en un estado de alerta y quietud al mismo tiempo. Estará tranquilo, y con su mirada clavada en tus ojos. Éste es un momento maravilloso de vínculo y el ideal para comenzar con la lactancia. Algunos bebés cogen el pecho en seguida, y otros tardan una hora o más en mostrar interés. Aún así, la mayoría de los bebés maman por primera vez en sus primeras dos horas de vida.

Está demostrado que los bebés que permanecen “piel con piel” con sus madres, se acercan y cogen el pecho por ellos mismos, sobre todo si la madre no ha recibido una medicación muy fuerte durante el parto. Tu cuerpo caliente, el sonido de tu corazón y el dulce aroma de tu leche le da a tu bebé una idea de un mundo seguro y amoroso.

Dos a doce horas después del nacimiento

En las siguientes horas el bebé pasará la mayor parte del tiempo durmiendo. Es completamente normal, así que no hay que asustarse si el bebé no se despierta para una segunda toma tan pronto como una esperaba. Si el bebé está bien y sano y pasa una buena revisión después del nacimiento, no hay prisa. Pronto estará despierto de nuevo. Ésta es una gran oportunidad para ti para descansar algo. Asegúrate de tener a tu bebé cerca de ti todo el tiempo, así notarás si tiene ganas de mamar por los movimientos de succión de su boca.

Doce a veinticuatro horas después del nacimiento

Si el bebé ha estado durmiendo durante mucho tiempo, probablemente se despertará en este espacio de tiempo. Después de tantas horas de quietud, muchas madres se sorprenden de lo ansioso que está el bebé por comer. Los bebés sanos nacen con la capacidad de autorregularse la ingestión de

comida. Si le ofreces el pecho siempre que tenga interés (la llamada lactancia a demanda), el bebé tomará exactamente la cantidad de leche que necesite. Recuerda que necesitan mamar con frecuencia; las tomas frecuentes hacen que la producción de leche sea abundante.

Veinticuatro a cuarenta y ocho horas

Seguramente aún estarás en el hospital. Aprovecha este tiempo para conocer a tu bebé; la mejor alternativa es la cohabitación y tener al bebé contigo las 24 horas del día. Asegúrate de que las visitas no interfieran en las necesidades de tu bebé; es comprensible que todo el mundo quiera conocer al bebé, pero éste se cansa de estar de brazos en brazos mucho tiempo. Algunas madres se sienten incómodas de dar el pecho delante de la gente, sobre todo en los primeros días, que todo es nuevo. No te avergüences de pedir a los demás que te dejen sola con tu bebé. Si no te encuentras lo suficientemente fuerte como para hacerlo, siempre puedes acudir a una enfermera o a tu compañero. Ellos pueden pedirle a las visitas que esperen fuera mientras tú y tu bebé necesitan un tiempo de tranquilidad. Algunas madres se preguntan con qué frecuencia deben amamantar al bebé.



«Deja que el bebé sea tu guía»

La mejor guía es estar atenta a que el bebé lo pida. Normalmente, los bebés pequeños maman entre 8 y 12 veces en 24 horas; estas tomas se distribuyen a lo largo de todo el día, con largos períodos de sueño interrumpidos por tomas frecuentes.

Las preguntas más frecuentes: primeras cuarenta y ocho horas después del nacimiento

* Tras el nacimiento, ¿cuándo puede mamar el bebé por primera vez?: si no existen contraindicaciones médicas, en cuanto nazca.

* ¿Hay algo que pueda hacer para tener un buen comienzo?: estar relajada. Pídele al personal del hospital que te enseñe a

poner al bebé al pecho. Olvídate de todo lo demás; tu prioridad es amamantar a tu bebé. Si sigues con dudas, acude a una consultora de lactancia.

«Los bebés necesitan ser alimentados a demanda»

* ¿Realmente tengo leche desde el primer momento?: sí tienes. Todas las mujeres comienzan produciendo calostro (la primera leche) durante el embarazo. Así, en el momento en el que nace tu bebé, ya tienes una dulce leche esperando por él. Al principio la cantidad es pequeña (de una a tres cucharadas en cada toma), pero esto es todo lo que tu bebé necesita por ahora. Recién nacido, el estómago del bebé no es mayor que la uña de tu pulgar.

* ¿Conviene darle una fórmula preparada hasta la subida de la leche?: bajo circunstancias normales (lo que ocurre en la mayoría de los casos) NO HAY NINGUNA NECESIDAD de darle ningún alimento preparado. Al llenar al bebé con suplementos se consigue que disminuya su interés por el pecho. El calostro contiene anticuerpos vivos que protegen al bebé de virus y bacterias, y las fórmulas preparadas diluyen estos beneficiosos efectos.

* ¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé?: los bebés necesitan ser alimentados a demanda. OLVIDATE DEL RELOJ; en su lugar, estáte pendiente y observa a tu bebé. Te dará un montón de señales por las que sabrás que quiere comer. Manténlo cerca de ti todo el tiempo (si estás en el hospital, asegúrate de estar con tu bebé las 24 horas del día). No esperes a que el bebé llore; el llanto es la última señal de hambre y lo desespera. El llanto de un bebé por el pecho puede resultar muy frustrante. Algunas señales de hambre son:

- El bebé se mueve y estira, y se mete las manos en la boca.
- Hace fuertes movimientos de succión.
- Mueve la cabeza y abre la boca (como buscando el pecho). Esto se llama el reflejo de búsqueda.

Si el bebé muestra alguno de estos signos, ofrécele el pecho. Si has acertado con tu intuición, el bebé cogerá el pecho y mamará.

«Bajo circunstancias normales (lo que ocurre en la mayoría de los casos) no hay ninguna necesidad de darle ningún alimento preparado»

* ¿Cuánto tiempo debe durar cada toma?: deja que el bebé sea tu guía. Sólo él sabe cuándo su estómago está lleno. Cuando esté lleno, dejará el pecho o se dejará dormir. No limites el tiempo de la toma.

* ¿Debe tomar de los dos pechos en cada toma?: de nuevo, deja que el bebé sea tu guía. Después de terminar con el primer pecho, ofrécele siempre el otro. Si no lo quiere, está bien. En ese caso, en la próxima toma comienza con este pecho. Es normal que el recién nacido sólo coma de un pecho en cada toma.

Ingrid Rowshan es especialista en lactancia materna (IBCLC), certificada por el Consejo Internacional de Consultores de Lactancia. Se licenció en Psicología en su país de origen, Suecia. Más tarde se formó como especialista en lactancia en Canadá, EE.UU., Suecia y España. Ha dirigido su propio grupo de apoyo para madres lactantes en Suecia y ha ejercido como monitora de La Liga de la Leche. Actualmente dirige una consulta privada como asesora de lactancia. Vive en Bilbao y es madre de dos niños amamantados. Su teléfono de contacto es: 94 4467330

Bibliografía recomendada

- * Fisher, C.: *Alimentación infantil*. Ed. Tikal, 1996
- * Kitzinger, S.: *Cómo amamantar a tu bebé*. Ed. Interamericana, 1989
- * La Leche League International: *El arte femenino de amamantar*. Ed. Diana, 1993
- * Lawrence, R.A.: *Lactancia materna*, Ed. Mosby, 1996
- * Marvin, S., Eiger, M.D. y Wendkos Olds, S.: *El gran libro de la lactancia*. Ed. Médici, 1989
- * OMS/UNICEF: *Protección, promoción y apoyo de la lactancia natural*. OMS, 1989
- * Renfrew, M, Fisher, C y Arms, S.: *La mejor alimentación para tu bebé, la mejor manera*. Ed. Tikal, 1994
- * Royal College of Midwives: *Lactancia Materna. Manual para profesionales*, ACPAM, 1994
- * Vía Láctea: *Consejos para la Lactancia Materna*. Vía Láctea, 1997