

¿Por qué me salen grietas?

Las grietas salen porque el bebé chupa en mala posición, de manera que roza y lesiona el pezón. Mejorando la postura desaparecen.

Una buena postura se consigue en tres pasos:

- 1- El niño tiene la cabeza y el cuerpo alineados, sin que tenga que torcer el cuello. La barriga del niño está en contacto con el cuerpo de la madre.
- 2- El pezón está a la altura de la nariz del bebé.
- 3- Cuando el pezón le roza la nariz, el bebé abre bien la boca, se le acerca al pecho y se le mete todo el pezón y **toda la areola** dentro de la boca.

Si no se consigue a la primera, es mejor sacar al niño introduciendo el dedo meñique por la comisura de la boca, y empezar de nuevo.

Con una buena postura se solucionan muchos problemas, la madre disfruta de la lactancia sin dolores y sin molestias.

¿Hay mujeres que tienen leche más buena que otras? ¿Cómo se puede mejorar la calidad de la leche?

Todas las mujeres tienen la leche buena, no existen madres con “leche que no alimenta”, ya que la mejor leche para el niño es la de su madre.

Tampoco es necesario comer en grandes cantidades, ni de manera especial, sólo tener una alimentación correcta para sobrellevar el cansancio de criar a un bebé, las noches sin dormir,... Incluso en situación de desnutrición, una mujer puede alimentar a su hijo.

La calidad de la leche no necesita mejorarse, a medida que el niño crece, la composición de la leche se adapta a las nuevas necesidades del niño, por lo cual las madres siempre tienen la leche más adecuada para su hijo.



Ven D Llet - Grupo de Apoyo a la
Lactancia Materna

Reuniones: Cada miércoles.
Hora: De 17,30 a 18,30 H.
Lugar: Centro cívico de la estación
El Vendrell, Tarragona

CONSULTAS

Pilar 977 68 72 46
Cristina 675 40 46 98
Eva 686 170 371

Grupo de Apoyo a la
Lactancia Materna,
Encuentros de madres

Lactancia:
Dudas y Miedos

Creo que no tengo mucha leche, mi hijo no para de llorar.

Todas las madres tienen miedo de no tener suficiente leche para criar a sus hijos. Todas las madres tienen la capacidad de alimentar a sus hijos, y cuantas más veces se agarré el niño, mejor, más leche se produce. En la primera visita al pediatra hay que vigilar que el bebé no mama en mala postura. En cuanto a los lloros, no significan que el niño se queda con hambre porque su madre tiene poca leche. Simplemente, necesita comer a menudo.

Con mi primer hijo lo pasé muy mal; grietas, dolor...casi no pude darle el pecho, y no sé si al segundo podré darle de mamar.

Con cada hijo es diferente, y con el segundo se tiene la ventaja de la experiencia. Una mala vivencia no significa que “no sirves”, cualquier mamífero puede dar de mamar, y las mujeres también. Durante el embarazo pregunta a tu comadrona, y cuando nazca el niño visita al pediatra y a la enfermera para despejar tus dudas de lactancia. Los grupos de apoyo a la lactancia son muy útiles, pues están formados por madres que han vivido diferentes situaciones y problemas con la lactancia. Las reuniones son muy amigables y están abiertas a todo el mundo.

Si doy de mamar, ¿se me caerán los pechos?

Dar de mamar no es lo que estropea el pecho, lo estropea el embarazo, los primeros días postparto, los cambios hormonales de la regla, la edad.... Lo único que se puede hacer es evitar que en los primeros días después del parto estén muy llenos vaciándolos, para que no se estire la piel, y hacer ejercicio.

¿Qué puedo hacer para tener más leche?

Poner a tu hijo al pecho muchas veces. Cuanto más succione, más leche producirás. Con todos los remedios para tener más leche hay que tener precaución, pues pueden entrañar riesgos. Si se toman infusiones, **con moderación.**

¿Importa el tamaño del pecho?

No, los pechos grandes tienen una capa de grasa más gruesa, pero todos producen la misma cantidad de leche.

Si me pongo nerviosa, ¿se lo paso a mi hijo?

La leche no pasa emociones ni pensamientos, nadie nota como estaba la vaca que dio la leche del desayuno.

Me da vergüenza dar el pecho fuera de casa.

Muchas mamás sienten vergüenza de amamantar en público. Hay que entender que alimentar a un bebé es algo normal, y además con un poco de práctica no es necesario enseñar nada. Ideas para las vergonzosas:

- Vestirse con una blusa de botones, y desabrocharse los de abajo, de manera que el bebé tapa el trozo desabrochado.
- Poner un babero al niño, y levantar el babero para que tape.
- Abrigar al bebé con una mantita o una tela que sirva para taparnos.

Si tengo estrés al volver al trabajo, ¿se me cortará la leche?

Desde luego que el estrés no es bueno para nadie, pero no hace que la leche desaparezca. Hay que relajarse para no pasarlo mal, las mujeres pueden dar de mamar en situaciones difíciles.

Ven D Llet dispone de trípticos e información para orientar a que las madres puedan seguir disfrutando de la lactancia después de volver al trabajo.