



Qué hacer para amamantar bien

**Fragmento del manual de
lactancia materna**

Fuente: linkagesproject.org

Número de Palabras: 1,343 palabras

Edufuturo

Índice

¿Cómo está formado el pecho?	3
¿Cómo se produce la leche?	4
¿Qué pasa cuando el niño no mama bien?	5
¿Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle pecho al niño?	6

¿Cómo está formado el pecho?

Viendo el pecho de afuera hacia adentro se encuentra formado por:

1. **Areola:** es la parte más oscura alrededor del pezón. Durante el embarazo se oscurece aún más, para hacerse más visible cuando el bebe empiece a mamar. El niño debe tomar parte de la areola para mamar bien.
2. **Pezón:** es la punta del pecho, por donde sale la leche a través de 15 o 20 pequeños agujeros.
3. **Glándulas de Montgomery:** son los bultitos que se encuentran en la areola. Estas glándulas producen un líquido aceitoso que mantiene los pezones suaves y limpios. Además tiene un olor que atrae al niño al pezón.
4. **Alveolos:** es donde se produce la leche. Con cada mamada éstos se contraen para sacar la leche.
5. **Conductos Lactíferos:** son los que conducen la leche de los alveolos a los senos lactíferos. Continuamente la leche baja por ellos.
6. **Senos Lactíferos:** quedan debajo de la areola; es allí donde se almacena la leche. Por eso es importante que el niño abarque parte de la areola para exprimir la leche.

7. **Nervios:** son los que mandan la orden al cerebro de producir más leche en los alveolos. También transmiten la orden al cerebro para hacerla salir del pecho.
8. **Tejido Graso:** envuelve todo el seno y le sirve de colchón protector.

¿Cómo se produce la leche?

Cuando el niño mama bien, la lengua y la boca estimulan el pezón. Entonces los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de la madre de que el niño quiere leche. El cerebro responde y ordena la producción de una sustancia llamada prolactina. La prolactina hace que la leche se comience a formar en los alvéolos. Entre más mama el niño más leche produce la madre. Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se llama Oxitocina.

A veces la madre puede sentir la bajada. Si el niño no mama bien, la madre no recibe el estímulo adecuado y no produce suficiente leche.

Hormona que en las mujeres se libera al momento del parto y la lactancia, facilitando que se den estos procesos

¿Qué pasa cuando el niño no mama bien?

Para que el niño mame bien debe abarcar parte de la areola. La barbilla del niño queda tocando el pecho de la madre; la nariz queda libre para respirar.

La lengua colocada debajo del pezón ordeña la leche de los senos lactíferos. La areola y el pezón se alargan dentro de la boca del niño hasta tocar el paladar. El niño puede sacar bien la leche. El pezón de la madre no se lastima.

Al tomar solamente el pezón, el niño no exprime los senos lactíferos, por lo tanto, no extrae bien la leche. Al no poder sacar suficiente leche el niño no queda satisfecho, llora y rechaza el seno. Al no mamar se disminuye la producción de leche. El niño no aumenta de peso porque no está sacando suficiente leche.

El pezón se lastima, el pecho se puede congestionar e infectar. La madre con dolor no quiere seguir dando el pecho.

¿Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle pecho al niño?

No todos los niños son iguales mamando. Cada niño requiere de un tiempo diferente para quedar satisfecho. Hay que darle el pecho de día y de noche cada vez que el niño lo pida. Amamantar es diferente en cada mujer. Además de dar el pecho cuando el niño lo pida, debe darlo también cuando sienta sus pechos llenos o cuando el niño duerma demasiado; en tal caso debe despertarlo. Esto es importante hacerlo especialmente en las primeras 2 semanas. En cada mamada completa al principio la leche es rala, acuosa y le quita la sed (la leche del comienzo). A la mitad de la mamada, la leche es más espesa y blanca. Es como el plato fuerte. Al final, la leche es más cremosa. Es como el postre y hace que el niño engorde. La madre no debe estar apurada ni medir el tiempo para dar el pecho al niño.