

La leche materna humana está hecha de forma personalizada y contiene todos los nutrientes que necesita un bebé humano.

Señales de Advertencia

Las señales de advertencia del bebé:

- Las sesiones de lactancia son muy breves - menos de 10 minutos - o muy largas - más de 50 minutos.
- El bebé parece hambriento después de alimentarse.
- Es posible que el bebé no tome suficiente leche si:
 1. Moja menos de 6 pañales al día a la semana de nacido
 2. La orina es de color amarillo oscuro o manchada de rojo, o las heces son oscuras o duras
 3. Están por debajo de su peso al nacer a las dos semanas de edad
- El bebé se salta tomas - como recién nacido, necesita alimentarse las 24 horas del día, incluso durante la noche, para mantener su crecimiento. A veces incluso tendrá que despertar al bebé para que se alimente. Si su bebé no parece interesado en alimentarse, llame a su pediatra.

Las señales de advertencia de la mamá:

- Después de los primeros cinco días de lactancia, no siente que sus pechos se llenan de leche
- Dolor intenso durante la lactancia
- Congestión extrema - pechos duros y dolorosos
- No siente los pechos más blandos o menos llenos después de amamantar

Es útil llevar un registro de las sesiones de alimentación y los cambios de pañal del bebé durante las primeras semanas.

Estos registros son útiles si necesita hablar con su médico sobre cualquier problema.

Molestias durante la alimentación

Problemas de Acoplamiento - Si siente dolor después del primer minuto de acoplamiento, es posible que el bebé no esté bien acoplado. Otros signos son una succión ligera y rápida, mejillas fruncidas y ausencia de sonidos al tragar. No pasa nada si rompe el acoplamiento introduciendo el dedo en la boca del bebé y ¡vuelva a intentarlo!

Pezones Adoloridos - Los primeros días de lactancia pueden ser dolorosos para los pezones. **Para ayudar, lávese con agua tibia, pero evite el jabón, que puede irritar la piel lesionada.** Deje que la leche materna se seque en los pezones después de la toma. Utilizar lanolina purificada para calmar y cicatrizar si es necesario.

Sensibilidades o Alergias Alimentarias

Una dieta bien balanceada de alimentos saludables es lo mejor tanto para la madre como para el bebé durante la lactancia. A veces, sin embargo, un bebé puede tener una sensibilidad alimentaria, es decir, una reacción a un alimento de la dieta materna. Las reacciones duran menos de 24 horas, los bebés pueden llorar o inquietarse después de estos alimentos. Los culpables habituales son los alimentos picantes, grasientos o con gases. Puede evitar estos alimentos en su dieta si observa un patrón. Menos del 3% de los bebés alimentados exclusivamente con leche materna pueden tener una reacción alérgica, a menudo a la leche de vaca en la dieta de la madre.

Problemas de Suministro

El exceso de leche se produce cuando el cuerpo produce más leche de la que el bebé necesita. Algunos signos de exceso de leche para su bebé:

- **Tos, atragantamiento o deglución**

Para tratar el exceso de leche, puede ajustar su pauta de alimentación para ralentizar la producción de leche. Intente darle solo un pecho por toma, pero tenga cuidado con la congestión mamaria.

Problemas de Insuficiencia de Suministro

Hay algunos factores que pueden provocar un bajo suministro, entre ellos:

- Algunas píldoras anticonceptivas orales u otros medicamentos
- Disminución de los conductos galactóforos debido a una intervención quirúrgica o a un cáncer
- Suplementación con leche de fórmula o embotellada
- Beber alcohol o fumar

Existen diversas estrategias para aumentar la producción de leche, por lo que si le preocupa la escasez de leche, consulte a su médico para que le recomiende alguna.

Reincorporación al Trabajo

La vuelta al trabajo puede ser una transición difícil tanto para la madre como para el bebé. **Para prepararse, asegúrese de saber como extraer, almacenar y preparar la leche materna en biberones de forma segura, y practique todo esto en casa con su bebé. También es conveniente que hable lo antes posible con su empleador para que le facilite una zona privada para extraerse la leche y le ofrezca flexibilidad horaria.** Antes de volver al trabajo, prepare todo lo que necesite: el sacaleches y todos sus componentes, bocadoillos, un chal, etc. - la noche anterior.

Referencias:

1. Señales de Advertencia de Problemas de Lactancia. (2022). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Warning-Signs-of-Breastfeeding-Problems.aspx>
2. Tratamiento del Dolor de Mama. (2022). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Treating-Breast-Pain.aspx>
3. Alergias Infantiles y Sensibilidades Alimentarias. (2022). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Infant-Allergies-and-Food-Sensitivities.aspx>
4. Oversupply - La Leche League International. (2021, Abril 27). La Leche League International. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/oversupply/>
5. ¿Tengo un suministro bajo de leche? (2021, Junio 7). American Pregnancy Association. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/breastfeeding/low-milk-supply/>
6. Lactancia y vuelta al trabajo | Oficina de Salud de la Mujer. (2021). Womenshealth.gov. <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work>