



COLABORACIÓN | Dra. Georgina Torres Cabral, profesora numeraria del Departamento de Medicina del Centro de Ciencias de la Salud La lactancia materna ofrece numerosos beneficios tanto para la madre como para el bebé. Para el bebé, proporciona nutrientes esenciales, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades infecciosas y la obesidad; mientras que en la madre ayuda para la recuperación postparto, reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer y diabetes, además favorece el vínculo afectivo. Entre las complicaciones comunes durante la lactancia se incluyen dolor en los pezones, mastitis y dificultades en el agarre del bebé. Las técnicas recomendadas incluyen el correcto posicionamiento del bebé y la búsqueda de apoyo profesional si es necesario. **Principales problemáticas a identificar** Durante la lactancia, es crucial mantener una experiencia positiva, por lo que es importante conocer e identificar algunas de las principales complicaciones y cómo manejarlas desde casa: En el caso de la **mastitis**, que es la inflamación del tejido mamario, se pueden identificar como síntomas el dolor, enrojecimiento, hinchazón y fiebre. En este caso, la madre lactante debe amantar con frecuencia, aplicar compresas tibias antes de la toma y frías después. Si la fiebre persiste, debes consultar con un médico. Las **grietas en el pezón** es otra problemática común; los síntomas son el dolor y las fisuras visibles en el pezón. Aquí lo recomendable es asegurarse de que el bebé tenga un buen agarre; también se puede aplicar leche materna en el pezón después de amamantar y considerar el uso de cremas de lanolina. El **galactocele**, que es un quiste o acumulación de sustancia lechosa, se puede identificar como un bulto indoloro en el seno. Aunque generalmente se resuelve solo, se deberá consultar con un médico si persiste o se inflama la mama. La **ingurgitación mamaria** o inflamación de la mama presenta como síntomas los senos hinchados y dolorosos. Lo recomendable es amamantar con frecuencia y utilizar compresas tibias antes de la toma; si es necesario, extrae un poco de leche con tus manos para aliviar la presión. Otra situación puede ser la **falta de leche**, para ello, se debe aumentar la frecuencia de las tomas y considerar el uso de un *sacaleche* para estimular la producción. [gallery columns="1" size="large" ids="58877"] Respecto a las técnicas de lactancia más recomendadas por los expertos, se sugieren las siguientes:

- Lactancia a demanda: Permitir que el bebé mame cuando lo necesite, sin horarios fijos, idealmente entre 8 a 12 veces al día.
- Posiciones adecuadas:
 - Posición de cuna: El bebé se sostiene en el brazo de la madre, cara a ella.
 - Posición de rugby: Útil para cesáreas, el bebé se coloca al lado, con su cuerpo sostenido por el antebrazo.
 - Posición acostada: La madre y el bebé están de lado, facilitando el descanso.
- Agarre correcto: El mentón del bebé debe tocar el pecho, con la boca bien abierta y abarcando gran parte de la areola.

La madre lactante también debe asegurarse de que el bebé esté bien alineado al momento de amamantar. Se recomienda seguir estos pasos:

- **Posicionamiento:** Verificar que el bebé esté a la altura del pecho, con su cabeza, cuello y columna alineados; el mentón debe estar ligeramente levantado, no caído hacia el pecho.
- **Agarre adecuado:** El mentón del bebé debe tocar el pecho, con la boca bien abierta y abarcando gran parte de la areola. Sus labios deben estar evertidos y las mejillas redondas al succionar.
- **Comodidad:** Utilizar almohadas como apoyo y mantener al bebé cerca, facilitando un agarre cómodo y efectivo.

Se debe tener en cuenta que consultar a un profesional en lactancia puede ser útil para verificar la técnica y el agarre.

Para identificar si el bebé está succionando correctamente, se deben observar las siguientes señales:

1. **Movimientos de la mandíbula:** Debe realizar movimientos amplios y suaves, con pausas que indican transferencia de leche.
2. **Mejillas redondeadas:** Si las mejillas del bebé se hunden, puede ser señal de un agarre incorrecto.
3. **Ruido al succionar:** Un sonido rítmico y constante es un buen indicativo de que está obteniendo leche.
4. **Comodidad:** La lactancia no debe causar dolor. Si hay molestias, es posible que el agarre no sea adecuado.
5. **Satisfacción del bebé:** Si el bebé se suelta solo después de la toma y parece satisfecho, es una buena señal de que está succionando correctamente.

¿Cuáles son las señales de que el bebé está insatisfecho durante la lactancia? Si tu bebé parece insatisfecho durante la lactancia, puede ser señal de que algo no está funcionando bien. Algunas señales de que el bebé no está obteniendo suficiente leche incluyen: Ausencia de deposiciones. Los bebés alimentados exclusivamente con leche materna deben tener al menos dos deposiciones por día después de los primeros cinco días. Si el bebé no está haciendo deposiciones con regularidad, puede ser señal de que no está recibiendo suficiente leche. Sesiones de lactancia muy cortas o largas. Las sesiones de lactancia que consistentemente duran menos de 10 minutos o

más de 50 minutos pueden indicar problemas. Sesiones muy cortas podrían significar que el bebé no está obteniendo suficiente leche, mientras que las sesiones muy largas podrían deberse a una succión ineficaz. Si el bebé todavía parece hambriento después de la mayoría de las tomas, es posible que no esté obteniendo suficiente leche. Poca ganancia de peso. Si el bebé no está subiendo de peso adecuadamente, puede ser señal de que no está recibiendo suficiente leche. En su caso, se deberá buscar ayuda de un profesional de lactancia o acudir con el pediatra, ellos podrán evaluar la situación y brindar apoyo para asegurar que tu bebé esté obteniendo el alimento que necesita. Al final de este texto, te comparto una lista de fuentes confiables que puedes consultar para obtener más información sobre la lactancia materna, sus beneficios, técnicas y señales de insatisfacción en el bebé. Estas fuentes son excelentes recursos para profundizar en el tema de la lactancia materna y obtener información basada en evidencia. [gallery columns="1" size="large" ids="58901"] **Enlaces de interés:**

- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2023). *Lactancia materna*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breastfeeding>
- **Academia Americana de Pediatría (AAP).** (2022). *Lactancia materna y alimentación infantil*. Recuperado de <https://pediatrics.aappublications.org/content/early/2022/01/04/peds.2021-052736>
- **La Leche League International.** (2023). *Lactancia materna: beneficios y técnicas*. Recuperado de <https://www.llli.org/>
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC).** (2023). *Breastfeeding*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/breastfeeding/index.htm>
- **American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).** (2022). *Breastfeeding: A Guide for Mothers*. Recuperado de <https://www.acog.org/womens-health/faqs/breastfeeding>