



¿Cómo iniciar la  
Lactancia Materna  
deseada ?



**CECILIA  
VAULA**  
PEDIATRA



**ACERCA DE CECI VAULA**  
**CECI VAULA, PEDIATRA Y MAMÁ.**

Soy Cecilia Vaula, médica pediatra, Diplomada en Neurodesarrollo y Consultora en crianza, pero más que eso, soy una apasionada de mi profesión, de cuidar la salud de los más pequeños y de acompañarte en tu maternidad, desde mi experiencia profesional de + de 15 años y mi propia maternidad es que hoy estoy aquí para brindarles todo el apoyo, herramientas necesarias, simples y prácticas, para despejar tus dudas y miedos, para lograr encontrar la calma que necesitas antes de la llegada de tu bebé.

## EL ABC DE LA lactancia materna

---

¿Cuántas veces has imaginado la primera vez en que le darás pecho a tu bebé? Se que más que una, ese momento tan mágico, que como ya sabes, no sólo lo nutrirá físicamente, también emocionalmente.

Recuerdo cuando amamanté que al principio no siempre era tan fácil, ni era como el ideal que muestran las fotografías hermosas de las revistas para madres o las redes sociales. Es ahí cuando la paciencia y el cariño deben imponerse a la practicidad. En esta etapa vas a necesitar buenos consejos de las otras mujeres de la familia, del apoyo y amor de la pareja; y el profesionalismo del pediatra, para tener claridad sobre las verdades y los mitos de la lactancia materna.

No nos corresponde, ni a los profesionales, ni amigas, vecinas, etc. juzgar ni opinar sobre la elección de la forma de alimentar a tu bebé, porque el esfuerzo, el cuerpo y el alma en la lactancia materna es todo tuyo, de ustedes como familia, pero si podemos acompañarte, sostenerte, para que hagas de la maternidad una experiencia real y las vivas de la mejor manera posible.

**La OMS recomienda lactancia materna exclusiva** (es decir sin otros alimentos, agua o jugos) **hasta los seis meses de edad**, y lactancia materna complementada con otros alimentos hasta al menos los dos años de edad, como la forma más saludable y nutritiva de alimentar a tu bebé.

Al iniciar la lactancia tempranamente, luego del parto, la mamá, el recién nacido/a y el papá están en un momento de máxima sensibilidad, aumentando la producción de prolactina y oxitocina, hormonas que van a favorecer la secreción láctea. Es por ello que cuanto antes se inicie la lactancia, mayores son las posibilidades de lograr tu objetivo.

**El cuerpo es de la mamá, pero es importante que toda la familia se involucre:** TODOS pueden colaborar, levantando al bebé y llevándoselo a la cama durante la noche, o acunándolo una vez que terminó su toma, haciendo las tareas del hogar, etc.

BENEFICIOS DE LA  
lactancia materna



## BENEFICIOS DE LA Lactancia materna

Los beneficios de la lactancia materna **son infinitos**, y cada vez seguimos investigando y conociendo más, acá te nombro algunos, los más importantes.

**Con la lactancia materna todos ganan.**

<b>Para el bebé</b>	Tiene menos riesgos de presentar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Diarrea, Otitis media, Infecciones respiratorias, Bronquiolitis grave, Mortalidad por neumonía y por causas generales, Síndromes febriles</li><li>• Caries en el menor de 1 año</li></ul>
<b>Para el niño/a que persisten en el tiempo luego del destete.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menor prevalencia de obesidad.</li><li>• Disminución del riesgo de leucemia.</li><li>• Mejor desarrollo psicomotor, cognitivo y académico.</li><li>• Facilita el vínculo madre-hijo/a.</li><li>• Protección contra enfermedades crónicas como son hipertensión arterial, dislipidemia y diabetes.</li><li>• Disminución riesgo enfermedad celíaca y</li></ul>
<b>Para la madre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disminución del sangrado postparto.</li><li>• Facilita la recuperación del peso previo al embarazo.</li><li>• Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario.</li><li>• Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y enfermedad cardiovascular.</li></ul>
<b>Para la familia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es económico, práctico e higiénico.</li><li>• Menor riesgo de abuso y negligencia materna.</li></ul>
<b>Para la sociedad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Población más sana: mayor desarrollo, productividad y satisfacción.</li><li>• Cuida el medio ambiente: no se generan residuos ni basura.</li></ul>

¿CÓMO ME PREPARO PARA  
la lactancia?



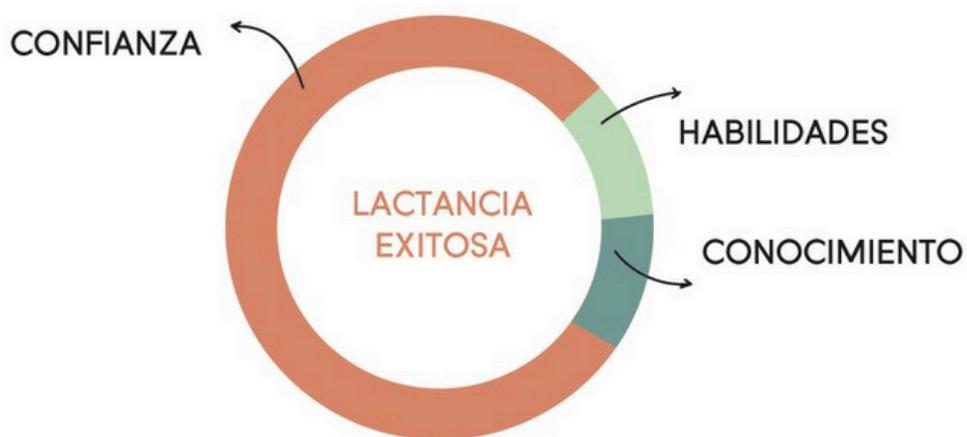
## ¿CÓMO ME PREPARO para amamantar?

Es la pregunta que las futuras mamás ansiosas me preguntan una y otra vez, esperando que yo les explique procedimientos engorrosos, largas listas de ejercicios o cremas, pero es mucho más sencillo, y si estás leyendo este e-book ya has dado el primer paso: informándote, con conocimiento vas a adquirir la confianza que necesitás para lograrlo, convencida que sí podés hacerlo. ¡Y lo vas a hacer muy bien!

### **Aquí algunos consejos:**

- ✓ Informate de cómo dar un buen inicio a la lactancia y de sus beneficios.
- ✓ Buscá apoyo en tu pareja, familia o amigos para que te acompañen en esta etapa.
- ✓ Preguntale a tu mamá, a una amiga cómo fue su lactancia.
- ✓ Conversa tus dudas con tu equipo de salud en los controles prenatales.

**La mejor forma para que la madre se prepare para el proceso de lactancia es obteniendo información y adquiriendo confianza en su capacidad de amamantar.**



## EL ACOUPLE: ¿Cómo prender al bebé al pecho?

---

Primero y muy importante tómalo con calma y busca un lugar tranquilo. Aprender a amamantar puede ser un poco complejo al comienzo, difícil, o hasta incómodo, pero se aprende, tené paciencia, pedí ayuda. A veces tenemos miedo de como tomar al bebé, seguí tu instinto, intentá estar cómoda y luego vas a ver que es un espacio placentero para compartir y conocer a tu bebé.

Una buena prendida al pecho es el gran secreto. Antes de empezar, asegúrate de que la cabeza, el cuello y la columna del bebé estén alineados y que no estén torcidos. Su mentón debe mirar hacia arriba, y no estar caído hacia el pecho. Asegúrate de estar cómoda vos también; puedes utilizar almohadas o almohadones para apoyar la espalda, los brazos o al bebé. El acople es la unión entre tu pecho y la boca de tu bebé, practícalo muchas veces hasta que les resulte, el acople nunca debe doler, si duele, saca el pezón de la boca y comenzá de nuevo, (no tires, se lastimarán tus pezones, coloca tu dedo índice entre la boca del bebé y el pezón y apártalo, así proteges tus pezones de no lastimarse).



### **El bebé está bien prendido si:**

- ♥ Se ve más areola (parte oscura del pezón) sobre el labio superior.
- ♥ Toma con su boca bien prendida de toda la areola o parte de ella.
- ♥ Tiene la boca bien abierta (como cuando bosteza).
- ♥ El labio inferior está volcado hacia fuera y el superior hacia arriba.
- ♥ El mentón y la nariz del bebé están tocando el pecho.
- ♥ Las mejillas se ven redondeadas.
- ♥ Hace mamadas lentas y profundas, a veces con pausas.
- ♥ Se puede ver u oír al bebé deglutir.

MITOS Y  
realidades



## Mitos y realidades DE LA LACTANCIA MATERNA

Frecuentemente se divulgan mitos sobre la lactancia materna, que han surgido del desconocimiento en la población general, los cuales dificultan que se inicie o mantenga la lactancia, aquí estoy para que juntas derribemos estos mitos y puedas lograr la lactancia deseada.

### MITO

### REALIDAD

<b>Las mujeres con glándulas mamarias pequeñas no pueden amamantar.</b>	El tamaño de las glándulas mamarias no influye en la lactancia materna.
<b>Si la mamá está asustada o enojada, no puede, ni debe amamantar.</b>	El miedo y el estrés pueden retrasar el flujo de leche de manera temporal, pero la madre sí puede amamantar.
<b>Es normal que duela el pezón o la glándula mamaria al amamantar.</b>	La lactancia materna debe de ser un proceso indoloro, si a la madre le duele al amamantar, debe de consultar a un profesional de la salud para que evalúe la técnica de lactancia materna.
<b>Si la mamá fuma lejos del niño, el contenido del tabaco no le hará daño.</b>	El contenido del tabaco se transmite al niño a través de la leche materna y daña su salud. La madre no debe fumar y nadie debe fumar cerca del niño.
<b>Si la mamá está enferma o se encuentra tomando medicamentos no puede amamantar.</b>	La mamá deberá de consultar a un profesional de la salud que evalúe su caso en particular. La mayoría de los medicamentos, como analgésicos o antimicrobianos, no se encuentran contraindicados durante la lactancia. Toda la Información en este sitio <a href="http://www.e-lactancia.org">www.e-lactancia.org</a>
<b>La mamá debe apegarse a una dieta estricta y restringida durante la lactancia materna.</b>	La mamá puede comer cualquier tipo de alimentos durante la lactancia materna, mientras su dieta sea balanceada.

## MITO

## REALIDAD

**La mamá no deber comer determinados alimentos porque cambia el sabor de la leche o porque al niño le darán gases.**

Los cambios en el sabor de la leche según los alimentos ingeridos por la madre, favorecerá que el bebé acepte los nuevos sabores cuando se introduzca la alimentación complementaria. Ningún alimento consumido por la madre provoca gases en el niño.

**Algunas mujeres producen leche que no es buena para el niño o producen muy poca.**

Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en adecuada cantidad.

**Hay que organizar el horario de las tomas (diez minutos de cada pecho cada tres horas), para que el bebé se regule y aprenda.**

La lactancia materna debe ser «a demanda», sin horario fijo, permitiendo que el bebé decida cuando y cuanto comer, ya que la succión frecuente y el vaciado de la mama son los principales estímulos para asegurar una producción abundante de leche.

**Tienes que beber mucha agua, tienes que beber mucha leche, tienes que comer más... para tener más leche.**

La madre debe seguir una dieta variada y equilibrada, por encima de las 1800 calorías y beber el líquido que le apetezca según su sed. La producción de leche no mejora al comer en exceso, ni al tomar más leche, ni beber más líquidos.

**El calostro es de color amarillo porque ha permanecido mucho tiempo dentro de la glándula mamaria y se ha echado a perder.**

El color amarillo se debe a que es rico en betacarotenos.

**El niño no debe de succionar del pezón hasta que la leche sea de color blanquecino.**

Sin importar el color de la leche, el niño debe de comenzar a succionar dentro de la primera hora de vida.

**La leche materna no tiene suficientes vitaminas ni minerales para cumplir con los requerimientos nutricios del niño.**

La leche materna cuenta con la cantidad suficiente de nutrientes para asegurar el desarrollo integral y crecimiento óptimo del niño.

## MITO

## REALIDAD

<b>La lactancia deforma los pechos.</b>	El principal cambio del pecho se produce durante el embarazo, independientemente de que la madre lacte o no. En todas las mujeres los pechos se van deformando poco a poco en función de la edad, factores genéticos, cantidad de grasa corporal, etc.
<b>Hay que dejar pasar bastante tiempo entre tomas para que se produzca la leche materna.</b>	La leche materna se produce conforme se va consumiendo, no depende del tiempo.
<b>Las fórmulas infantiles son equivalentes a la leche materna.</b>	Ningún alimento es equivalente a la leche materna ni ofrece los mismos beneficios.
<b>Si el niño presenta vómito o diarrea, se debe suspender la lactancia materna.</b>	En caso de que el niño presente vómito o diarrea, se debe incrementar la frecuencia de tomas de leche materna para que no se deshidrate.
<b>Se debe dejar de amamantar al niño cuando aprenda a caminar.</b>	Lo ideal es dejar de amamantar al niño hasta los 2 años, independientemente de que haya empezado o no a caminar.
<b>Se debe dar siempre de los dos pechos en cada toma.</b>	El primer pecho se debe vaciar bien antes de ofrecer el otro, para que el bebé obtenga la leche más rica en grasas que sale al final y mantener la producción de leche. Algunos bebés solo toman un pecho en cada toma.
<b>No tengo suficiente leche porque con el sacaleches me extraigo muy poca.</b>	La cantidad que se extrae con un sacaleches suele ser mucho menor que la leche real disponible para el bebé y que él si puede sacar.
<b>No tengo suficiente leche porque con el sacaleches me extraigo muy poca.</b>	La cantidad que se extrae con un sacaleches suele ser mucho menor que la leche real disponible para el bebé y que él si puede sacar.

## MITO

## REALIDAD

**Si el niño presenta vómito o diarrea, se debe suspender la lactancia materna.**

En caso de que el niño presente vómito o diarrea, se debe incrementar la frecuencia de tomas de leche materna para que no se deshidrate.

**Se debe dejar de amamantar al niño cuando aprenda a caminar.**

Lo ideal es dejar de amamantar al niño hasta los 2 años, independientemente de que haya empezado o no a caminar.

**Se debe dar siempre de los dos pechos en cada toma.**

El primer pecho se debe vaciar bien antes de ofrecer el otro, para que el bebé obtenga la leche más rica en grasas que sale al final y mantener la producción de leche. Algunos bebés solo toman un pecho en cada toma.

## FÁRMACOS, DROGAS, alimentación y lactancia materna

La mayoría de los fármacos son compatibles con la lactancia. Es importante valorar el riesgo que presenta cada uno y elegir la mejor opción. Se pueden utilizar pautas cortas e intensivas que permiten interrumpir la lactancia materna temporalmente, en caso de existir contraindicación, cada caso es único, siempre consultá con tu médico y analicen juntos las alternativas, manifestándole tu deseo de continuar con la lactancia.

Además de los antineoplásicos (drogas contra el cáncer) y las drogas de abuso, los fármacos absolutamente contraindicados durante la lactancia materna son: fenindiona, amiodarona, derivados de la ergotamina, anfetaminas y ioduros.

Hay un excelente recurso en la red: la base de datos de Internet [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org) para conocer el riesgo de cada fármaco.

## La lactancia materna es responsabilidad de todos.

La lactancia para las mujeres no es instintiva, supone un aprendizaje y, también, un deseo y una elección.

La lactancia no debería ser una exigencia o mandato a cumplir por todas las madres, o una instancia para culpabilizar a quienes no han deseado o podido amamantar a sus hijos. Por el contrario, todos debemos apoyar, promover y proteger la lactancia materna para que aquellas mujeres que elijan y deseen amamantar puedan lograrlo y sostenerlo tanto tiempo como deseen.

Que una mamá pueda amamantar a su bebé es responsabilidad de todos. Bien sabemos, dar la teta no es tarea sencilla. Supone poner el cuerpo, constancia, paciencia, tiempo, entrega, conexión, confianza.

La lactancia debe partir del deseo. Y ese deseo solo puede existir si la sociedad toda comparte la responsabilidad.

Recordá siempre que, en la medida que haya amor, sin dudas, serás la mejor mamá real que vos y tu hijo se merecen!

Gracias por permitirme ser parte de uno de los momentos más importantes de tu vida, la llegada de tu bebé, en mi E-book el ABC de la Lactancia Materna puedes encontrar mucha más información.

Si aún te quedan dudas, unite al grupo de Whatsapp.

### ♥ **Ceci, tu pediatra amiga**

Dra. Cecilia Vaula. MN. 127.373 – MP. 116301

Médica Pediatra, Diplomada en Neurodesarrollo y Consultora en Crianza.

<https://www.instagram.com/dra.ceciliavaula/>

<https://www.draceciliavaula.com.ar/>



 CECILIA  
VAULA  
PEDIATRA



[WWW.DRACECILIAVAULA.COM.AR](http://WWW.DRACECILIAVAULA.COM.AR)