

Información para familias

# Dudas más frecuentes sobre la lactancia



# ¿Volver al trabajo después del permiso de maternidad y seguir con la lactancia materna, es compatible?

A las madres les surgen muchas dudas con la reincorporación laboral. Desconfían si amamantamiento y trabajo se pueden compaginar pero con una buena organización con un plan individualizado para cada madre que contemple ayuda familiar y la elección de un buen sacaleche, estas dos acciones se pueden combinar perfectamente.

Es importante que unas semanas antes de la incorporación laboral se planifique con la persona cuidadora el manejo del bebé y el método escogido para administrar la leche materna extraída, ya sea biberón u otro sistema. Esto le proporcionará confianza y tranquilidad. Tenemos que tener presente que las primeras veces que intentamos extraer leche no sale casi nada, y necesitaremos una o dos semanas de práctica para obtener una óptima cantidad de leche.

Hay que mantener tomas de pecho frecuentes, a demanda sobre todo cuando la madre esté en casa con el bebé (fines de semana, durante la noche,..) y ofrecer otros alimentos apropiados para la edad cuando la madre esté fuera de casa.

Si la madre le ofrece el pecho al bebé inmediatamente antes de salir de casa e inmediatamente al volver, es posible que solo necesite una o dos tomas de leche u otros alimentos (según la edad) durante su ausencia. Muchos bebés, sobre todo los primeros días de adaptación, son capaces de pasar diversas horas sin comer, y duermen prolongadamente en ausencia de la madre para pedir mucho más a menudo cuando vuelve.

Para evitar que el estrés laboral afecte a la producción de leche, la madre ha de descansar cuando pueda y delegar en su pareja o familiares otros aspectos relativos a el cuidado del bebé y de la casa para no acumular demasiado cansancio.

## Extracción de la leche

- En primer lugar, nos tenemos que lavar bien las manos.
- La extracción la podemos hacer de forma manual o con un sacaleches, siendo más aconsejable uno eléctrico. Lo podemos hacer en cualquier lugar que esté en buenas condiciones higiénicas, ya sea en casa o en el trabajo.
- Debemos usar envases de plástico duro o vidrio de entre 60 y 120 ml. Cualquier envase que utilizamos para almacenar comida servirá. No los tenemos que esterilizar; lavarlos con agua y jabón será suficiente.
- Marcar la fecha de la extracción en el envase.
- Si tenéis que transportarla necesitáis una nevera portátil o una bolsa isotérmica.

## Conservación

Por sus propiedades bactericidas podremos dejar la leche:

- De 6 a 8 horas a temperatura ambiente (25°C o menos).
- De 3 a 5 días, si está en la nevera (entre 0°C y 4°C). Es mejor congelarla si no la vamos a utilizar en las próximas 24 h.
- Hasta 15 días en el congelador si éste está situado dentro de la nevera.
- Entre 3 y 4 meses en un congelador tipo combi (puertas separadas).

## Calentamiento y descongelación de la leche

Para mantener sus propiedades:

- Es importante que la leche no se caliente en el fuego, ni en el microondas, ni directamente al baño maría.
- Debemos calentar previamente un recipiente de agua y entonces poner la leche. No hace falta que la temperatura sea de 36° C, solo tiene que perder el frío.
- Una vez descongelada, no se puede volver a congelar. La podemos dejar en la nevera hasta 24 horas y usarla posteriormente.
- La leche que sobra de la toma la tendremos que tirar.

## ¿Cuánto tiempo podemos mantener el amamantamiento materno?

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de edad. A partir de aquí iremos introduciendo los nuevos alimentos gradualmente sin abandonar la lactancia como mínimo hasta finales de año, y después todo el tiempo que la madre y el bebé lo deseen.

Tanto la Academia Americana de Pediatría (AAP) en la novena declaración de 1997, como la OMS, recomiendan unos tiempo mínimos de amamantamiento (uno y dos años respectivamente), pero ninguna de las dos entidades recomiendan un tiempo máximo. Éste queda a elección de la pareja lactante, es decir, de la madre y su hijo/a.

## “Tengo sensación de baja producción de leche”

Es habitual escuchar a las madres manifestar que no tienen leche suficiente para dar el pecho a su bebé. La verdad es que siempre que la lactancia materna se lleva a cabo a demanda y no hay problemas médicos que lo justifiquen, en muy pocos casos es un hecho real (hipogalactia).

La mayoría de las madres están capacitadas para producir toda la leche que necesite su bebé (o sus bebés, en el caso de gemelos o lactancia en tándem).

No obstante, hay determinadas circunstancias y situaciones médicas que pueden alterar la producción de leche. Entre estas causas se incluyen determinadas enfermedades endocrinas, trastornos alimentarios de la madre o cirugía previa de la mama, entre otras.

La producción de leche depende esencialmente de la correcta estimulación del pecho y de su adecuado y frecuente vaciado. En una gran parte de los casos de baja producción, hay un problema de bajo estímulo por dificultades de succión en el bebé. A veces, tan solo hay un exceso de horas de sueño, tomas con horarios, interferencias de tetinas, succión ineficaz, presencia de frenillo sublingual o grietas por una técnica incorrecta.

Lo más habitual es que esta escasez de leche se solucione aumentando la estimulación de los pechos maternos, preferiblemente con la succión del bebé y, si no es posible, mediante un extractor de leche.

No se dispone de la suficiente evidencia para recomendar el uso de ningún derivado farmacológico para incrementar la producción de leche.

Hay que recordar que los primeros días de vida del bebé, éste tiene suficiente con el calostro que segrega la madre y aunque se tenga la percepción de que "es poca cantidad" es exactamente lo que el recién nacido necesita en los primeros momentos, en calidad y en cantidad. No hay que añadir un biberón, ya que la cantidad que la madre produce es justo la que el recién nacido necesita para esta etapa de crecimiento.

## ¿El chupete es necesario?

Durante el primer mes o hasta una buena instauración de la lactancia materna se recomienda evitar el uso del chupete siempre que sea posible. La succión de objetos diferentes al pezón en forma, tacto o elasticidad, puede confundir al bebé, retardando la correcta succión y como consecuencia la "subida" de la leche.

## ¿Qué tengo que comer durante la lactancia?

Debes seguir cuidando tu alimentación más que nunca ya que una dieta variada y equilibrada proporcionará a tu bebé los nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse correctamente. No hace falta privarse de ningún alimento en concreto.

La leche materna contiene el gusto de todos los alimentos que comen las madres, de manera que con una dieta variada se expone al bebé a diferentes sabores y es más probable que les gusten los alimentos cuando empiecen la dieta complementaria.

Las madres que dan el pecho necesitan unas 500 calorías más al día en comparación con las madres no lactantes. Con lactancia materna también es posible tener más sed de lo que es habitual por lo que es importante que las madres se mantengan bien hidratadas.

Hay que evitar, o como mínimo limitar, el consumo de sustancias perjudiciales como la cafeína, el tabaco o el alcohol. Respecto al consumo del café, se recomienda no tomar más de 200-300 mg de cafeína al día (2-3 cafés al día) ya que puede causar irritabilidad y problemas para dormir en el bebé.

En el caso del alcohol, éste pasa a la leche en muy pequeñas dosis, entre 30 y 90 minutos después de ingerirlo. Por tanto, si se bebe, hay que hacerlo después de la última toma del día y solo una copa. Lo más aconsejable es no consumir. La nicotina no se transmite fácilmente, pero afecta a la producción de leche y es perjudicial para el desarrollo del bebé, favoreciendo la aparición de enfermedades respiratorias.

Las mujeres que siguen una dieta vegetariana y vegana durante la lactancia tienen que asegurarse de que toman suficiente vitamina B12, vitamina D, calcio y ácidos grasos omega 3.

# ¿Es más aconsejable extraer la leche materna para saber qué cantidad de leche toma el bebé?

El recién nacido tiene una succión mucho más potente que cualquier sacaleche eléctrico, de manera que lo que extraemos no refleja lo que toma el bebé. El mejor indicador de que un bebé está comiendo bien es el aumento de peso. Aunque los bebés suelen perder entre un 4 y un 6% de su peso y, si hay alguna dificultad de lactancia, hasta un 7-10% en los primeros días de vida, alrededor de la primera semana de vida recuperen el peso del nacimiento.

Si el bebé hace micciones y deposiciones varias veces al día es signo de que está sano, bien alimentado e hidratado.

## ¿Hay alguna contraindicación en la lactancia materna?

Actualmente, y en el nuestro medio, solo existen dos circunstancias en las que la lactancia materna estaría contraindicada, como la infección materna por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y la galactosemia neonatal. También existen algunas circunstancias o situaciones en las que estaría recomendada su suspensión de forma temporal, como las infecciones víricas con afectación cutánea como la varicela, herpes... así como la ingesta materna de determinados fármacos. Tu médico te asesorará en estas situaciones.

La información recogida en este documento se ha elaborado con el objetivo de informar y capacitar a familias y pacientes. En ningún caso sustituye la consulta con el equipo asistencial. Ante cualquier duda, consulta con tu especialista.

**SJD** Sant Joan de Déu  
Barcelona · Hospital



Miriam Illa Armengol. Obstetra  
Maira Rodríguez Ríos. Enfermera pediátrica

### Área de la Mujer

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Passeig Sant Joan de Déu, 2 - 08950 Esplugues de Llobregat - Barcelona | (+34) 93 253 21 00

info@sjdhospitalbarcelona.org | www.sjdhospitalbarcelona.org

Documento elaborado con la colaboración del equipo de Educación para la Salud.

© Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. Noviembre 2020.



# Ayúdanos a crecer



## Hazte donante de Sant Joan de Déu

[www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora](http://www.sjdhospitalbarcelona.org/colabora)