

Estableciendo una buena producción de leche

La necesidad que un niño tiene de leche materna y la capacidad de su madre para producirla en la cantidad justa, han sido descritas como uno de los ejemplos naturales más perfectos de la ley de la oferta y la demanda. Hasta el auge de las leches artificiales, la sobrevivencia de la raza humana dependió en gran medida de la capacidad de las madres para producir la leche suficiente para nutrir a sus hijos. Establecer y mantener una producción de leche adecuada es fácil cuando se entiende cómo se produce la leche y cuáles son las cosas que pueden alterar el equilibrio entre la cantidad de leche que el bebé necesita y la que se produce.

Entre más mame un niño, más leche se producirá. Esta es la clave para una abundante producción de leche y un bebé satisfecho. La leche se produce continuamente, y mientras más frecuentemente mame el bebé, más leche se producirá. Las mamadas frecuentes y eficientes estimulan el cuerpo de la madre a fin de que produzca la cantidad de leche necesaria para satisfacer las necesidades de su bebé.

Mamar pronto y seguido son los elementos que aseguran un buen comienzo de la lactancia. Las madres que amamantan a sus hijos frecuentemente y por períodos prolongados inmediatamente después del parto, suelen establecer una buena producción de leche antes que aquellas madres que amamantan de acuerdo a un horario limitado.

Los recién nacidos maman aproximadamente cada dos horas, o por lo menos de 8 a 12 veces al día. Este ritmo de lactancia constituye una excelente fuente de consuelo y de nutrición para el bebé y ayuda a asegurar que la producción de la madre se establezca pronto.

Desde un inicio, permita que su bebé mame mientras muestre interés. se encuentre interesado. Algunas madres son aconsejadas a no dejar que sus bebés mamen más de diez minutos en cada pecho para prevenir las grietas. Sin embargo, pueden transcurrir unos tres o cuatro minutos antes de que la leche comience a fluir, especialmente al principio, así que la toma efectiva de leche se vería reducida sustancialmente. El bebé necesita mamar durante el tiempo suficiente que le permita extraer la leche que sale más tarde en la mamada, que es más rica, cremosa y alta en calorías. Las grietas son, generalmente, resultado de una mala postura.

Asegúrese de que el bebé esté colocado correctamente al pecho. Para mamar efectivamente, el bebé debe tener en la boca la mayor parte de la areola y no sólo el pezón. Colóquese en la posición que le sea más cómoda y en la cuál el bebé no esté torcido ni deba hacer esfuerzo alguno para agarrarse al pecho. Espere hasta que el bebé abra bien la boca para introducir en ella la mayor cantidad de pecho posible. Algunos bebés necesitan aprender a hacer ésto y se toman su tiempo. Es importante intentar posicionar al bebé correctamente las veces que sea necesario, hasta que consiga afianzarse y mamar efectivamente.

Ofrezca el pecho frecuentemente. El bebé deberá mamar las veces que quiera y durante el tiempo que quiera. Durante los primeros días, un bebé soñoliento deberá ser estimulado para que se despierte y mame, al menos cada dos horas, de día y de noche, hasta que la producción de leche esté bien establecida.

Etapas de crecimiento o días de frecuencia ocurren de cuando en cuando y se dan cuando el niño experimenta periodos de crecimiento acelerado. Dejarlo mamar frecuente y prolongadamente, aumentará la producción de leche hasta el nivel que precise en ese momento de su desarrollo.

