

LACTANCIA MATERNA

el camino natural



GUÍA

PARA PADRES

LACTANCIA MATERNA

el camino natural

GUÍA

PARA PADRES



Junta de
Castilla y León
Consejería de Sanidad



Edita: JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Servicio de Promoción de la Salud y Programas Preventivos

Fotografías cubierta: Justino Diez

Fotografías interior: Concurso Fotográfico Lactancia Materna.
Servicio de Pediatría «Hospital Marina Alta»
Denia (Alicante)

Ilustraciones: Felipe López Salán.
Pencil, Agencia de Ilustradores.

Diseño y maquetación: BLOCK Comunicación

Imprime: XXXXXX

Depósito Legal: LE-1.370/2003

Presentación

Todos sabemos que la lactancia materna ha permitido desde la antigüedad la supervivencia de la especie, proporciona un alimento ideal para el desarrollo y el crecimiento del niño y ejerce una inigualable influencia biológica y afectiva sobre la salud del niño y de la madre.

Esta es una guía completa que ayudará a los padres en el inicio de la lactancia. Tiene respuesta a todas las dudas prácticas que se plantean en esa etapa: cómo tener suficiente leche, qué hacer si el niño pide a los pocos minutos de haber terminado, cómo dar el pecho para evitar las grietas y qué hacer para volver a dar el pecho si por enfermedad del niño o de la madre se ha abandonado la lactancia materna.

Con esta guía los padres sabrán cómo compaginar el trabajo y la lactancia para poder seguir dando el pecho a sus hijos todo el tiempo que lo deseen y dispondrán de una recopilación de las leyes que protegen y garantizan el derecho a la lactancia.

Constituye un eslabón importante dentro de los pasos que, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y UNICEF, queremos dar para restaurar la cultura de la lactancia materna en Castilla y León, para que llegue a ser un hecho cotidiano, socialmente aceptado y nuestros niños tengan más salud desde el principio.

CÉSAR ANTÓN BELTRÁN
Consejero de Sanidad

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

- Carmen Gabilondo Santander
- Amaya Hernández Rubio

ELABORACIÓN Y REDACCIÓN DE TEXTOS

- Carmen Gabilondo Santander
- Amaya Hernández Rubio
- Guillermo Domenech Muñiz
- Carmen Romero Hergueta

COLABORACIONES

UNICEF

- Luis Ruiz Guzmán

Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León

- Marisa Sanz del Olmo

Servicios Territoriales de Sanidad:

- José Luis Germain de Miguel
- María Josefa Ruiz Cervigón
- Francisco Casanova Gómez
- María Teresa González Gómez
- María Isabel Cobacho Félez
- Evangelina Alonso Turienzo
- M^a Carmen Pérez Muñoz
- Purificación de la Iglesia Rodríguez
- Julio Barrón Sinde
- María Bartolomé Lozano
- Julio Bedoya Posada
- Antonio Díez Andrés
- Rosa María de Andrés Rubio
- Monserrat Sánchez Alba
- Pilar Machín Acosta
- Vicente Rodríguez Martín
- Concepción García Rojo

INTRODUCCIÓN	9
• <i>Características de la leche materna</i>	12
• <i>Ventajas de la lactancia materna</i>	14
- <i>Ventajas para la madre</i>	14
- <i>Ventajas para el recién nacido</i>	15
- <i>Ventajas para la familia y la sociedad</i>	16
QUÉ HACER PARA QUE LA LACTANCIA FUNCIONE ..	19
• <i>Es mejor tener apoyos para la lactancia</i>	21
• <i>Momento de la primera puesta al pecho</i>	22
• <i>Consejos para las primeras tomas</i>	23
• <i>Postura correcta del bebé al mamar</i>	25
• <i>Cuándo dar el pecho</i>	26
• <i>Las tomas nocturnas</i>	27
• <i>Duración de la toma</i>	28
• <i>Qué hacer cuando piensas que no tienes suficiente leche</i>	28
• <i>Periodos de estirón</i>	33
• <i>Cómo aumentar la producción de leche</i>	33
QUÉ HACER PARA PREVENIR DIFICULTADES	35
• <i>Grietas en el pezón</i>	37
• <i>Dolor en el pecho</i>	38
• <i>Mastitis</i>	39

• <i>El eructo</i>	40
• <i>Instauración de la lactancia en caso de cesárea</i>	40
• <i>Reinstauración de la lactancia: relactación</i>	41
TRABAJAR Y AMAMANTAR ES POSIBLE	43
• <i>Tienes que tener claro</i>	46
• <i>Preparando la vuelta al trabajo</i>	46
• <i>Recolecta leche para tu bebé</i>	46
• <i>Técnica Marmet</i>	47
• <i>Conservación de la leche materna</i>	49
• <i>Qué hacer en la práctica para compaginar el trabajo y la lactancia</i>	50
• <i>Dando la leche a tu bebé. Consejos para la cuidadora del niño</i>	51
LA LEY PROTEGE TU DERECHO AL AMAMANTAMIENTO	53
• <i>Permisos retribuidos</i>	59
• <i>Reducción de jornada</i>	60
• <i>Excedencia por atención a menores</i>	61
RECURSOS	63
• <i>Grupos de apoyo a la lactancia materna en Castilla y León</i>	65
• <i>Otros grupos de apoyo a la lactancia materna</i>	66
• <i>Centros donde se puede obtener información</i>	67
• <i>Páginas web</i>	68
ANEXOS	69



introducción

Introducción

Introducción

► INTRODUCCIÓN

La leche humana es el alimento adecuado para el bebé. Al igual que otros mamíferos producen una leche para su especie, la leche de mujer es el alimento específico que se produce de forma natural para la alimentación del recién nacido y la mejor forma de alimentar a todos los niños desde que nacen hasta los 2 años de vida y más.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación española de pediatría recomiendan:

- Alimentar al niño sólo con leche materna hasta que cumpla 6 meses.

- Continuar con la lactancia materna como mínimo hasta los 12 meses, introduciendo poco a poco otros alimentos.
- Seguir dando el pecho hasta los 2 años y más.

La Organización Mundial de la Salud y UNICEF promueven la Iniciativa Hospital Amigo de los Niños (ANEXO I).

► CARACTERÍSTICAS DE LA LECHE MATERNA

La leche materna se adapta a las necesidades del bebé y es el alimento adecuado para su correcto crecimiento y desarrollo.

El calostro: la leche de los primeros días, es un alimento rico en proteínas, minerales y vitaminas, contiene elementos (leucocitos y anticuerpos) que protegen al niño frente a infecciones y alergias. Tiene efecto laxante, ayuda a expulsar el meconio¹ y a prevenir la ictericia². Favorece el crecimiento, acelera la maduración del intestino y previene la alergia y la intolerancia a los alimentos. Posee el colesterol necesario para el desarrollo neurológico. Es rico en vitamina A, reduce la gravedad de algunas infecciones como sarampión y diarrea y previene problemas oculares por falta de esa vitamina.

Leche madura: a partir de los seis días de vida la leche materna va aumentando el contenido en hierro y en grasa según va mamando el bebé. Durante los primeros siete a diez minutos el pecho produce una leche baja en calorías, con proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, anticuerpos, vitamina D₃ y agua en cantidad suficiente (por lo que el lactante no necesita tomar agua). Si el bebé sigue mamando del mismo pecho se produce una leche muy grasa, con alto contenido en calorías, rica en hierro y en vitaminas A y B. Con esta leche se logra que el desarrollo y el crecimiento del niño sean satisfactorios. La leche del final de la toma deja al bebé totalmente satisfecho, evita la sobrealimentación y el riesgo de obesidad.

¹ Material espeso, pegajoso, de color verdoso a negro, que se acumula en el intestino del niño durante el embarazo y que se elimina con las primeras deposiciones del recién nacido.

² Coloración amarillenta de la piel producida por aumento de bilirrubina en la sangre. Desaparece en pocos días.



“

...a partir de los seis días de vida la leche materna va aumentando el contenido en hierro y en grasa según va mamando el bebé.

”

Hidratos de carbono. El hidrato de carbono más importante en la leche humana es la lactosa, que favorece la absorción del calcio y crea un medio ácido en el intestino del niño que impide el desarrollo de gérmenes peligrosos para el bebé.

Minerales. La proporción de calcio y fósforo en la leche de mujer es la adecuada, de modo que su absorción intestinal es inmejorable.

Aunque la cantidad de hierro y de zinc en la leche humana es baja, la absorción es muy elevada y no es necesario dar suplementos al niño.

Vitaminas. El calostro es muy rico en vitamina A. La leche humana tiene vitamina D₃, que protege del raquitismo³ y vitamina E que favorece la absorción de las grasas.

³ Enfermedad provocada por déficit de vitamina D, calcio y fósforo que se caracteriza por un desarrollo óseo anormal.

► VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

Ventajas para la madre

Las hormonas que se producen durante la lactancia relajan y facilitan el sueño. Al amamantar a tu niño dormiréis mejor los dos.

La lactancia materna favorece una relación muy especial con el bebé. Te da confianza en tu capacidad de cuidarle, aleja la tristeza y la depresión después del parto. Cada toma es un tiempo de tranquilidad y alegría.



“

La lactancia materna favorece una relación muy especial con el bebé.

”

Dar el pecho a tu hijo en el momento más próximo posible al parto facilita tu recuperación, ya que al mamar se favorece la producción de una hormona –oxitocina– que hace que se contraiga el útero, por esta razón sangrarás menos, durante menos días y el útero volverá antes a su tamaño normal. Te encontrarás mucho mejor y tendrás menor riesgo de anemia.

Ahorrarás energías y tiempo: no hay nada que comprar, preparar y limpiar.

La lactancia materna, al contribuir al funcionamiento normal de las mamas, disminuye el riesgo de tener cáncer de mama y de ovario.

Estimula el sistema inmunitario materno y reduce las necesidades de insulina en madres diabéticas. En las mujeres que han amamantado a sus hijos, existe menor riesgo de osteoporosis y fractura de cadera en edad avanzada.

El cuerpo se recupera mejor después de una larga lactancia, ya que el organismo utiliza la grasa acumulada durante el embarazo en las caderas y otras partes del cuerpo para fabricar la grasa de la leche.

Ventajas para el recién nacido

La leche materna es la continuación del cuidado y protección que reciben los bebés a través del cordón umbilical. Ofrece una alimentación y nutrición equilibradas. Es la primera vacuna que recibe el niño, los anticuerpos de la leche materna le protegen del contagio de muchas enfermedades (infecciones respiratorias, de oído y urinarias) y fortalecen sus defensas; el efecto se prolonga hasta mucho después de terminar la lactancia.

Los niños alimentados con leche materna tienen menor riesgo de: alergia a los alimentos, diarrea, infección respiratoria, bronquitis, neumonía, otitis, eczema, asma y diabetes en la infancia.

La lactancia favorece que la madre pase al intestino del niño a través de su leche, sus anticuerpos y las bacterias necesarias para que el recién nacido pueda hacer la digestión de los alimentos de forma adecuada y produzca vitamina K, que es un factor necesario para la coagulación de la sangre y de gran importancia para evitar hemorragias en el recién nacido.



La leche materna contiene todos los elementos necesarios para el desarrollo correcto del cerebro y del sistema nervioso; los niños prematuros y nacidos a término alimentados al pecho presentan mayor cociente intelectual que los que no lo han sido.

La lactancia es fuente de seguridad y consuelo. El contacto íntimo, piel con piel, refuerza el vínculo del niño con su madre.

La lactancia materna se relaciona con menor riesgo de muerte súbita infantil, favorece la liberación de la hormona del crecimiento, facilita el desarrollo de los huesos del paladar, de las mandíbulas y de los dientes.

La leche materna ofrece protección al niño frente a la aparición de enfermedades degenerativas vasculares en la edad adulta.

Ventajas para la familia y la sociedad

- Descansaréis mejor por la noche porque nadie tiene que levantarse a preparar nada.
- Las vacaciones son más cómodas. Podéis alimentar a vuestro hijo en cualquier lugar (playa, montaña, terraza, restaurante, parque, etc.) la leche está siempre preparada y a la temperatura justa.

“

*Las vacaciones son más cómodas.
Podéis alimentar a vuestro hijo
en cualquier lugar, la leche
está siempre preparada
y a la temperatura justa.*

”



- Alimentar con leche materna el primer año de vida supone un ahorro superior a los 600 euros. Otro tanto se ahorrará continuando con lactancia materna desde el año a los tres años.
- El niño va a estar pocas veces enfermo por lo que es menor el absentismo laboral de los padres.
- Es un producto natural que no es preciso fabricar, envasar ni transportar.

Es más fácil que el niño se críe sano. Los niños alimentados al pecho tienen menos ingresos hospitalarios.



**¿Qué hacer para que
la lactancia
funcione?**

¿Qué hacer para que la lactancia funcione?

► ES MEJOR TENER APOYOS PARA LA LACTANCIA

Durante el embarazo tu organismo se prepara para la lactancia.

Sin embargo la lactancia **es una habilidad que tendrás que aprender**. Mientras aprendes a dar el pecho a tu hijo, es importante contar con el apoyo de mujeres de tu entorno que hayan amamantado con éxito, de tu pareja, de tu familia, de tu matrona, de tu pediatra. Diles a todos que estás decidida a dar el pecho a tu hijo para que te ayuden a resolver las dificultades cuando se presenten.



“

Mientras aprendes a dar el pecho a tu hijo, es importante contar con el apoyo de mujeres de tu entorno que hayan amamantado con éxito, de tu pareja, de tu familia, de tu matrona, de tu pediatra.

”

El padre es una ayuda fundamental en las dificultades que encuentres en el comienzo de la lactancia. Es necesario que entienda que con tu leche, estáis dando a vuestro hijo lo mejor: seguridad emocional y la base de la salud. Por eso, es importante que tu pareja asista contigo a las clases de educación maternal sobre cuidados prenatales y lactancia materna, tener su apoyo incondicional es mejor para los tres.



Además, puedes solicitar información o consejo a organizaciones de apoyo a la lactancia.

► **MOMENTO DE LA PRIMERA PUESTA AL PECHO**

El primer contacto con tu hijo es el momento de la bienvenida, de abrazarlo, de decirle lo feliz que te sientes.

En la primera hora de vida del niño, el reflejo de succión es más fuerte, y se coge con más facilidad al pecho.



Si ponen a tu hijo recién nacido sobre tu pecho debes esperar a que el niño manifieste los primeros signos de inquietud: se lleva las manos a la boca y las mueve, él se cogería solo pero será más fácil si le ayudas. Si se deja pasar esa primera hora o dos horas, el bebé puede haber perdido interés por chupar, pero si no le das otra cosa y continuas ofreciéndole el pecho frecuentemente, conseguirás que inicie la lactancia. Si es necesario pide ayuda a la matrona, y ten paciencia.

La primera puesta al pecho de un recién nacido sano según la Organización Mundial de la Salud "debe ser en el momento más temprano posible, si es posible antes de que la madre abandone la sala de partos."

► **CONSEJOS PARA LAS PRIMERAS TOMAS**

Ponte cómoda para amamantar

Antes de poner al niño al pecho es conveniente que estés tranquila, cómoda y preparada para disfrutar dando el pecho a tu hijo.

El pecho debe estar preparado para la toma

El pecho debe estar blando para que el niño pueda cogerlo. Si tu pecho está demasiado duro date una ducha o un baño caliente. En caso de cesárea pueden servirte unos paños de agua caliente en el pecho. Con el calor el pecho goteará un poco de leche, se quedará más blando y el bebé podrá coger el pezón y un buen bocado de areola.

Los primeros días es importante dar el pecho al niño cada hora y media o dos horas durante el día y por la noche cuando lo pida. Pon a mamar a tu hijo de un pecho el tiempo que necesite para vaciarlo, después ofrécele el otro hasta que él quiera. En la siguiente toma empieza por este último pecho. De esta forma:

- Se evita que el pecho se ponga duro (ingurgitación mamaria) y pueda aparecer fiebre.
- Se favorece la subida de la leche.
- Disminuye el sangrado de la herida puerperal⁴.
- El recién nacido elimina rápidamente el meconio.
- Aprende fácilmente a mamar.

El pezón es el lugar por donde sale la leche. No importa su tamaño para la lactancia.

⁴ La herida que queda en el útero al desprenderse la placenta.

No es necesario lavar el pecho ni antes ni después de cada toma, basta con una ducha diaria. Utiliza un gel sin perfume, de glicerina, para evitar que el niño rechace el pecho por el olor del perfume.

Cómo dar el pecho

No es necesario que sujetes la mama. Si lo haces, coge el pecho con la mano, suavemente, en forma de C y coloca el dedo pulgar sobre la parte superior del pecho, alejado del pezón. Cuando se sujeta el pecho entre el segundo y el tercer dedo –en forma de pinza–, se lleva parte de la areola hacia atrás y los dedos impiden al niño coger todo el pezón y una parte importante de la areola.



Si das el pecho acostada, apoya la cabeza sobre una almohada y el brazo del lado del pecho que estás ofreciendo sobre el colchón, coloca al bebé a tu lado, con su cuerpo paralelo al tuyo, abdomen contra abdomen, y su nariz a la altura de tu pezón; al agarrarse así lleva la cabeza ligeramente hacia atrás.

Para amamantar sentada prepara un asiento cómodo: por ejemplo una silla baja, con o sin brazos, o una mecedora. Pueden venirte

bien unos almohadones colocados sobre tu regazo para acercar el bebé al pecho, mantenerte recta y evitar que te duela la espalda. Si lo necesitas, pon tus pies sobre una banqueta baja, o simplemente sobre unos libros; para que las rodillas estén más elevadas que la cintura, y tu hijo esté cómodamente apoyado sobre tus piernas.

► **POSTURA CORRECTA DEL BEBÉ AL MAMAR**

El bebé debe estar frente al pecho de la madre, "barriga con barriga." Cuida que el cuerpo del niño siga la línea de su cabeza. Si se coloca con el cuello ladeado, en el momento que quiera enderezar su cabeza tirará del pecho y podrán producirse grietas en el pezón.

Hay que aprovechar los reflejos naturales del recién nacido: cuando se lleva las manos a la boca están preparados los reflejos de búsqueda y de succión.

El reflejo de búsqueda hará que abra ampliamente su boca cuando roces con tu pezón el borde de su labio superior. Cuando tenga la boca bien abierta, aproxima la cabeza del niño hacia tu pecho e introduce en su boca el pezón y un buen pedazo de la areola. La búsqueda contribuye a la preparación del bebé para la succión.

Cuando el paladar del bebé siente el contacto con el pezón, se pone en marcha el reflejo de succión y comienza a mamar. Cuando el niño coge correctamente el pecho, sus labios se vuelven hacia fuera, su barbilla y su nariz están próximas al pecho, sus mejillas están llenas al mamar, los músculos de la mandíbula se mueven rítmicamente y este movimiento se transmite hasta sus orejas.



Si observas que al mamar se hundan sus mejillas es que el niño está mal prendido al pecho. Si no lo ha cogido bien, o notas que al mamar te duele el pecho, introduce tu dedo índice en la comisura de sus labios; de esta manera se deshace el vacío y se soltara fácilmente. Vuelve a colocarlo repitiendo la secuencia, comprueba que sus labios queden doblados hacia fuera y que dentro de su boca haya una parte importante de la areola para que pueda presionar los senos lácteos donde se acumula la leche y facilitar su salida.

► CUÁNDO DAR EL PECHO

Frecuencia de las tomas los primeros días

El recién nacido hará un sueño largo después de la primera toma, que debe realizar lo más pronto posible. En las horas siguientes puede estar dormido; no hay que despertarle y si tú aprovechas para dormir también, los dos os recuperaréis mejor del esfuerzo que ha supuesto el parto.

Durante las primeras semanas los recién nacidos deben ser alimentados entre 8 y 12 veces al día hasta saciarse.

Lactancia a demanda

Lactancia a demanda según la Organización Mundial de la Salud es "poner al pecho al niño cada vez que este lo pida o cada vez que la madre lo desee."

Una vez eliminado el meconio, da de mamar al bebé cada vez que lo pida. Para que no te sientas ansiosa es mejor que te olvides del reloj, que te olvides de saber si "le toca" o si es normal que quiera mamar. Pronto aprenderás a reconocer cuándo tiene hambre: Tu hijo está tranquilo y de pronto comienza a moverse, está inquieto. Es el modo que tiene el bebé de llamar la atención para que su madre lo atienda. Ese es el momento de cogerlo para darle el pecho. Si no se atiende a estas señales hará un comienzo de llanto y si no se responde acabará llorando desesperadamente. Es mejor no dejar que se desespere porque tendrás que tranquilizarlo y calmarlo para conseguir que coja el pecho y mame tranquilamente.



“

Da el pecho a tu hijo cuando lo pida. Para que no te sientas ansiosa es mejor que te olvides del reloj, que te olvides de saber si "le toca" o si es normal que quiera mamar.

”

► LAS TOMAS NOCTURNAS

Ventajas

A los pocos minutos de comenzar el amamantamiento, el cerebro de la madre produce unas hormonas –endorfinas– que pasan a la leche y relajan al bebé y a la madre ayudándoles a dormir. Si durante la noche le das de mamar en la cama, mamará todo lo que necesite, apenas te despertarás, te recuperarás mejor y será fácil mantener la producción de leche y la lactancia.

El niño no debe dormir con un adulto:

- Que haya fumado en la media hora anterior a acostarse.
- Que tenga disminuido el estado de alerta o la capacidad de reacción por haber tomado alcohol, tranquilizantes, somníferos u otras drogas
- Que pese más de 130 kilos.

En esos casos cuando se termina de darle el pecho, hay que ponerle en su cuna.



► DURACIÓN DE LA TOMA

El niño se soltará del pecho espontáneamente cuando termine la toma. La duración de cada tetada es muy variable, depende fundamentalmente de la energía con la que mame el bebé. Un recién nacido hará muchas pausas y por tanto tomas muy largas, un bebé mayor o que mame con mucha energía, puede vaciar el pecho en poco más de cinco minutos.

Cuando la duración de la toma de un bebé mayor se alarga más de 30 minutos en un solo pecho, de forma habitual, hay que verificar que la colocación del bebé al pecho es correcta. Esta puede ser una de las razones por las que se alarga la toma. Una vez mejorada la postura, no es preciso realizar ningún tipo de restricciones. Tienes que tener claro que no existen reglas en la duración de la toma.

Es necesario vaciar el pecho. Es bueno para tu hijo porque así recibe la primera leche más hidratante y la segunda leche más grasa, por tanto recibirá una leche completa que favorecerá su crecimiento. Y es bueno para ti porque es el mejor y el único estímulo para la producción de leche y el mantenimiento de la lactancia.

A veces el niño chupa pero no mama, si lo hace, es porque necesita más afecto. Procura estar contenta y ser cariñosa en otros momentos además de cuando le das el pecho.

► QUÉ HACER CUANDO PIENSAS QUE NO TIENES SUFICIENTE LECHE

Puede suceder que pienses que tienes menos leche por exceso de trabajo, estrés, angustia, falta de sueño o porque estás alimentándote mal; por eso tu bebé pide más veces el pecho. Descansa, mejora tu dieta, y cuando llore ofrécele el pecho y no le engañes con el chupete, agua o biberón. Tu hijo regulará la producción de tu leche: cuantas más veces mame más leche producirás.

Disminución de leche al volver a casa tras el parto

En ocasiones la fatiga que supone volver a casa tras el parto, aunque parezca imposible, puede hacer que disminuya la salida de leche. El bebé que en la maternidad pedía el pecho cada dos horas, está inquieto o llora con hambre al poco tiempo de mamar.

Para evitar que esto suceda no hagas el esfuerzo de coger en brazos al niño para trasladarlo a casa y ten en cuenta que, durante los diez primeros días, vuelves a casa para acostarte, descansar y dar el pecho al bebé cuando lo pida.

Disminución de leche por falta de descanso o exceso de trabajo

La oxitocina es la hormona de la lactancia que facilita la salida de la leche más grasa cuando se han vaciado los conductos. Con el cansancio disminuye la producción de oxitocina, no se produce el reflejo de eyección y por tanto la leche grasa que se ha producido no sale del pecho aunque esté lleno, el niño no puede tomar más que la leche hidratante del principio que no le sacia, y tendrá hambre de nuevo en poco tiempo.

Durante las primeras semanas después del parto tienes que cuidarte para recuperarte del esfuerzo que ha supuesto, curar la herida puerperal y producir leche. Será preciso dedicar muchas horas del día al cuidado del bebé, otra persona puede hacer el resto de las cosas. Consigue ayuda para el primer mes, el tiempo que necesitas para tu recuperación. No olvides planificar durante el embarazo quién va a prestarte esa ayuda.

Si tienes otros hijos hazles ver que les quieres. Léeles cuentos, cuéntaselos, hay juegos tranquilos que podéis practicar en la cama. Y tú sigue



cuidándote, si te agotas, puede disminuir tu leche, el niño llora, y tienes que equilibrar la situación de nuevo, poniéndole a mamar frecuentemente para que vuelva a aumentar la producción de leche.

Disminución de leche por falta de sueño

Durante la lactancia es necesario dormir, como mínimo, nueve horas aunque sea a ratos. Las primeras semanas, hazte a la idea de que lo que tienes que hacer es dar de mamar a tu hijo en la cama y dormir cuando él duerma.

Si no consigues suficientes horas de sueño por la noche, haz una pequeña pausa en tu actividad diaria a mediodía con la siesta y si no es posible aprovecha el fin de semana, cuando probablemente tendrás más ayudas, para dar de mamar a tu hijo cuando lo pida y dormir y descansar más.

Disminución de la producción de leche por mala alimentación de la madre

Una alimentación incorrecta puede afectar a la cantidad y calidad de tu leche.



Recomendaciones para la alimentación de la madre lactante⁵.

Para poder dar el pecho y seguir estando bien es preciso no hacer dietas de adelgazamiento y a la dieta normal, que corresponda por la edad y estatura, añadirle doscientas calorías más (un vaso de leche o dos yogures).

⁵ Ver capítulo de alimentación en «La salud desde el principio».

La grasa acumulada en las caderas, en el abdomen y en otras partes del cuerpo, se irá disolviendo para producir la grasa de la leche, por lo que a largo plazo el cuerpo de la madre se recupera mejor después de una larga lactancia.

Se ha dicho que algunos alimentos dan a la leche un sabor especial y que en algunos casos el niño la rechazaría. Generalmente no es así, el niño se acostumbra a los alimentos que tú tomas y cuando introduces la alimentación complementaria reconocerá el olor y el sabor de los alimentos.

Cuida tu alimentación. Procura que sea variada y equilibrada. Come productos naturales, preferentemente de temporada.

Bebe dos litros de líquido, como mínimo, para producir suficiente leche (agua, leche, zumos recién exprimidos).

Come despacio, masticando bien los alimentos, para asimilar todos los elementos.

Grasas. Toma diariamente aceite de oliva virgen y una pequeña cantidad de mantequilla. Con estos alimentos, al igual que con los lácteos, los huevos y los frutos secos, proporcionarás a tu organismo las grasas que necesita para producir la leche. Las grasas son una fuente de energía importante para tu hijo.

Lácteos. Toma un litro de leche entera (no leche enriquecida) o el equivalente en derivados lácteos (yogur natural, cuajada y queso fresco pasteurizado). Con los lácteos aportas a tu organismo los elementos necesarios para cuidar, durante la lactancia, tus huesos, tus dientes y los de tu hijo.

Minerales y vitaminas. Toma alimentos ricos en minerales y vitaminas. Para aportar la cantidad necesaria de yodo, consume sal marina y como mínimo tres raciones semanales de **pescado de mar**, si no puedes hacerlo es preciso que tomes **sal marina yodada** ya que el yodo es imprescindible para el desarrollo del cerebro de tu hijo. Come tres o cuatro piezas de fruta variada y pelada cada día; procura que una de ellas sea un cítrico (naranja, pomelo, mandarina, kiwi). Una pequeña cantidad de frutos secos naturales (sin tostar, freír, salar, etc.): diez o doce

almendras o avellanas crudas con piel y tres o cuatro nueces. Y una ración diaria de ensalada variada, bien lavada.

Proteínas. Toma tres o cuatro raciones semanales de carne y cuatro o cinco raciones de pescado. Procura que no falte en tu dieta una ración semanal de pescado azul: sardinas, chicharros. Los mejillones son además interesantes por su aporte de hierro. Come un huevo diario, preferentemente en tortilla.

Hidratos de carbono. Son la fuente de energía más importante, esenciales para el funcionamiento del cerebro y facilitan el funcionamiento intestinal y la absorción del calcio. Pueden considerarse como "ahorradores de proteínas": su presencia en la dieta permite que el organismo utilice las proteínas como elementos plásticos para formar el cuerpo del niño; si los hidratos de carbono faltan en tu dieta, el organismo utiliza las proteínas como fuente de energía. Los cereales, las legumbres, las hortalizas y la fruta poseen hidratos de carbono de alto valor biológico y todos ellos deben estar presentes en tu dieta.

Legumbres. Tres o cuatro raciones semanales de legumbre (variada) aportan a tu organismo fibra, minerales y los nutrientes necesarios para el crecimiento correcto del niño y para tu bienestar durante la lactancia.

Pan. Debes tomar unos 30 gr. de pan en aquellas comidas que no contengan legumbre, patatas, arroz o pasta.

Evita:

- la bollería industrial, los dulces, las chucherías.
- los productos enlatados y precocinados.
- las bebidas con gas.
- las bebidas alcohólicas.
- las bebidas estimulantes: café, té, colas, etc.

► PERIODOS DE ESTIRÓN

El bebé no crece de manera regular, tiene periodos de crecimiento rápido. En ese tiempo es preciso que aumente la producción de tu leche para cubrir el aumento de sus necesidades. Por eso va a pedir el pecho más veces, no porque tú tengas menos leche si no porque él necesita más.

Durante el primer periodo de estirón de tu hijo puedes tener la sensación de que tienes poca leche, porque llora con hambre a la hora de haber tomado el pecho (incluso a los pocos minutos) como si no hubiera mamado en las 3 ó 4 horas anteriores. Estos periodos se van a producir de manera variable a las dos, tres semanas, en torno a los dos o tres meses.

Es muy importante que en esos momentos no des a tu hijo el chupete para que no llore, porque si chupa el chupete no estimulará la producción de leche e interfiere con la lactancia.



► CÓMO AUMENTAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE

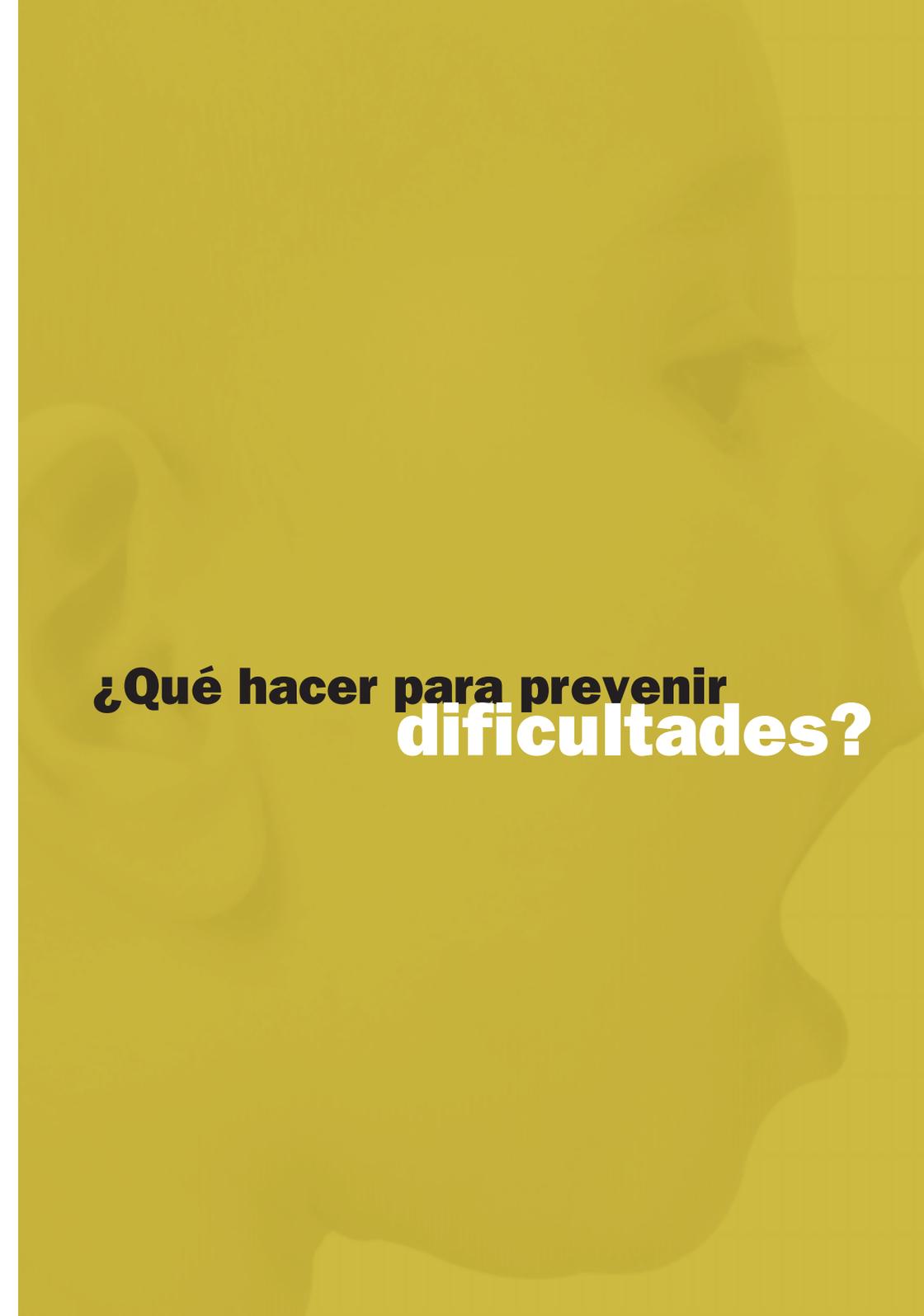
Hay que poner al niño al pecho todas las veces que lo necesite y el tiempo que él quiera. La cantidad de leche extraída en cada toma determina la velocidad de producción de la leche en las horas siguientes. En dos o tres días aumentará la cantidad de tu leche.

El bebé:

- Debe tomar el pecho cada vez que lo pida y todo el tiempo que quiera.
- No debe tomar chupete, ni agua (o sucedáneos).

La madre:

- Debe asegurarse que el niño ha vaciado el pecho.
- Mejorar su alimentación.
- Hacer descansos extra si es posible.
- Dedicar suficientes horas al sueño.



**¿Qué hacer para prevenir
dificultades?**

¿Qué hacer para prevenir dificultades?

► GRIETAS DEL PEZÓN

Las grietas se producen generalmente por una mala postura al dar de mamar al niño.

Cómo evitarlas

- Durante el embarazo el pezón y la parte pigmentada que lo rodea –la areola– se engrosan y se preparan para la lactancia. En la areola existen unas pequeñas glándulas que segregan una sustancia lubricante para evitar que haya infecciones en el pezón y la areola y que se resequen y agrieten.
 - No te laves el pezón antes y/o después de cada toma con jabón porque se reseca y favorece la aparición de grietas.
- Cuida que el bebé esté en la postura correcta al colocarlo al pecho.
 - Coloca su barriga contra la tuya.
 - No dejes que coja sólo el pezón para que no tire del pecho.
 - Cuando abra bien la boca, acerca su cabeza a tu pecho para que coja el pezón y una parte de la areola.
- Cuando termines de darle el pecho saca un poco de leche y déjala secar al aire sobre el pezón.
- Es importante mantener los pezones secos para evitar las grietas y la infección: no utilices protectores impermeables.



- Evita la confusión del pecho con el chupete. Si antes de haber aprendido y estar bien instaurada la lactancia el niño se acostumbra al chupete puede:
 - No abrir bien la boca para coger el pezón y un buen bocado de la areola.
 - O abrir bien la boca y al acercarle al pecho cerrarla sólo sobre el pezón como haría para tomar el chupete.

Por eso debes evitar dar al niño el chupete cuando nazca. Una vez que se ha acostumbrado a él va a ser muy difícil que mantenga la boca bien abierta para tomar el pecho.

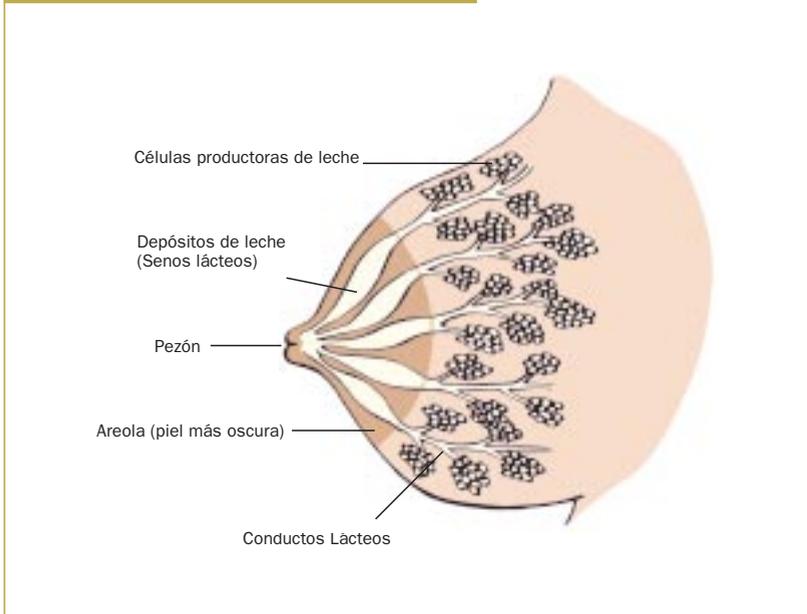
Si las grietas se han producido, deberás tener en cuenta todo lo anterior, en unos días desaparecerá el dolor y, en una o dos semanas como máximo, las grietas.

► DOLOR EN EL PECHO

Para evitar que aparezca el dolor es importante que se vacíe bien el pecho, si el niño mama con frecuencia los pechos no se ponen duros, si no lo hace, los pechos pueden ponerse tan duros que el niño no puede cogerlos para mamar. Esta inflamación puede llegar hasta las axilas: los pechos duelen, se ponen calientes y están tan inflamados que el niño no puede ordeñar la mama.

Es muy importante estar atenta a las primeras señales de hinchazón de los pechos. Si tienes el pecho duro y sensación de dolor interno aplica calor húmedo en el pecho con un baño, una ducha o con compresas húmedas calientes, el tiempo suficiente para que te deje de doler. Saldrá algo de leche del pecho, disminuirá la congestión y el bebé podrá sacar la leche y vaciar el pecho. Si no lo hace, vacíalo con un sacaleches. Ponte calor de esta forma tres o cuatro veces al día. Si no deja de dolerte en 24 ó 36 horas consulta a tu matrona.

Corte transversal de la mama con la representación de cada una de sus partes.



► **MASTITIS**

Si el dolor del pecho no se resuelve, como consecuencia de la obstrucción de los conductos de la glándula mamaria, puede aparecer una mastitis. Si se mantiene y persiste, la leche acumulada puede infectarse por los gérmenes habituales de la piel.

Cuando aparece la mastitis, durante los tres o cuatro primeros días, además de aplicar calor húmedo al pecho, hay que poner al bebé al pecho entre ocho y doce veces al día para vaciar el pecho y evitar que se acumule la leche. Ofrécele los dos pechos en cada toma y empieza por el pecho que quedó más lleno en la anterior. Si el niño no vacía el pecho al mamar, completa el vaciado con la ayuda de un sacaleches.

Si la mastitis afecta sólo a una zona del pecho, es bueno vaciarla de modo que la lengua ordeñe ese seno. A veces conviene modificar la forma de coger al niño para darle de mamar. Preguntas a tu matrona.

No abandones la lactancia porque se agravaría el problema. Consulta con tu matrona o con tu médico.

► EL ERUCTO

El niño necesita eructar:

- Si chupa el chupete.
- Si llora.
- Si está acatarrado y tiene la nariz tapada.
- Si se le cambia de pecho antes de que lo haya vaciado (puede producirle gases, dolor abdominal, y cólicos).



► INSTAURACIÓN DE LA LACTANCIA EN CASO DE CESÁREA

Ponle al pecho lo antes posible, cuanto más mame más pronto tendrás leche, Preguntas al anestesista en qué momento puedes ponerle al pecho. A partir de ese momento ponlo al pecho como lo harías después de un parto normal. Dale de mamar cada hora y media o dos horas durante el día y por la noche cuando te pida. Mantén un ritmo de 9 ó 10 tomas en 24 horas durante ocho o diez días. En ese tiempo la lactancia estará totalmente instaurada y tendrás abundante cantidad de leche.

► REINSTITAURACIÓN DE LA LACTANCIA: RELACTACIÓN

Relactar es volver a dar de mamar a un niño cuando se ha abandonado el amamantamiento.

Situaciones en las que puede ser necesario

En niños que tuvieron bajo peso al nacer, y a quienes fue imposible dar de mamar de forma eficaz en las primeras semanas de la vida y requirieron alimentación mediante sonda o vaso.

En niños que han sido separados de sus madres, porque ellos o sus madres requirieron hospitalización.

En niños con problemas de alimentación, particularmente aquellos menores de 6 meses, cuyas madres tuvieron dificultades para establecer la lactancia o cuya producción de leche había disminuido significativamente como resultado de una mala técnica o un mal asesoramiento.

En niños enfermos a los que se ha dejado de amamantar y no toleran la leche artificial.

En situaciones individuales, por ejemplo cuando una madre que eligió alimentar artificialmente a su niño cambia su manera de pensar o, en el caso de adopción, para mejorar la unión madre-hijo o para aprovechar otras ventajas del amamantamiento.

Cuando a una mujer le es imposible amamantar a su hijo, por ejemplo por estar gravemente enferma o porque es VIH positiva o



no está presente y elige, después de ser aconsejada, no amamantar a su hijo. Una opción en algunas culturas es que alguien de la misma familia, tal como una abuela, relacte para alimentar al niño.

Cómo hacerlo

Una vez que hayas decidido volver a dar de mamar a tu hijo, debes estar dispuesta a conseguirlo a pesar de las dificultades que se presenten. Los grupos de apoyo a la lactancia materna te facilitarán el acceso a personas que puedan ayudarte.

Tienes que seguir unas pautas. Es cuestión de poner el niño al pecho todo el tiempo posible. Ponle al pecho cada dos horas. Hazlo con afecto. Mira a tu hijo, háblale. Dile que lo vais a conseguir. Cuando haya mamado dale un biberón. No le fuerces a que lo termine. Vete aumentando el tiempo de pecho y disminuyendo la cantidad de biberón. Tardarás unas dos semanas en conseguir la leche. Cuando hayas conseguido leche, mantén durante diez días un ritmo de 9 ó 10 tomas en 24 horas. Por la noche ofrécele el pecho cada vez que lo pida.

Es necesario tener en cuenta que la producción de oxitocina puede afectarse por el estado emocional de la madre. Apoyarla y contribuir a que tenga confianza en sí misma ayuda al proceso de la lactancia.



**Trabajar y amamantar
es posible**

Trabajar y amamantar es posible

Trabajar

► TRABAJAR ES MÁS FÁCIL CUANDO AMAMANTAS

Mientras le das el pecho tienes la tranquilidad de que va a tener mayor protección ante las enfermedades infecciosas y por ello va a estar menos veces enfermo.

Cuando vuelvas del trabajo da el pecho a tu hijo sentada o tumbada y relájate con él.

Con la vuelta de la madre al trabajo los niños suelen pedir más veces el pecho por la noche para ajustar la producción de leche a sus necesidades. Por eso, la noche será más tranquila si le pones en tu cama y le das el pecho todas las veces que lo necesite porque, como ya se ha dicho, nadie tendrá que levantarse a calmar o consolar al bebé ni a calentar o preparar nada y apenas te despertarás.

Muchas madres que han compaginado el trabajo y la lactancia comprueban que sus bebés aceptan mejor la separación si cuando vuelven reciben el consuelo de seguir siendo amamantados.

El fin de semana no será necesario preparar nada y podrás salir con tu pareja y el niño donde deseéis.

Durante el descanso por maternidad tienes que dedicar tanto tiempo al bebé que pensar en trabajar y amamantar parece imposible. Es posible amamantar y trabajar simultáneamente cuando la lactancia está bien instaurada.



► TIENES QUE TENER CLARO

- Que quieres mantener la lactancia materna exclusiva hasta que haya cumplido los seis meses porque sabes que es lo mejor para los dos.
- Que el apoyo de tu pareja es fundamental.
- Que os van a decir que no es necesario hacer el esfuerzo que hacéis.
- Que puedes superar las dificultades que se presenten.
- Que puedes contar con los grupos de apoyo a la lactancia materna

► PREPARANDO LA VUELTA AL TRABAJO

Debes seguir el mismo ritmo de dar el pecho a tu hijo hasta el último día del descanso por maternidad. Hay muchos estudios que confirman que es lo mejor para la madre y su hijo.

► RECOLECTA LECHE PARA TU BEBÉ

Cuando falten unas semanas para tu vuelta al trabajo, empieza a recolectar tu leche para utilizarla en circunstancias especiales.



Después de dar de mamar a tu hijo sácate la leche cuando notes que tu pecho queda cargado, recuerda que el vaciado del pecho hará que aumente la producción de leche para la siguiente toma.

Puedes sacarte la leche de forma manual o con un saca-leches.

Si quieres hacerlo con un saca-leches valora la conveniencia de utilizar uno eléctrico. Pregunta a las madres que estén dando el pecho para saber cual es más cómodo. Algunos son más efectivos y recomendables que otros.

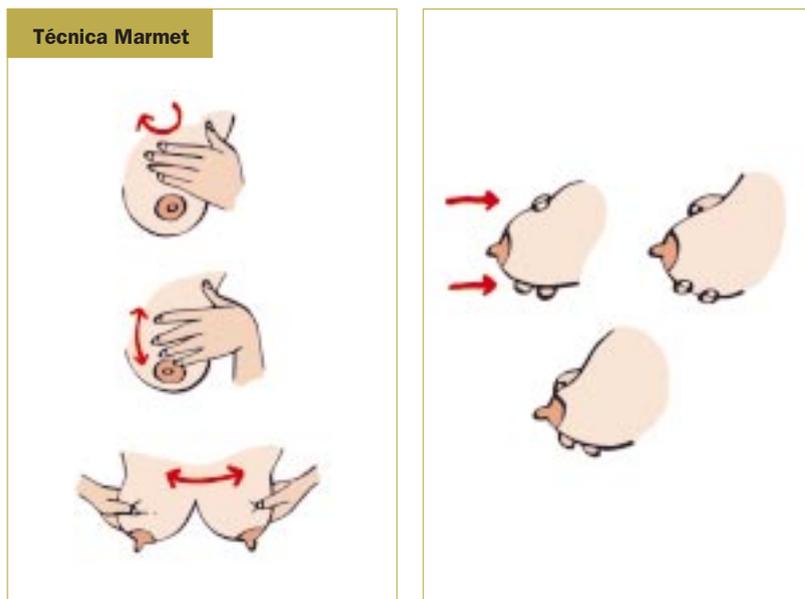
Sácate la leche tranquila, en un lugar confortable. El recuerdo de tu hijo hará que salga la leche, algunas madres tienen cerca una foto de su hijo mientras se sacan la leche ya que facilita la relajación y el reflejo de eyección. Puedes tardar unos veinte minutos en sacarte la leche necesaria para una toma. Comienza por el último pecho que le has dado a tu hijo. Si deseas sacarte más leche continúa con el otro pecho. Cuando hayas terminado deposita la leche en el envase que habrás preparado y etiquetado.

► **TÉCNICA MARMET**

Es una técnica de extracción manual de la leche que diseñó una madre de la Liga de la Leche que tuvo que extraérsela por razones médicas durante mucho tiempo.

Puede parecerte difícil al principio, pero es un método sencillo que sólo requiere algo de práctica.

Consta de dos partes, un masaje para poner en marcha el reflejo de bajada de la leche y la extracción propiamente dicha.



Pasos empleados en la técnica Marmet de extracción manual.

Lava perfectamente tus manos. Siéntate confortablemente y ten a mano un recipiente limpio para recoger la leche cuando comience a salir del pecho.

Comienza dándote un suave masaje con las yemas de los dedos dibujando una espiral alrededor de todo el pecho, a continuación frota con las yemas de los dedos desde la parte superior del pecho, donde se encuentran las zonas productoras de leche, hacia el pezón y sigue haciéndolo así alrededor de todo el pecho. Así se facilita la secreción de oxitocina. Luego coge suavemente cada seno con una mano y sacúdelos a la vez que te inclinas hacia delante, la gravedad facilita la salida de la leche.

Para la extracción coloca los dedos pulgar, índice y medio suficientemente separados del pezón como para presionar los senos lácteos (se encuentran a unos dos centímetros y medio del pezón, en la zona donde suele terminar la areola). Sitúa el dedo pulgar por encima del pezón y los otros dos dedos por detrás. Presiona y suelta los dedos índice y pulgar hacia dentro y hacia fuera de la pared torácica sin que los dedos se separen; evita que los pechos descansen en las manos. A continuación haz rodar los dedos rítmicamente sobre la areola exprimiendo el pezón y realiza un movimiento rotatorio con la mano para que se vacíen por igual todos los conductos.

Evita: apretar el pecho, deslizar los dedos sobre el pecho, y estirar o exprimir el pezón.

Combina el masaje (masajear, frotar y sacudir las mamas) con unos cuatro o cinco minutos de extracción. Cuando la leche deje de salir a chorro vuelve a masajear y a extraer de nuevo durante otros cuatro o cinco minutos.

Sacar la leche necesaria para una toma te llevará unos veinte o treinta minutos.

► CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

- A temperatura ambiente 10 horas.
- En el frigorífico doméstico 48 horas.
- En el congelador del frigorífico de dos puertas 6 meses.
- La leche debe ser enfriada en el frigorífico antes de congelarse.
- La leche que se ha descongelado no puede volver a congelarse.



Identificación del envase:

Con un rotulador resistente al agua anota la fecha de extracción:

Puedes numerar los recipientes para utilizarlos por orden. Enfría la leche en el frigorífico y, si no vas a utilizarla en 48 horas, guárdala en el congelador.

Excepcionalmente, la leche congelada puede venirte bien:

- Si estás separada de tu hijo.
- Si tienes menos leche por enfermedad o cansancio.
- Para un día en que no puedas sacarte la leche en el trabajo.

La leche se descongela sacándola la noche anterior del congelador y poniéndola en el frigorífico. Si esto no ha sido posible, introduce el envase con la leche en un recipiente con agua del tiempo y cámbiala las veces necesarias hasta que la leche se descongele. No utilices el microondas porque la leche materna pierde propiedades al descongelarse en él.

► QUÉ HACER EN LA PRÁCTICA PARA COMPAGINAR EL TRABAJO Y LA LACTANCIA

No hay reglas fijas porque depende de tu jornada laboral.

Puedes poner el despertador 20 minutos antes de la hora de levantarte, coger a tu hijo, ponerle en la cama contigo y darle el pecho. Algunas madres deciden darle de nuevo durante uno o dos minutos justo antes de irse, porque relaja y tranquiliza al bebé y a la madre, y es la mejor despedida. Si al volver del trabajo le das el pecho, tu hijo quedará satisfecho y podrás comer y dedicarte a otras actividades con tranquilidad.

Puedes sacarte la leche en el trabajo hacia la mitad de la jornada de la mañana para que se la den a tu hijo en la toma del día siguiente que coincida con tu jornada laboral. Llegas a acuerdos con tu jefe para ver en qué momentos y dónde puedes hacerlo en tu trabajo. Hay mujeres que se sacan la leche en el tiempo de descanso de su jornada laboral, otras fraccionan la hora de lactancia en dos medias horas y se extraen la leche durante ese tiempo.



Conserva la leche en el frigorífico dentro de una bolsa o recipiente de plástico tapado de uso alimentario. Si no hay frigorífico en el trabajo coloca la bolsa con tu leche en el sitio más frío. Cuando llegues a casa métela en el frigorífico.

Una vez en casa y cuando tu bebé haya terminado una toma, puedes sacarte la leche del último pecho que haya tomado por si necesitara una segunda toma durante tu jornada laboral.

Durante el amamantamiento tienes que buscar ayuda para que al volver del trabajo sólo tengas que ocuparte de tu hijo.

Puede que el niño coma menos durante las horas que estás en el trabajo. Hay niños que se pasan durmiendo el tiempo que su madre está en el trabajo y piden el pecho más veces por la noche. Es natural.

► DANDO LA LECHE A TU BEBÉ. CONSEJOS PARA LA CUIDADORA DEL NIÑO

La leche materna no está homogeneizada y al conservarla en el frigorífico se separan sus componentes. Hay que agitarla suavemente antes de calentarla. La leche se calienta (al baño María) en un recipiente con agua caliente; cuando el agua esté bien caliente se mete el recipiente con tu leche moviéndolo para que adquiera una temperatura uniforme. Hay que dársela al bebé después de comprobar que está templada (echando unas gotas en la parte interna de la muñeca donde tenemos una piel muy sensible).

La leche materna **no puede calentarse en el microondas** porque pierde propiedades.

Dile a la persona que va a cuidar a tu hijo que le dé tu leche a la hora que tú das el pecho a tu hijo.





**La ley protege tu
derecho
al amamantamiento**

La ley protege tu derecho al amamantamiento

La lactancia materna contribuye al derecho de las mujeres a la salud, a reducir el riesgo de contraer cáncer de mama y ovarios, anemia por falta de hierro y fractura de cadera y es una contribución importante al ejercicio del derecho de la niñez a una adecuada alimentación y a gozar del más alto grado de salud alcanzable.

Todas las mujeres tienen el derecho de amamantar a sus hijos. Ninguna madre debe ser discriminada por estar amamantando. Los gobiernos se han comprometido a proteger, promover y apoyar el derecho de las madres a través de convenios internacionales:

► CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO

[ARTÍCULO 24] Dice que un derecho de todos los niños es gozar del más alto grado de salud alcanzable, que los gobiernos deben asegurar que exista en el mercado provisión de alimentos nutritivos, y que las familias y la niñez deben estar informadas sobre nutrición y las ventajas de la leche materna (suscrito por España el 8 de marzo de 2002).



“
Todas las mujeres tienen el derecho de amamantar a sus hijos. Ninguna madre debe ser discriminada por estar amamantando.
”

► **PACTO INTERNACIONAL DE DERECHOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y CULTURALES**

Enfatiza el derecho a la alimentación y a la salud. Sobre el derecho a una alimentación adecuada [ARTÍCULO 11], dice que deben tomarse medidas para mantener, adaptar y fortalecer la diversidad dietética y el apropiado consumo y patrones de alimentación, incluyendo la lactancia materna (suscrito por España el 24 de abril de 1977).

► **CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE ELIMINACIÓN DE TODAS LAS FORMAS DE DISCRIMINACIÓN CONTRA LA MUJER**

Todas las mujeres deben tener servicios apropiados en relación al embarazo y a la lactancia materna (suscrito por España el 5 de febrero de 1981).

► **CONVENIO SOBRE PROTECCIÓN A LA MATERNIDAD, ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO OIT**

Dice que las mujeres deben tener al menos 12 semanas de permiso pagado por maternidad y de periodos pagados para amamantar durante sus horarios de trabajo, después de retornar a sus empleos (suscrito por España el 26 de mayo de 1965).

Varios países tienen provisiones que van más allá de estas Convenciones a pesar de no haberlas ratificado aún. En la Semana Mundial de 2000 se aprobó un Convenio revisado en la Conferencia de la OIT de junio de 2000.

► **CÓDIGO INTERNACIONAL DE COMERCIALIZACIÓN DE SUCEDÁNEOS DE LA LECHE MATERNA (OMS 1981)**

Limita las formas en que los sucedáneos de la leche materna, biberones y tetinas pueden ser comercializados y señala las responsabilidades del personal de salud (R.D. 72/1998 de 23 de enero).

El Código Internacional prohíbe:

- Muestras gratuitas para las madres.
- Propaganda al público.
- Promoción en los centros de salud.
- Regalos o muestras para el personal de la salud.
- Palabras y dibujos que idealicen la alimentación con biberón.
- Propaganda hacia las madres realizada por personal de ventas.

► TIENEN DERECHO A DESCANSO POR MATERNIDAD

Las trabajadoras por cuenta ajena y los funcionarios que hayan suspendido su relación laboral o funcional por maternidad. Las trabajadoras por cuenta propia que han cesado su actividad con motivo de parto, acogimiento o adopción.

Tienes derecho a 16 semanas de descanso maternal, ampliables en el supuesto de parto múltiple en dos semanas por cada hijo a partir del segundo.



Es obligatorio que cojas 6 semanas después del parto.

Las otras 10 semanas

- Puedes disfrutar el descanso por maternidad a tiempo parcial. Será imprescindible el acuerdo previo entre el trabajador y el empresario. El disfrute será ininterrumpido. Sólo podrá modificarse a instancias del trabajador y debido a causas relacionadas con su salud o la del menor. Este derecho podrá ser ejercido por la madre o el padre RD 1251/2001. Art. 29.3.

Puedes compartirlas con el padre simultánea o alternativamente, salvo que tu incorporación al trabajo suponga un riesgo para tu salud RD 1251/2001. Art. 13.3. Cuando el periodo de descanso por maternidad sea disfrutado simultánea o sucesivamente por la madre y el padre, la prestación se determinará en función de su respectiva base reguladora. El pago se realizará por meses vencidos.

Si tu bebé es prematuro o necesita ser hospitalizado después del parto (una vez transcurridas las 6 semanas obligatorias de descanso después de su nacimiento), puedes decidir si coges las 10 semanas restantes después del alta hospitalaria del bebé. Puedes compartir este periodo de descanso con el padre.

Requisitos para cobrar el subsidio por maternidad

Haber cotizado 180 días en los 5 años anteriores al parto o a la fecha de decisión administrativa de adopción o acogimiento. Te pagarán el 100% de tu base reguladora. Si tu contrato laboral termina durante esas 16 semanas la Seguridad Social te pagará hasta el final de tu descanso por maternidad.

Las trabajadoras por cuenta propia tienen que estar al corriente en el pago de las cuotas de la Seguridad Social o en su defecto cumplir con el mecanismo de "la invitación al pago" previsto en el Decreto 2530/1970. Real Decreto de 20 de agosto 356/91 del 15 de marzo, así como en el RD 1251/2001 Art. 23.2.

Tienen derecho quienes se encuentren en situación de desempleo total y estén cobrando la prestación por desempleo, no el subsidio de desempleo: RD 1251/2001. Art. 11.

► PERMISOS RETRIBUIDOS

Para exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto (clases de educación maternal): tendrás derecho a ausentarte del trabajo sin reducción de salario previo aviso y siempre que justifiques a la empresa la necesidad de hacerlo en tiempo de trabajo (Estatuto de los Trabajadores, artículo 37, apartado 3).

Por lactancia (Estatuto de los Trabajadores, artículo 37, apartado 4):

Hasta los nueve meses del bebé dispones de una hora de lactancia por niño, si tienes gemelos dos horas, sin reducción del sueldo.

Si la pausa es en medio de la jornada laboral, dispones de 1 hora o 2 periodos de media hora. Sin embargo si usas la pausa para entrar más tarde o salir antes sólo dispones de 1/2 hora. Podéis disfrutar este permiso el padre o la madre si trabajáis los dos.



Por nacimiento, hospitalización o enfermedad grave a continuación del parto:

El padre tiene dos días de permiso por nacimiento del hijo y cuatro días cuando necesite hacer un desplazamiento (Estatuto de los Trabajadores, artículo 37, apartado 3).

En los casos de nacimientos de hijos prematuros o que, por cualquier causa, deban permanecer hospitalizados a continuación del parto, el padre o la madre tendrán derecho a ausentarse del trabajo durante una hora diaria. Asimismo, tendrán derecho a reducir su jornada de trabajo hasta un máximo de dos horas con la disminución proporcional del salario (Estatuto de los Trabajadores, artículo 37, apartado 4.bis, añadido por la Ley 12/2001).

► REDUCCIÓN DE JORNADA (Estatuto de los Trabajadores: artículo 37, apartado 5)

La madre, el padre o quien tenga la guarda legal de un menor de 6 años o un disminuido físico, psíquico o sensorial, puede reducir al menos un tercio y un máximo de la mitad su jornada laboral disminuyendo en la misma proporción el sueldo.

Este es un derecho individual de los trabajadores, hombres o mujeres. No obstante si dos o más trabajadores de la misma empresa generasen este derecho por el mismo motivo, el empresario podrá limitar con causa justificada que se disfrute simultáneamente.

"La concreción horaria y la determinación del periodo de disfrute del permiso de lactancia y reducción de jornada corresponde al trabajador dentro de su jornada ordinaria" (Estatuto de los Trabajadores, artículo 46, apartado 6). Debes avisar al empresario con quince días de antelación de tu intención de volver a la jornada habitual.

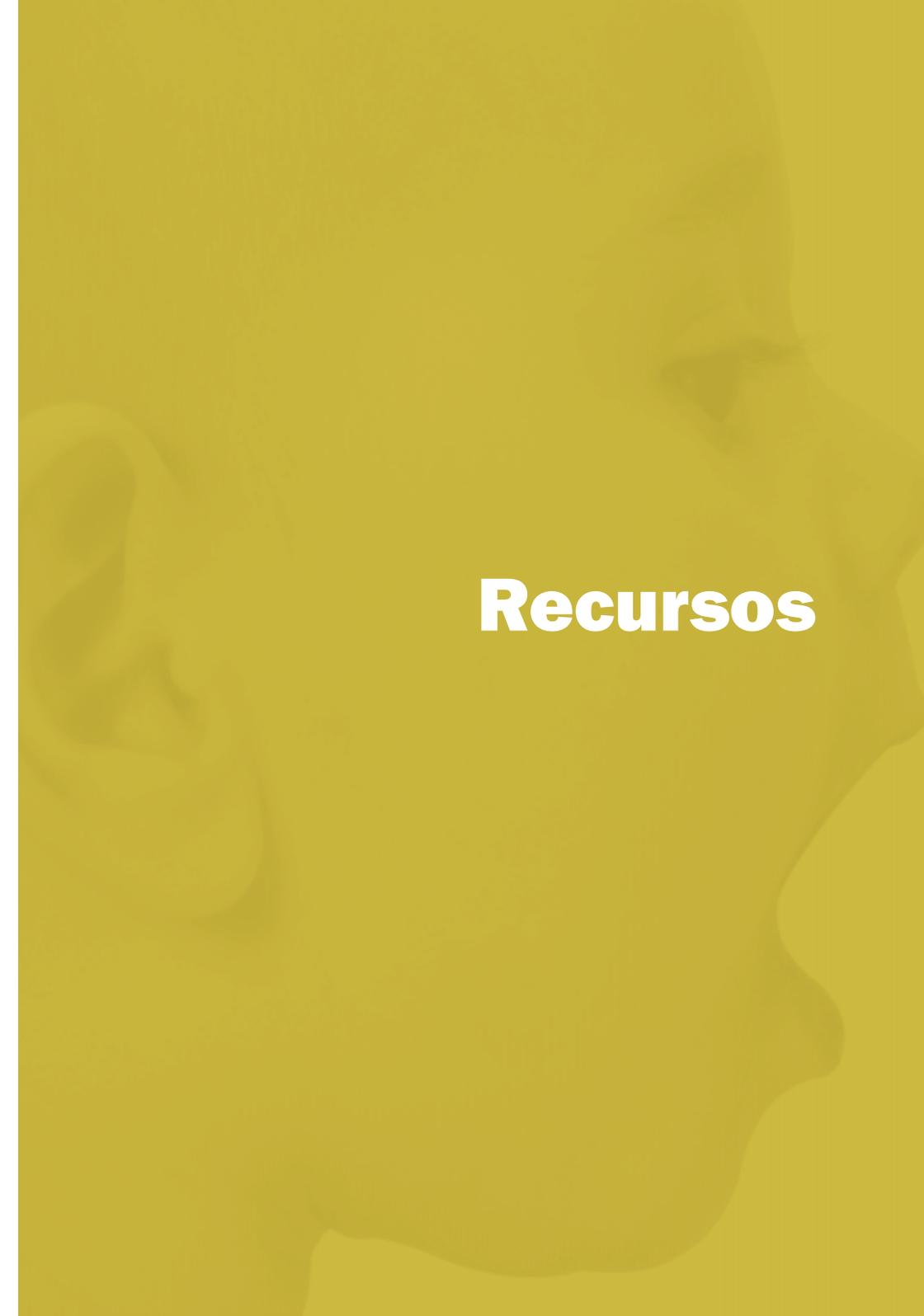
► **EXCEDENCIA POR ATENCIÓN A MENORES**
(Estatuto de los Trabajadores: artículo 46, apartado 3)

Los trabajadores tienen derecho a un período de excedencia de duración no superior tres años para atender al cuidado de cada hijo, natural o adoptado.

Es un derecho individual de los trabajadores, hombres o mujeres. No obstante si dos o más trabajadores de la misma empresa generasen este derecho por el mismo motivo, el empresario podrá limitar con causa justificada que se disfrute la excedencia simultáneamente.

El tiempo de excedencia cuenta como tiempo trabajado a efectos de antigüedad y durante ese tiempo el trabajador tendrá derecho a la asistencia a cursos de formación profesional a cuya participación deberá ser convocado por el empresario, especialmente con ocasión de su reincorporación. Durante el primer año tendrá derecho a la reserva de su puesto de trabajo. Después la reserva quedará referida a un puesto de trabajo del mismo grupo profesional o categoría equivalente.

No obstante, la reserva de su puesto de trabajo se extenderá hasta 15 meses cuando el trabajador forme parte de una familia reconocida oficialmente como numerosa de categoría general y hasta los 18 meses cuando se trate de familia numerosa de categoría especial. (Párrafo añadido por la Ley 40/2003 al artículo 46 apartado 3 del Estatuto de los trabajadores).



Recursos

► GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA EN CASTILLA Y LEÓN

- **Alimenta.** Segovia. Encuentros de madres:
San Cristóbal: 1^{er} lunes del mes, 11:30 h. Local “La Ermita”.
La Granja: 1^{er} jueves del mes, 11:00 h. “Centro Multiusos”.
Plaza del Matadero.
Segovia: 3^{er} viernes del mes, 11:00 h. “Centro de Salud A. Machado”
Altos de la Piedad, s/n.
Belén: 660 299 473 - Mercedes: 653 638 521 - Raquel: 921 427 449.
- **Crianza natural.** La Bañeza (León). Reunión 1^{er} y 3^{er} miércoles del mes:
a las 12:00 h. en el Centro de Salud (aula maternal) y a las 18:00 h. en
la biblioteca pública.
Tel.: 987 640 414 - 987 226 792. fernandavalcarce@wanadoo.es
- **La liga de la leche.** Valladolid. Reunión 3^{er} sábado del mes (si es festivo
se pasa al sábado anterior). Centro Cívico Zona Sur, Plaza Juan de Austria,
11. Más información o consultas: Selma: 983 402 306
www.lalecheleague.org
- **La liga de la leche.** San Andrés del Rabanedo (León). Reunión mensual
en la Casa de Cultura (antiguo Ayuntamiento).
Más información: 985 408 046. ligadelaleche@hotmail.com
- **Madres de la leche de Burgos.** Sede provisional: Casa de la Mujer,
C/ Cabestreros, 2C - 3^a Planta. 09002 Burgos. 947 279 938
(Asociación Castellano Leonesa de Matronas).

► OTROS GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

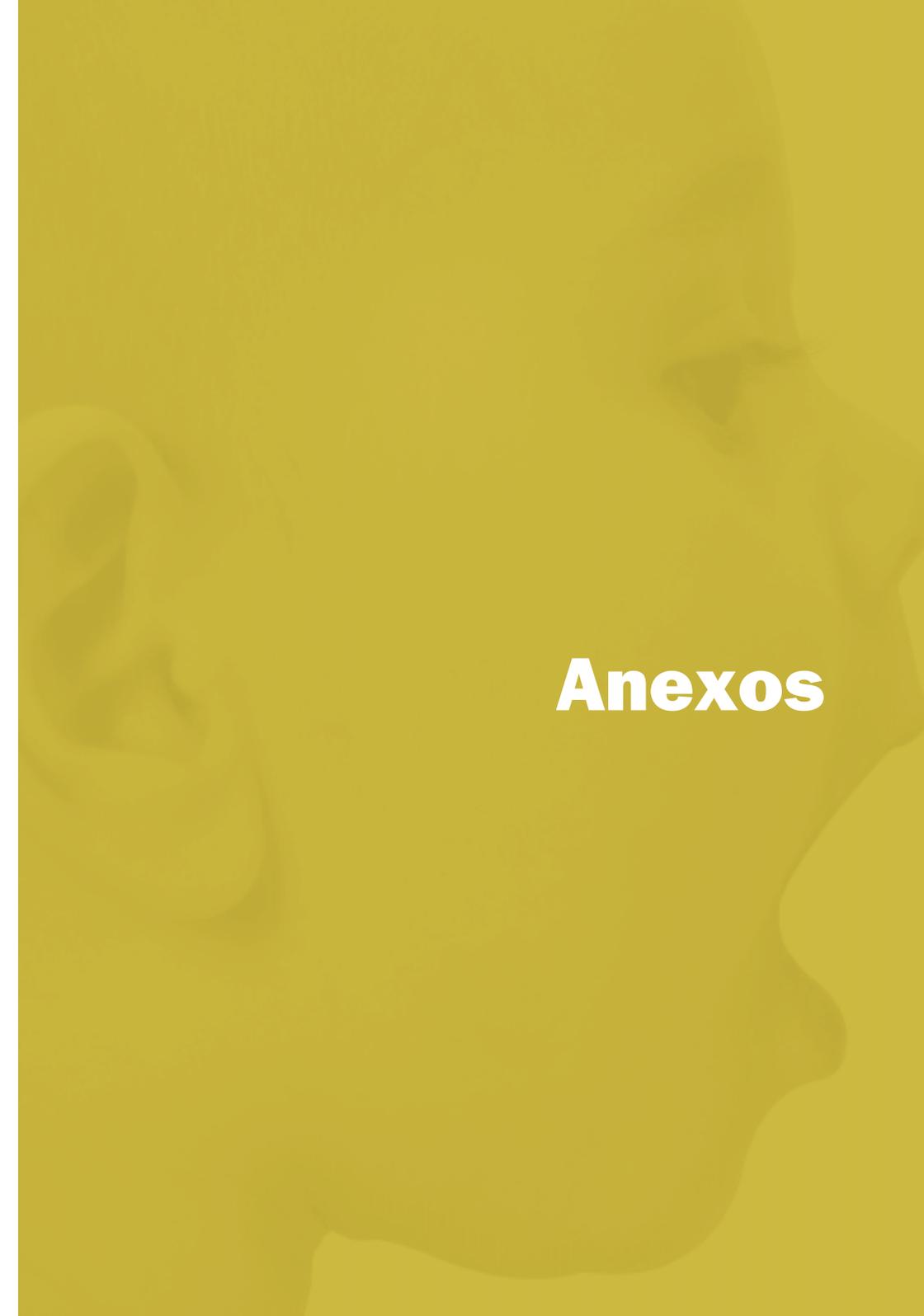
- **Amagintza.** Navarra. joatri@teleline.es
- **Amamanta.** Valencia.
Salomé Laredo: 96 277 17 79.
Rosario Rozada: 96 279 14 27.
- **Amamantar.** Oviedo. coretute@arrakis.es
- **Colectivo la leche.** Sevilla. Montse: 954 344 777 - Pilar: 954 541 572.
www.colectivolaleche.org - colectivolaleche@hotmail.com.
- **La Buena leche.** Santander. ramosml@ono.com
- **Lactavida.** Guadalajara. asolactavida@jazzmamas.com
- **La Liga de la Leche.** Bilbao. lleuskadi@saranet.es
- **Mamoa.** Santiago de Compostela.
mamoacoruna@mundo-r.com - mamapo@hotmail.com
- **Mares de leche.** Cuenca. AVILLALVILC@NEXO.ES
- **Vía Láctea.** vialactea@able.es - vialactea@teleline.es

► CENTROS DONDE SE PUEDE OBTENER INFORMACIÓN

- **Alto Comisionado NU para los Derechos Humanos**
Palais Wilson, Rue de Paquis 52, CH 1200 Geneva, SUIZA
Tel: 41-22-9179000
<http://www.ohchr.org/spanish/> – webadmin.hchr@unog.ch
- **Oficina Internacional del Trabajo, Conditions of Work Branch**
4 route des Morillons, CH-1211 Geneva, 22. SUIZA
Tel: 41-22-7997955 – Fax: 41-22-799 8451
<http://www.ilo.org/public/spanish/> – dy@ilo.org
- **Convención Derechos de la Niñez, Oficina de Enlace ONGs**
Ms. Laura Theytaz-Sergman, c/o Defense For Children International
P.O.Box 88, 1211 Geneva, I20, SUIZA
Tel: 41-22-740 4730 – Fax: 42-44-7401145
<http://www.uniceflac.org/espanol/textos/crc1.htm> – dc-ngo.group@pingnet.ch
- **UNICEF New York, Legal Officer, Sección Nutrición**
3 UN Plaza, New York, NY 10017, USA
<http://www.unicef.es/> – <http://www.unicef.org> – dclark@unicef.org
- **World Alliance for Nutrition and Human Rights (WANAHR)**
c/o Norwegian Institute of Human Rights
Universitetsgaten 22-240 142 Oslo, NORUEGA
Tel: 47-22-842004 – Fax: 47-22-842002
http://www.unsystem.org/scn/Publications/AnnualMeeting/SCN28/28human_rights.htm
- **International Maternal & Child Health (IMCH)**
Department of Women's & Children's Health
Entrance, 11. Uppsala University, S-751 85 Uppsala, SUECIA
Tel.: 46-18-511598/665935 – Fax:46-18-508013
<http://www.kbh.uu.se/imch/> – ted.greiner@ich.uu.se
- **WABA. Alianza Mundial pro Lactancia Materna**
<http://www.waba.org>
Secretariado de WABA. PO Box 1200 – 10850 Penang. MALAYSIA
Tel.: 60-4-658 4816 – Fax: 60-4-657 2655
secr@waba.po.my
- **IBFAN. Red Internacional de grupos pro alimentación infantil**
IBFAN-GIFA. CP 157. CH 1211 Geneva, 19. SUIZA
Tel: 41-22-798 9164 – Fax: 41-22-799 8451
<http://www.ibfan.org/c> – philipec@iprolink.ch

► PÁGINAS WEB

- **OMS**
www.who.int
- **UNICEF**
www.unicef.org
- **Asociación Española de Pediatría**
www.aeped.es/lac-mat/index2.htm
<http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm>
www.aeped.es/lac-mat/enlaces.htm#ORGANIZACIONES
- **Hospital Marina Alta de Denia. Alicante (Hospital Amigo de los Niños)**
www.e-lactancia.org
- **Fundación Lacmat Argentina**
www.lacmat.org.ar
- **Ministerio de Sanidad de Argentina**
<http://www.msal.gov.ar/hm/Site/promin/UCMISALUD/index.htm>
- **La Liga de la Leche Internacional**
<http://www.lalecheleague.org>
- **Recomendaciones de la Asociación Americana de Pediatría**
www.lalecheleague.org/Lang/ReleaseAAP.html
- **La Red Mundial de Grupos Pro Alimentación Infantil**
www.ibfan.org/spanisch/gatespanich.html
<http://www.ibfan.org/spanish/activities/emergencies/ife01-es.html>
- **Asociación canaria pro lactancia materna**
www.iespana.es/grupolactanciamaterna
- **La Liga de la Leche. Alcalá de Henares**
www.terra.es/personal/mariachuss/
- **Monitora de la Liga de la Leche Internacional**
<http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia/>



Anexos



Diez pasos de la Iniciativa Hospital Amigo de los Niños

OMS/UNICEF

- 1.** Disponer por escrito de una política relativa a la lactancia natural que simultáneamente se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de salud.
- 2.** Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de llevar a cabo esa política
- 3.** Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de ponerla en práctica.
- 4.** Ayudar a las madres a iniciar la lactancia en la media hora siguiente al parto.
- 5.** Mostrar a las madres como se debe dar de mamar al niño y como mantener la lactación incluso si han de separarse de sus hijos.
- 6.** No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a menos que estén médicamente indicados.
- 7.** Facilitar la cohabitación de las madres y los niños durante las 24 horas del día.
- 8.** Fomentar la lactancia natural cada vez que se solicite.
- 9.** No dar a los niños alimentados al pecho tetinas o chupetes artificiales.
- 10.** Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a la salida del hospital o clínica

