

2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

¿QUÉ ESPERAR CUANDO SE BRINDA LACTANCIA MATERNA POR PRIMERA VEZ?

Melanie Yahaira Hernández Peña¹, Dra. Linda Selen Valenzuela Calvillo², Dra. Ana Lidia Arellano Ortiz².

Estudiante de la licenciatura en Médico Cirujano de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
Maestría en Salud Pública, Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

Contacto: Departamento de Ciencias de la Salud. Instituto de Ciencias Biomédicas. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Estocolmo y Circuito Pronaf S/N, Circuito Pronaf, C.P. 32300, Ciudad Juárez, Chihuahua. Correo electrónico: linda.valenzuela@uacj.mx, al213553@alumnos.uacj.mx

Palabras clave: Lactancia materna, técnica de amamantamiento, dolor

Introducción

La lactancia materna es la alimentación ideal para los recién nacidos, ya que contiene todos los nutrientes que un bebé necesita, es por eso que se recomienda que sea exclusiva los primeros 6 meses de edad. Además, fortalece su sistema inmune ayudando a prevenir enfermedades crónicas e infecciosas e incluso beneficia a la salud física y psicológica de la madre (1, 2). Cuando al amamantar se utilizan posiciones no adecuadas, es posible que ocurran algunas dificultades para la succión del bebé y esto puede producir dolor o molestia en el pecho de la mujer. Existen diversas recomendaciones para mejorar la postura al momento de alimentar al bebé al seno materno y facilitar el flujo de leche.

Técnica correcta de amamantamiento

Es importante lavarse las manos antes de iniciar, para disminuir el riesgo de transmisión de microorganismos a la zona del pecho y a la boca del bebé. Posteriormente, la madre debe adoptar una posición cómoda (ya sea sentada o acostada), mientras que el bebé debe estar recto y mirar al pecho de frente, así mismo debe estar pegado al cuerpo de la madre juntando ambos estómagos quedando “panza con panza” (3,4). Esta posición se puede apreciar en la **Figura 1a**.



Figura 2. Utilización de almohada para mejorar la posición al amamantar (9).

Para facilitar la succión o “el agarre”, se debe sujetar la mama en “forma de C” (el dedo pulgar debe quedar por encima del pecho y los otros cuatro dedos por debajo) (**figura 1b**); el bebé debe acercarse al pecho y no viceversa. El bebé tiene un reflejo natural, el cual, cuando su madre roza la mejilla con el seno, produce una estimulación que hace



Figura 1. Demostración de una buena postura y como sujetar el seno. Fuente: 6.



Figura 3. Características de un agarre ideal para una succión adecuada (10).

que el bebé mueva su cabeza hacia atrás y abra su boca, buscando el pezón para alimentarse. Por ello, se recomienda rozar el pezón a la altura de la nariz o el labio superior para que así el bebé levante ligeramente su cabeza y busque el pezón. Es recomendable que su cara quede ligeramente hacia arriba ya que mejora el agarre al pezón y la respiración. Este proceso puede ser más cómodo si se coloca una almohada o cojín debajo del bebé para que éste quede más cerca al pecho sin que la madre tenga que estar cargándolo sobre su brazo (3, 5).

Figura 2

Durante la succión, se debe asegurar que la nariz y el mentón del bebé estén en contacto con el pecho, que los labios estén abiertos hacia afuera y cubriendo la areola, no solo el pezón (abarcando un poco más de la superficie con el labio inferior); también hay que observar que las mejillas del bebé estén redondas y no que no se hundan mientras está succionando (4, 5, 6). **Figura 3**

Principales alteraciones que pueden ocurrir durante la lactancia materna

Dolor

La lactancia no debería ser dolorosa, sin embargo, en ocasiones el dolor puede ser producido por lesiones en la piel como el agrietamiento de los pezones, irritación, y en otras circunstancias proviene de una infección o inflamación en las mamas (mastitis) (5). Es frecuente que al iniciar la lactancia exista alguna molestia, aunque el dolor no debería ser tan intenso como para que la madre considere abandonar la lactancia (7). Algunas otras razones por las que aparece el dolor pueden ser: ingurgitación mamaria, grietas en el pezón, candidiasis, obstrucción de un conducto lácteo, mastitis y abscesos mamarios. Todas estas alteraciones se explicarán en los párrafos siguientes.

El dolor se puede evitar cambiando o corrigiendo la postura con la que se da pecho y/o colocando compresas frías en la zona dolorosa. Es importante evitar la automedicación para tratar el dolor (o cualquier otro malestar) ya que algunos medicamentos pueden pasar a la leche materna y afectar al bebé; esto mismo puede ocurrir con algunos tés o remedios caseros, por lo que se debe acudir al médico siempre que la madre requiera tomar algún tratamiento (5).

Mastitis

Se refiere a la inflamación en los pechos debido a la retención de leche que se da por una obstrucción o ingurgitación. Hay dos tipos de mastitis: infecciosa y no infecciosa. La mastitis no infecciosa se manifiesta con dolor, enrojecimiento, fiebre y endurecimiento de las mamas. La mastitis infecciosa se debe a una infección por una bacteria u hongo que se desarrollan en la leche estancada y presenta los mismos síntomas que la no infecciosa además de síntomas gripales (5, 7). Es necesario acudir al médico para tratar cualquiera de los dos tipos de mastitis, pero los síntomas pueden disminuirse con la aplicación de frío, verificando que se está utilizando la técnica correcta para amamantar y con el uso de extractores para mejorar el vaciado del pecho (7).

Ingurgitación mamaria

Ocurre cuando hay una retención de leche causada por un mal vaciamiento del pecho, es decir, que el bebé no está succionando toda la leche haciendo que se quede estancada dentro del seno produciendo inflamación, enrojecimiento, dolor y calor en las mamas. Suele ocurrir

cuando hay una separación de la madre con el hijo por largo tiempo, casi siempre debido al trabajo, haciendo que las tomas dejen de ser constantes provocando que la leche se acumule. Por otro lado, esto también ocurre cuando la técnica de amamantamiento no es adecuada y el bebé no puede vaciar el pecho de manera eficaz. Para vaciar el pecho cuando no se esté amamantando al bebé por un largo periodo de tiempo se recomienda usar un extractor y almacenar la leche, para evitar su acumulación en los senos y así evitar el abandono de la lactancia y la afectación del desempeño laboral de la madre. En caso de que el bebé no pueda extraer la leche adecuadamente se debe acudir con una asesora de lactancia para corregir la postura de amamantamiento (5-7).

Obstrucción de un conducto lácteo

Es la acumulación de leche en una zona formando un bulto doloroso con enrojecimiento, en algunas ocasiones se acompaña de ingurgitación y suele resolverse con el vaciado eficaz de la mama. Algunas de sus causas son la técnica incorrecta de amamantamiento, la ropa apretada y la interrupción de las tomas. Todas estas tienen en común que no permiten un vaciado eficaz de las mamas. Para tratarlo se recomiendan el uso de un extractor, hacer masajes al pecho y usar diferentes posturas para amamantar además de una técnica correcta (5, 7).

Absceso mamario

Se presenta como un bulto de pus que se origina como una complicación de la mastitis que produce enrojecimiento y dolor que aumenta al tocarla. En algunas ocasiones puede obstruir conductos mamarios y dificulta el vaciamiento de la mama. Para tratarlo es necesario buscar atención médica con el fin de que se realice un procedimiento quirúrgico que consiste en drenar el absceso mediante su punción y el médico le indicará si será necesario o no usar antibióticos. El absceso puede evitarse si se trata a tiempo la mastitis (5, 7).

Grietas en pezón

Son lesiones visibles que se producen por la irritación constante que sufre el pezón cuando el bebé no puede tener un buen agarre debido a una mala postura al amamantar, provocando dolor. También el lavado constante de los pechos puede ocasionar que la piel se reseque haciéndola más propensa a la aparición de grietas. La ducha diaria es suficiente para mantener la higiene de la zona, no se requiere lavar con jabón el pecho cada momento en que se alimente el bebé (5, 6). Se recomienda la aplicación de leche materna sobre las grietas para mejorar su curación por sus características inmunológicas que previenen infecciones y sus propiedades de regeneración de la piel. El uso de cremas cosméticas no es recomendable, ya que puede contener ingredientes irritantes que pueden retrasar la curación (3, 8). Si las molestias persisten se debe acudir con el médico para considerar la utilización de un tratamiento farmacológico o ungüentos.

Candidiasis

Es una infección producida por hongos que produce sensibilidad en los pezones, descamación, dolor intenso y en algunas ocasiones cambio de la coloración. Este hongo se encuentra normalmente en la piel, boca, tracto digestivo y vagina, pero el calor y la humedad constantes pueden ayudar a su multiplicación. A veces el uso constante o inadecuado de antibióticos durante las infecciones bacterianas elimina a las bacterias buenas del cuerpo bajando las defensas y esto le da la oportunidad a la cándida de reproducirse más de lo normal (5).

La candidiasis puede transmitirse por diversas vías entre la madre y el hijo. Un ejemplo de ello ocurre si la madre presenta una infección vaginal por este hongo, la cual no ha sido tratada y el bebé que nace por parto vaginal tiene sus defensas bajas, contraerá la infección y esta puede manifestarse en la piel o incluso en su cavidad bucal del bebé. De esta manera la madre contagia al hijo. La otra vía de transmisión sucede cuando el bebé manifiesta candidiasis en la cavidad oral debido a la transmisión de candidiasis vía vaginal a la hora de nacer o por la mala higiene de objetos que el bebé puede introducirse a la boca. De esta manera, este puede transmitirlo a su madre al momento de amamantar si existen lesiones en el seno, como las grietas (5). Se debe asistir con un profesional para confirmar el diagnóstico de candidiasis, y recibir el tratamiento adecuado (antifúngico), tanto para la madre como para el hijo.

Hipogalactia

Se define como la poca producción de leche, sin embargo, las hipogalactias derivadas de una alteración en el funcionamiento de la mama son muy poco comunes y deben ser diagnosticadas por el médico. Frecuentemente, la baja producción de leche se debe a una insuficiente estimulación en el pezón por un mal agarre del bebé, por lo que se debe corregir la postura de amamantamiento (5).

La mayoría de las veces las madres primerizas no presentan hipogalactia, sino que, el estrés y la falta de experiencia y confianza en sí mismas las hace creer que no están produciendo suficiente leche para saciar las necesidades de su bebé. Además, en ocasiones las madres creen que el llanto constante de su hijo es debido a que siempre tiene hambre, sin embargo, ese es el medio de comunicación que utilizan los bebés para expresar diferentes necesidades y no solo el hambre. La madre siempre producirá la cantidad de leche que necesita su hijo, siempre y cuando exista una correcta estimulación (5, 6).

Referencias

- 1.- Salazar S, Chávez M, Delgado X, Eudis Rubio TP. Lactancia materna. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría [Internet]. 2009 Dec 1;72(4):163-6. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492009000400010#:~:text=La%20leche%20materna%20constituye%20el
- 2.- Belintxon-Martín M, Zaragüeta MC, Adrián MC, López-Dicastillo O. El comienzo de la lactancia: experiencias de madres primerizas. Anales del Sistema Sanitario de Navarra. 2011 Dec;34(3):409-18.
- 3.- IMSS. Sitio Web “Acercando el IMSS al Ciudadano” [Internet]. Imss.gob.mx. 2021. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/node/94951>
- 4.- Instituto Nacional de Perinatología. Técnica Correcta de Lactancia Materna Tu leche cambia el futuro de tu hijo [Internet]. Disponible en: <https://www.anmm.org.mx/PESP/archivo/INPer/Tecnica-Correcta-de-Lactancia-Materna.pdf>
- 5.- Cañamero Pascual I. Lactancia Materna para Profesionales Sanitarios. 1st ed. ICB, S.L. (Interconsulting Bureau S.L.); 2016.

7. Rubio A, Galbe Sánchez-Ventura J, Esparza Olcina J, Previnfad G, De C, Sevilla • C, et al. Taller Cuando amamantar duele [Internet]. 2017 p. 111-9. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v19s26/1139-7632-pap-19-s26-00111.pdf>
8. De la Hoz Cáceres D, Jiménez García JF, Rosanía Arroyo S, Vásquez Munive M, Álvarez Miño L. Revisión sistemática de las causas y tratamientos para las grietas en los pezones durante la lactancia materna. Entramado [Internet]. 2019 Jun 30 [cited 2020 Dec 4];15(2):218-28. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/entra/v15n2/1900-3803-entra-15-02-218.pdf>
9. Los 10 mejores cojines de lactancia de 2024 - comparativa y opiniones [Internet]. Blog del Bebé. [cited 2024 Jun 4]. Available from: <https://blogdelbebe.com/cojines-de-lactancia/>
10. Señales para un buen agarre o enganche adecuado para lograr una lactancia exitosa: [Internet]. doctorlamas.com. Obtenido de: <https://doctorlamas.com/senales-para-un-buen-agarre-o-enganche-adecuado-para-lograr-una-lactancia-exitosa/>