

relacta
ción



Relactar es restablecer la lactancia materna después de haber interrumpido durante un tiempo (días, semanas o incluso meses).

Las madres adoptivas también pueden amamantar aunque no hayan gestado antes otros hijos y en este caso se habla de lactancia inducida o adoptiva.

La relactación es posible y práctica para casi cualquier mujer si está adecuadamente motivada y apoyada por profesionales expertos en relactación y con el apoyo de las asociaciones de madres.

Indicaciones para la relactación

Para los bebés:

- Enfermos, menores de 6 meses de edad, cuyas madres tuvieron dificultades para establecer la lactancia o cuya producción de leche ha disminuido significativamente como resultado de una mala técnica o un mal asesoramiento.
- Separados de sus madres, por hospitalización de la madre o del bebé.
- Que han detenido su amamantamiento antes o durante una enfermedad.
- Alimentados artificialmente pero que no toleran las leches artificiales.
- De bajo peso al nacer.
- Que no pudieron mamar eficazmente en las primeras semanas y recibieron alimentación artificial.
- Adoptados.
- En emergencias y situaciones de desamparo.
- Para las madres que cambian su manera de pensar y deciden volver a dar el pecho.

PASOS PARA UNA RELACTACIÓN

Lo primero que se necesita es confiar y tener paciencia y perseverancia.

Lo más importante es dejar que el bebé mame cuanto más mejor, al menos unas 10-12 veces en 24 horas o más, si está dispuesto. A veces es más fácil dar de mamar cuando está somnoliento. Se recomienda **ofrecer el pecho cada dos horas y siempre que parezca interesado.**

Cuando es reacio a comenzar a succionar del pecho se emplea la técnica del goteo de leche con un cuentagotas o un vaso directamente sobre el pecho mientras el niño está mamando.

Es muy importante proporcionar **contacto piel con piel con el bebé** el mayor tiempo que se pueda. Favorece este contacto el estar en la cama, la madre desnuda de cintura para arriba y el bebé sólo con el pañal colocado con su cabecita entre los pechos. Abuelas y otros miembros de la familia pueden ayudar si se encargan de otras responsabilidades, pero no deberían atender al bebé en ese momento. Más tarde podrán hacerlo de nuevo.

Dejarle mamar todo el tiempo que necesite en cada pecho hasta que se retire por sí mismo.

Por la noche estar juntos y alimentarlo al pecho todas las veces que quiera.

No usar chupete, no sacan nada, les cansa y quita fuerza para mamar después.

Durante los primeros días que se está intentando aumentar la producción de leche, y si el bebé está tomando leche artificial, se sigue administrando la cantidad completa de alimento artificial que le hubieran recomendado.

Si el bebé no está dispuesto a mamar se recomienda extraer la leche con sacaleches o a mano, y dársela con un vasito, jeringa, cuentagotas o cuchara. Se recomienda evitar usar biberón para que no se confunda al mamar, por ser movimientos contrarios.

Es importante controlar la ganancia de peso y la excreción de orina, para asegurarse de que está obteniendo suficiente leche.

Si no está obteniendo suficiente leche, no reducir el alimento artificial durante unos pocos días y si fuese necesario, aumentar la cantidad de leche artificial durante un día o dos.

Tiempo para que se produzca la leche materna

En una semana pueden aparecer las primeras gotas de leche si se estimula el pecho por lo menos diez veces al día. Aproximadamente la mitad de todas las madres que relactan son capaces de amamantar a sus hijos exclusivamente, es decir, sin suplementos de leche artificial, en un mes. Independientemente de la cantidad de leche que se vaya produciendo y el tiempo que se necesite, lo importante es el contacto y la relación afectiva que se establece.

Más información en: www.aeped.es/pdf-docs/relactacion.PDF

¿Cómo alimentar con vasito a un bebé?

Sostener al bebé sobre el regazo sentándose incorporada o semi-incorporada. El vasito pequeño se usa medio lleno y se introduce bien en la boquita del bebé, hasta tocar las comisuras.

Inclinar el vasito de manera que la leche llegue justo a los labios del bebé. No verter la leche dentro de la boca del bebé.

