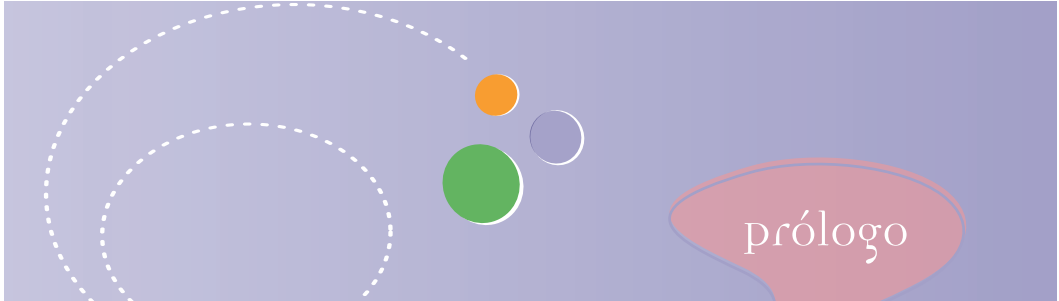




prólogo

Cuando te enteraste que estabas embarazada, además de emoción, seguramente surgió en ti la inquietud y necesidad de saber qué pasaba con tu cuerpo y cómo se desarrollaba tu bebé. Para el nacimiento del bebé te informas con el doctor y probablemente te capacites con instructoras en psicoprofilaxis para el trabajo de parto. Pero, ¿te has informado y tomado una decisión acerca de cómo vas a alimentar a tu bebé?, ¿sabes cuál es el transcurso normal de la lactancia? Muchas veces se asume que es algo natural y que no necesitas capacitarte, la realidad es que hay muchos mitos y desinformación que llegarán a ti.

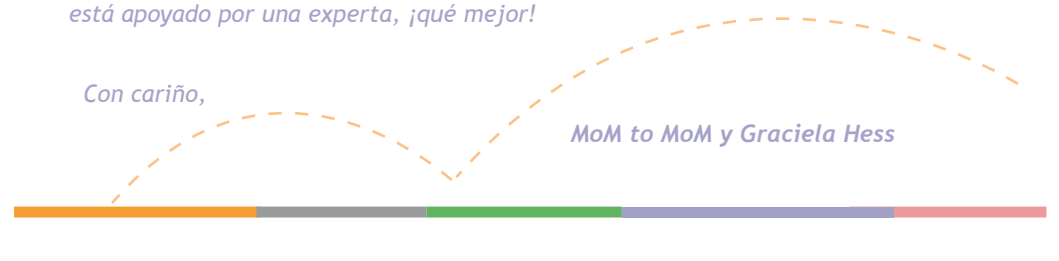
Cuando por alguna razón en los primeros días se te dificulta amamantar a tu bebé, es fácil caer en la desesperación y la frustración. Piensa que además tus hormonas están cambiando drásticamente, te quieren visitar, tu bebé llora y no sabes bien que hacer... ¡es normal sentirte así!

*MoM to MoM comprende esta situación y queremos apoyarte para que realmente disfrutes la experiencia de amamantar a tu bebé. Por eso, junto con una de las personas que más sabe del tema en México, creamos este práctico manual de lactancia para ayudarte en algo tan importante. La formación de **Graciela Hess**, su experiencia y cercanía con miles de mujeres y bebés a lo largo de los años nos permitieron construir juntos este manual que estamos seguros te será de gran utilidad porque contiene la información más esencial e importante que necesitas saber.*

La intención es que te prepares e informes previo al nacimiento de tu bebé, hay cosas interesantes que saber y que te convencerán que vale la pena intentarlo. Cuando nazca tu bebé y llegue el momento de amamantarlo, convierte este libro en tu manual de cabecera. Compártelo después con otras embarazadas, recuerda que un consejo de mamá a mamá siempre es bienvenido, pero si además está apoyado por una experta, ¡qué mejor!

Con cariño,

MoM to MoM y Graciela Hess



1. EL MEJOR ALIMENTO que puedes ofrecer a tu bebé.

A lo largo del embarazo, tus pechos se desarrollarán para tener la capacidad de producir leche y a partir del último trimestre ya estarán fabricando leche (precalostro). Es por eso que desde el momento en que nace tu bebé estás lista para alimentarlo, tus pechos ya están llenos de calostro, que es sin duda el mejor alimento.

El calostro que sale de tus pechos, este líquido amarillo y espeso que se produce durante los primeros tres a cinco días después del parto, está diseñado para proveer todo lo necesario para tu pequeño.



- Contiene muchísimos anticuerpos que protegen a tu bebé de virus e infecciones.
- Provee grandes cantidades de Inmunoglobulina-A que recubren la pared del estómago e intestino impidiendo que los patógenos se adhieran a ellos, evitando así infecciones.
- Tiene un efecto laxante que ayuda a que tu bebé elimine el meconio que es el recubrimiento que trae su aparato digestivo, estas evacuaciones son muy oscuras y pegajosas, como chapopote. Al evacuar, se ayudará a eliminar la bilirrubina y de esta manera la posibilidad de una ictericia exacerbada (cuando el bebé se pone amarillo).
- Contiene grandes cantidades de sodio, potasio y colesterol, favoreciendo el desarrollo óptimo del corazón, cerebro y sistema nervioso central.
- Tiene aproximadamente tres veces más proteínas que la *leche madura* (aquella que se produce a partir de la segunda semana), actuando como defensa contra las infecciones y facilitando el desarrollo de funciones fisiológicas del bebé.
- El calostro también mantiene el nivel de azúcar en la sangre del bebé, lo que es muy importante cuando la madre padece diabetes gestacional.
- El alto contenido de vitaminas solubles en grasa es lo que da su color amarillento tan característico, en especial el betacaroteno, un antioxidante que protege las células de tu bebé y mejora su sistema inmunológico.

En el caso de los bebés prematuros, la producción de calostro se prolonga, extendiendo así el lapso de tiempo en que el bebé recibe los beneficios de esta leche.

Al paso de los días tu leche se va modificando en contenido y cantidad para cubrir las necesidades de tu bebé conforme va creciendo. Ahora tus dos pechos producirán leche madura en mucho mayor cantidad, cerca de 700 ml en un día.

1.2. BENEFICIOS de la leche materna

- Proveerle una nutrición completa, ya que se han identificado cerca de 300 componentes en la leche materna, entre los que destacan agua, carbohidratos, lípidos, proteínas, minerales, hormonas, enzimas, nucleótidos, anticuerpos, etc.
- El equilibrio de los nutrientes hace que la leche materna sea fácil de digerir.
- Provee protección contra enfermedades infecciosas y virales.
- Disminuye las rozaduras en la zona del pañal.
- Reduce la incidencia de alergias.
- Mejora el desarrollo intelectual.
- Al amamantar hay un constante contacto contigo.
- Favorece el correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y el habla.
- Disminuye la incidencia del síndrome de muerte súbita infantil.
- Beneficios a largo plazo: reduce la incidencia de hipertensión arterial, protección contra la diabetes mellitus 2, hipercolesterolemia y obesidad.

Además la lactancia también te brinda beneficios a ti, a tu pareja y al medio ambiente:

1.3. TÚ, TU PAREJA y el medio ambiente

- Al amamantar se genera oxitocina, la que hace que tu útero se contraiga y regrese a su tamaño anterior, reduciendo así el riesgo de hemorragias.
- Te ayuda a perder peso de forma natural, siempre y cuando sigas una alimentación adecuada.
- Se disminuye la incidencia de cáncer de mama y cervicouterino.
- No hay necesidad de lavar ni preparar, la leche materna siempre está lista.
- Amamantar es mucho más económico que la alimentación con fórmula.
- Además es ecológico, ya que no habrá desechos de latas, ni se necesitará agua para lavar biberones y esterilizarlos.



Cuando amamantes tu bebé te escuchará, te verá, te sentirá, te olerá, te saboreará y permitirá generar un fuerte vínculo afectivo entre ambos.

Este vínculo afectivo, es la base para todas sus relaciones afectivas posteriores, de ahí la importancia en que ese vínculo sea sano y fuerte.

