

Magali Fernández de Labastida, matrona de Policlínica Gipuzkoa: "Es importante amamantar por la noche, porque se produce el pico de prolactina, la hormona de la leche"

Es importante amamantar pronto, desde las primeras horas, a demanda, y aprender a colocar bien al bebé para prevenir las temidas grietas

Con motivo de la semana mundial de la lactancia materna, el equipo de matronas de Policlínica Gipuzkoa quiere animar a las mujeres para prepararse para este momento, y destacan la importancia de alimentar a sus hijos desde las primeras horas con la leche materna, si es posible, y siempre a demanda, tanto de día como de noche. Nos lo explica Magali Fernández de Labastida, matrona de Policlínica Gipuzkoa, en estos términos: "Nosotros ponemos al bebé piel con piel nada más nacer y a la hora ya le ayudamos a la madre a colocarlo en el pecho, porque resulta esencial amamantar pronto, cuanto antes, mejor".

Para esta matrona es importante que las mujeres eviten ideas preconcebidas y sepan que resulta muy importante amamantar al bebé a demanda, porque la lactancia no tiene solo una función nutritiva, sino que también es un tranquilizante y un calmante para el bebé.

Para ello, el equipo de matronas de Policlínica Gipuzkoa ofrece cursos de preparación al parto y la lactancia, en los que se abordan desde las molestias en el último mes de embarazo, todo el tema del parto, el postparto y toda la formación sobre la lactancia materna. Además, se les ofrece la posibilidad de conocer el hospital y los espacios donde darán a luz, para que conozcan el entorno que se van a encontrar y acudan con mucha tranquilidad, tanto la madre como la pareja.

Volviendo a la lactancia, "lo que hoy recomendamos las matronas es la lactancia a demanda y sin tener que poner, como antes nos decían, 15 minutos en un pecho y 15 minutos en otro. Ahora lo que se recomienda es una toma en un pecho. Y si no se queda satisfecho, ofrecerle el otro pecho, pero sin estar pendientes del reloj", afirma Magali Fernández de Labastida. En este sentido, hay un rango de tomas que establece la Asociación de la Lactancia, que está entre 8 y 14 tomas diarias; pero "no tenemos que pensar en estar pendientes del reloj -afirma Magali Fernández de Labastida-, porque eso lo único que nos va a hacer es generarnos frustraciones, miedos e inseguridades", afirma la matrona de Policlínica Gipuzkoa.

Destaca igualmente la importancia de poner al bebé al pecho tanto de día como de noche, "porque es precisamente en la madrugada cuando se produce el pico de la hormona de la leche, que es la prolactina". Además, recomienda evitar los biberones de ayuda y de suero glucosado, y evitar el chupete, "al menos durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida, alrededor de un mes después de iniciar la lactancia".

La matrona de Policlínica Gipuzkoa insiste también en la importancia de que la mujer descansa durante el periodo de lactancia para centrarse en ella y en su bebé, más que en otras tareas. Y que pida ayuda a los suyos si es necesario: "Debe estar relajada, no estar estresada, porque eso también afectará a su producción de leche".

Algunos mitos sin sentido

La matrona de Policlínica Gipuzkoa quiere también desmentir algunos mitos como que las mujeres con poco pecho van a tener menos leche, "el tamaño de la mama no tiene nada que ver porque la leche se va a producir en función de que el bebé succione. Por eso es tan importante poner mucho el bebé al pecho".

Respecto a comidas o bebidas que ayuden a hacer más leche, las desmiente porque no tienen ninguna evidencia científica. Pero no recomienda abusar, mientras se esté amamantando, de bebidas excitantes como pueden ser los refrescos de cola, los cafés o los tés.

Prevención de grietas

Por último, la matrona de Policlínica Gipuzkoa aconseja a las mujeres que acudan a talleres para prepararse para la lactancia, o que tras el parto pidan consejo a sus matronas para que les enseñen cómo colocar correctamente al bebé al pecho, de forma que puedan evitar las temidas grietas, "porque las grietas se producen porque no hay un buen agarre, por eso es importante que soliciten información a sus matronas para que les ayuden a encontrar la posición correcta para la lactancia. Además, sus matronas les ayudarán a valorar si el bebé tiene frenillo, que es algo en lo que ahora estamos vigilando mucho, por si fuera necesario cortarlo".

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
Policlínica Gipuzkoa / Comunicación
682285551

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [País Vasco](#) [Infantil](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>