



Contenido

PREFACIO 13

Capítulo 1. DECLINACIÓN Y RESURGIMIENTO DE LA LACTANCIA

- 1.1. En los países industrializados 17
- 1.2. En los países del Tercer Mundo 21

Capítulo 2. LOS CONSEJEROS

- 2.1. La necesidad de un sistema de apoyo 28
- 2.2. El papel de la *doula* 30
- 2.3. Diferencia entre una *doula* y una consejera 30
- 2.4. El sexo de la *doula*/consejero 31
- 2.5. Limitaciones de la función del consejero 32
- 2.6. La responsabilidad de dar o no dar de mamar es de la madre 32
- 2.7. La lactancia, un asunto emocional 33
- 2.8. La lactancia, un truco de la confianza 34
- 2.9. El diagnóstico de los problemas 35
- 2.10. Examen de los pechos y del niño 37
- 2.11. Explicación y consejo 37

Capítulo 3. ANATOMÍA DE LA MAMA Y FISIOLÓGIA DE LA LACTANCIA

- 3.1. Introducción 39
- 3.2. Anatomía 39
- 3.3. La primera leche 41
- 3.4. Los reflejos que intervienen en la lactancia 41
- 3.5. El volumen de producción de leche 47

Capítulo 4. PREPARACIÓN DE LA MADRE PARA LA LACTANCIA

- 4.1. El papel del trabajador de la salud 49
- 4.2. Rutina para la información prenatal 50
- 4.3. Cuidado prenatal de los pezones 51
- 4.4. Preparación de los pezones 51
- 4.5. Pezones planos e invertidos (retraídos) 51
- 4.6. Preparación de las mamas 52

Capítulo 5. ESTABLECIMIENTO DE LA LACTANCIA

- 5.1. Frecuencia y duración de la tetada 54
- 5.2. La primera tetada 56
- 5.3. Higiene 58
- 5.4. El papel del trabajador de la salud 58
- 5.5. Explicaciones a la madre después del nacimiento del bebé 59
- 5.6. Una posición correcta para la madre y el hijo 60
- 5.7. Las visitas de la madre al centro de salud 61

Capítulo 6. PROBLEMAS FRECUENTES EN LAS PRIMERAS SEMANAS DE LACTANCIA

- 6.1. El período después del parto 63
- 6.2. La congestión inicial de las mamas 64
- 6.3. Muy poca leche 65
- 6.4. Dificultades para mamar 66
- 6.5. Pezones irritados 69
- 6.6. Irritación persistente de los pezones 72
- 6.7. Irregularidades en el reflejo de eyección (el reflejo de "soltar la leche") 74

Capítulo 7. LOS PRIMEROS MESES

- 7.1. Un período de aprendizaje 77
- 7.2. Cooperación entre madre e hijo 78
- 7.3. Escurrimiento 78
- 7.4. Regreso de la menstruación 79
- 7.5. Espaciamiento de los hijos 80
- 7.6. Alimentación nocturna 81
- 7.7. Los trucos del oficio 82

Capítulo 8. PROBLEMAS COMUNES EN LOS PRIMEROS MESES DE LA LACTANCIA

- 8.1. "Se me fue la leche" 83
- 8.2. Leche insuficiente y suplementos muy tempranos 87
- 8.3. Leche demasiado "delgada" 89
- 8.4. "El bebé llora mucho" 90
- 8.5. El bebé "bueno" y tranquilo que no sube de peso 92
- 8.6. "Siempre estoy cansada y con angustia" 93
- 8.7. Angustia patológica por la lactancia 94

Capítulo 9. NO SÓLO DE LECHE. SUPLEMENTOS Y DESTETE

- 9.1. Definición 95
- 9.2. ¿Cuándo introducir un alimento suplementario sólido? 95
- 9.3. ¿Qué alimentos sólidos suplementarios deben darse? 97
- 9.4. La duración de la lactancia 101
- 9.5. El proceso de destete 104

Capítulo 10. LA DIETA DE LA MADRE

- 10.1. Incógnitas 107
- 10.2. Requerimientos nutricionales de la madre 108
- 10.3. Mala distribución del alimento dentro de la familia 109
- 10.4. ¿Qué tipo de alimento debe comer una mujer lactante? 110
- 10.5. Vitaminas y minerales 111
- 10.6. Teorías en práctica 115
- 10.7. Alimentos especiales con efectos lactogénicos (que producen leche) 117
- 10.8. Bebidas alcohólicas 118
- 10.9. "Algo malo que comí" 118
- 10.10 Restricciones dietéticas tradicionales 119

Capítulo 11. RELACIÓN Y LACTANCIA INDUCIDA

- 11.1. En animales 120
- 11.2. En humanos 121
- 11.3. Antecedentes fisiológicos 122
- 11.4. Cómo empezar la relactación 123
- 11.5. Cómo inducir la lactancia 124

- 11.6. La lactancia de la confianza 125
- 11.7. Los aspectos de salud pública de la relactación 125
- 11.8. Algunos casos de relactación 126

Capítulo 12. LA ALIMENTACIÓN AL PECHO BAJO CONDICIONES ESPECIALES

- 12.1. Gemelos y tripletos 131
- 12.2. Un nuevo embarazo durante la lactancia 133
- 12.3. Niños que tienen una historia familiar de alergia 134
- 12.4. Niños con impedimentos mentales 135
- 12.5. Un bebé con labio y/o paladar hendido 136

Capítulo 13. NIÑOS CON BAJO PESO AL NACER (BPN)

- 13.1. Terminología 137
- 13.2. Consideraciones nutricionales 137
- 13.3. Suplementos a la leche materna que necesitan los bebés con BPN 139
- 13.4. El apoyo a la madre que lacta a un hijo con BPN 140
- 13.5. Apoyo mutuo entre las madres 142

* Capítulo 14. SI EL NIÑO ESTÁ ENFERMO

- 14.1. Obstrucción de la respiración 144
- 14.2. "Luchando con el pecho" 145
- 14.3. Vómitos 146
- 14.4. Diarrea 147
- 14.5. Constipación 148
- 14.6. Fiebre 149
- 14.7. Cólico 149
- 14.8. Ictericia 151
- 14.9. Muguet (*Candida*) 153
- 14.10. Puntos generales acerca de la hospitalización de un niño alimentado al pecho 154
- 14.11. Retraso del crecimiento 155

* Capítulo 15. CUANDO LA MADRE SE ENFERMA

- 15.1. En general 159
- 15.2. La madre con tuberculosis 161
- 15.3. La madre con lepra 162

- 15.4. Operación cesárea 162
- 15.5. Mastitis 162
- 15.6. La lactancia y el cáncer de mama 166

Capítulo 16. AUXILIARES MECÁNICOS DE LA LACTANCIA

- 16.1. Pezonera 168
- 16.2. Guardapezón 169
- 16.3. Pezón de hule 170
- 16.4. Colector de leche 170
- 16.5. Suplementador de la lactancia 171

Capítulo 17. EXPRESIÓN DE LAS MAMAS

- 17.1. Expresión manual 172
- 17.2. Bombas manuales 174
- 17.3. La bomba eléctrica 176
- 17.4. Almacenamiento y uso de la leche obtenida por expresión 177

Capítulo 18. LA MEDICIÓN DURANTE LA LACTANCIA

- 18.1. Fármacos que se excretan junto con la leche 180
- 18.2. Efectos sobre el bebé 181
- 18.3. Algunos datos acerca de los grupos de fármacos más importantes 182
- 18.4. Qué hacer acerca de los fármacos en la lactancia 188
- 18.5. Breve resumen de algunos fármacos y sus recomendaciones 189
- 18.6. Fármacos que afectan la producción/secreción de leche 190
- 18.7. Fármacos que afectan la eyección de la leche 191

Capítulo 19. COMPOSICIÓN DE LA LECHE HUMANA

- 19.1. Diferencias entre varias leches 193
- 19.2. La primera leche - calostro 195
- 19.3. Grasa 196
- 19.4. Carbohidratos 197
- 19.5. Proteína 198
- 19.6. Vitaminas 199
- 19.7. Agua y sal 200
- 19.8. Otros minerales y elementos en indicios 201
- 19.9. Conclusiones 203

Capítulo 20. FACTORES QUE AFECTAN LA LACTANCIA

- 20.1. Clase social y educación 205
- 20.2. Áreas rurales y urbanas 205
- 20.3. El papel de los sistemas de salud en la propagación de la alimentación artificial 206
- 20.4. Liberación de la mujer 207
- 20.5. Edad de la madre 208
- 20.6. El sexo del bebé 209
- 20.7. La madre nerviosa 209
- 20.8. Desnutrición materna 210
- 20.9. Tamaño de los pechos 210
- 20.10. Ocupación 211
- 20.11. Otros factores 211

Capítulo 21. ALGUNAS VENTAJAS DE LA ALIMENTACIÓN AL PECHO

- 21.1. Introducción 212
- 21.2. Ventajas económicas 212
- 21.3. La alimentación al pecho y la planificación familiar 220
- 21.4. Ventajas psicológicas 220

Capítulo 22. ELEMENTOS IRRACIONALES EN LAS COSTUMBRES VIGENTES

- 22.1. Introducción 222
- 22.2. Errores y supersticiones 223
- 22.3. Supersticiones tradicionales y modernas 224
- 22.4. Problemas y errores en las salas de maternidad y algunas recomendaciones para corregirlos 228

Capítulo 23. LAS MADRES QUE TRABAJAN FUERA DEL HOGAR Y LA LACTANCIA

- 23.1. El trabajo asalariado en la declinación de la lactancia 236
- 23.2. Las madres lactantes siempre han trabajado 237
- 23.3. Las madres lactantes siguen trabajando 238
- 23.4. La protección de la lactancia en las madres trabajadoras 240
- 23.5. La lactancia es un derecho 240
- 23.6. El doble mensaje 241

- 23.7. Alimentación artificial, salvo mejores alternativas 242
- 23.8. Una alternativa mejor 243

Capítulo 24. LA LECHE HUMANA EN EL FUTURO

- 24.1. La leche humana es mejor, pero... 245
- 24.2. Factores que alientan la lactancia 246
- 24.3. Factores que operan en contra de la alimentación al pecho 248
- 24.4. La alimentación al pecho: una cuestión política 250
- 24.5. Necesidad de una reglamentación 252
- 24.6. Necesidad de un adiestramiento mejor 252

APÉNDICE 1 Manejo dietético de los niños pequeños cuando no se les puede alimentar adecuadamente al pecho 254

- I. Introducción 254
- II. Métodos para el manejo de las fallas de la lactancia 255
- III. Conservación de la lactancia cuando temporalmente el bebé no mama 261
- IV. Cómo debe manejar la lactancia una madre que trabaja 261

Anexo 1. Métodos para dar fórmulas lácteas 262

Anexo 2. Leches y productos lácteos y la manera de prepararlos 265

Anexo 3. Atoles que se pueden utilizar para alimentar niños pequeños 271

Anexo 4. Minerales y vitaminas suplementarias para los bebés alimentados con fórmula 274

Anexo 5. Información útil para los trabajadores de la salud 275