

# AMAMANTAR EN VACACIONES

Dar el pecho en verano resulta sumamente práctico dado que permite tanto a la mamá como al bebé seguir el ritmo y las rutinas del resto de la familia al salir de vacaciones.



## ¿Por qué resulta más práctico dar el pecho en vacaciones?

La lactancia materna es una práctica natural que siempre tiene beneficios. Amamantar en vacaciones tiene la connotación especial de la practicidad, la comodidad y la higiene que implica dar el pecho, sumado a todos sus beneficios fisiológicos y emocionales. Para la madre resulta mucho más práctico dar el pecho en vacaciones dado que no debe depender de llevar biberones e higienizarlos, ni de conservar la leche de fórmula correctamente refrigerada para el bebé. La leche materna se encuentra a temperatura adecuada en cualquier momento del día. Amamantar en vacaciones permite continuar el ritmo y las rutinas del resto de la familia y, al mismo tiempo, dedicarle atención al momento de dar el pecho.

## ¿Qué importantes beneficios brinda la lactancia durante el verano?

En verano, al igual que durante el resto del año, la leche materna sigue siendo un alimento insuperable para el bebé. Durante la época estival como consecuencia de las temperaturas elevadas que la caracterizan, el bebé puede tener incrementada su necesidad de hidratarse y, por

lo tanto, pedir de mamar más seguido para satisfacer su sed. Es importante ofrecer el pecho a libre demanda para satisfacer adecuadamente esta necesidad del bebé. Al ser amamantado a demanda el bebé se encontrará bien hidratado y recibirá la cantidad de líquidos, nutrientes, vitaminas, proteínas y aminoácidos necesarios, a través de las ingestas de leche materna que su cuerpo requiera. La leche materna se adaptará a las necesidades del bebé durante la época estival adecuando su composición a los requerimientos del lactante. La lactancia disminuye el riesgo de contraer diarreas, típicas de esta época del año, así como su frecuencia, duración, severidad y efecto.

## ¿Qué cantidad de tomas diarias debe realizar el bebé? ¿Cuánto tiempo deben durar las tomas?

Dependiendo de la edad, el bebé puede realizar mamadas breves y frecuentes, o mamadas largas, pero frecuentes también, con el fin de satisfacer su sed. La frecuencia y duración de las tomas es particular en cada lactante, de acuerdo a su tiempo de vida y a sus requerimientos. Es recomendable por lo tanto amamantarlo a demanda para satisfacer sus necesidades.

## ¿Es necesario darle agua al bebé para evitar que se deshidrate?

No es necesario darle agua a un bebé amamantado en forma exclusiva (es decir, que toma sólo leche materna), ya que recibe toda la hidratación que necesita a través de la lactancia materna. Tampoco hace falta darle agua entre una y otra toma dado que la leche materna está compuesta por gran cantidad de agua, sales y minerales. En caso que el bebé ya haya incorporado otros alimentos a su alimentación se le pueden ir dando de manera paulatina diferentes tipos de líquidos - como jugos de frutas naturales - pero de manera controlada para evitar que el bebé disminuya la toma de leche materna.

## ¿De qué manera debe hidratarse la mamá que amamanta en época estival para tener buena cantidad de leche?

Es importante que las madres ingieran líquido de acuerdo a sus necesidades físicas, guiándose por la sed que tengan. Beber una adecuada cantidad de líquido es fundamental para mantener la producción de leche, ya que la madre aporta un gran porcentaje de agua por toma. Una ayuda para no olvidarse de consumir líquido es tener siempre a mano un vaso con agua cada vez que la mamá se dispone a amamantar. El agua es lo mejor para satisfacer la sed e hidratarse de manera natural. Es conveniente que el agua sea baja en sodio. También es recomendable tomar jugos o licuados de frutas e incluso de verduras.

## ¿Cómo cuidar la piel de los pechos y evitar la aparición de grietas en los pezones?

Para evitar la aparición de grietas es importante mantener cuidados y con una adecuada higiene los pezones y las areolas, además de una correcta posición de amamantamiento y adhesión boca-pecho. En la ducha es recomendable lavar los pezones sólo con agua, sin pasar jabón, ya que éste quita la lubricación natural, favoreciendo la aparición de grietas. Asimismo es importante lubricar los pezones pasando unas gotas de leche luego de cada mamada y dejando que se sequen al aire. También es necesario mantener los pezones aireados y lubricados y exponerlos al sol en los horarios adecuados sin protector solar durante unos minutos para evitar la maceración de humedad y fortalecer su piel.

## ¿CÓMO SE DEBE CONSERVAR EN VERANO LA LECHE EXTRAÍDA PARA NO PIERDA SUS PROPIEDADES?

Aunque en verano se sugiere acortar el tiempo de conservación de la leche materna, ésta se puede conservar durante 4 horas a menos de 26 grados de temperatura ambiente (fuera de la heladera), en un lugar fresco y seco. Lo más recomendable es conservar la leche en la heladera - en donde puede permanecer hasta 48 horas - en el primer estante al fondo, evitando dejarla en la puerta de la heladera. En el freezer se puede conservar durante 3 meses. 🍷

