

Amamantando a tu bebé



Amamantando – Simplemente lo mejor



Contenido



1. ¿Por qué amamantar?	2
2. Mitos – y verdades	3
3. Cómo alimentar a tu bebé	4
Cómo empezar	4
Cómo sentirse cómoda: Posturas comunes	5
Cómo lograr que “el bebe se prenda del pecho” y amamantarlo	6
Situaciones especiales	7
Consejos útiles	8
4. Cómo superar los problemas	9



1. ¿Por qué amamantar?



Es mejor para tu bebé

La leche materna es el alimento perfecto para tu bebé.

Ningún sustituto se le parece.

- La leche materna contiene las vitaminas y los nutrientes que tu bebé necesita para crecer y estar saludable. Estimula el sistema inmunológico del bebé y contribuye al desarrollo de su cerebro.
- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula – produce menos vómitos y diarrea.
- La leche materna cambia a medida que tu bebé crece, adaptándose a sus necesidades.
- La lactancia es buena para los músculos de la boca y del rostro del bebé, y conduce a una mejor dentición en el futuro.
- Los bebés que se alimentan con la leche materna tienen menos probabilidades de sufrir de asma, infecciones del oído, alergias y diabetes. También es menos probable que sean obesos.

Es mejor para ti

Ser una mamá primeriza no es fácil.

La lactancia puede ayudarte durante esta transición.

- Amamantar ayuda a tu cuerpo a recuperarse del embarazo y del trabajo del parto –reduciendo el tamaño del útero a su tamaño normal y reduciendo la pérdida de sangre después del parto.
- Quema aproximadamente 500 calorías por día, por lo tanto pierdes el peso que has aumentado con más facilidad.
- Disminuye el riesgo del cáncer de ovario y algunas formas de cáncer de mama.
- Fortalece los huesos, protegiéndote contra la osteoporosis en el futuro.
- Puede ayudar a controlar la depresión.
- Te ahorra tiempo y dinero. A diferencia de la fórmula, la leche materna siempre tiene la temperatura adecuada, y no es necesario lavar ni esterilizar mamaderas.

Ayuda a sentirte cerca de tu bebé

La lactancia ayuda a las madres y a sus bebés a sentirse cerca de una manera especial.

La mamá disfruta de estos momentos especiales y del descanso que le ofrece la lactancia durante los primeros días de tanto trabajo. El bebé se encuentra cerca y protegido, en contacto con la piel de la mamá, por eso se siente más tranquilo y más seguro.

2. Mitos – y verdades

Existen muchas concepciones erróneas sobre la lactancia. A continuación algunas verdades.



Mito: No sabré si mi bebé se está alimentando bien.

Verdad: ¡Es verdad que el pecho no tiene marcadores para medir las onzas! Pero tu bebé te hará saber cuando esté satisfecho. En un período de 24 horas, por lo general, un bebé bien alimentado ensuciará 3 pañales y lo mojará por lo menos 6 veces.

Mito: Amamantar me hará engordar.

Verdad: Las madres que dan de lactar generalmente pierden el peso del embarazo más rápidamente que aquéllas que no lo hacen.

Mito: Amamantar arruinará mis pechos.

Verdad: La lactancia no afecta la forma de los pechos. Sí pierden la forma, a medida que envejeces. Pero puedes demorar el proceso usando un sostén especial, en particular durante el embarazo y la lactancia.

Mito: Mis pechos son demasiado pequeños para producir suficiente leche.

Verdad: Puedes amamantar bien, independientemente del tamaño de tus pechos. El bebé comerá lo que necesite y cuanto más lo amamantes, más leche producirás. Para asegurarte de que el bebé tenga suficiente leche para alimentarse, permite que succione cuando tenga hambre.



Mito: Amamantar hará que el padre del bebé se sienta excluido.

Verdad: Los bebés lactantes pueden estar tan cerca de los papás como aquéllos que se alimentan con fórmula. Hay muchas cosas que el padre puede hacer aparte de alimentarlo: hacer que la mamá y el bebé se sientan cómodos cuando el bebé está tomando la leche materna, cambiarle los pañales, acunarlo, ayudarlo a eructar, bañarlo y jugar con el bebé.

Mito: No podré alimentarlo con leche materna cuando vuelvo a trabajar.

Verdad: Muchas madres pueden amamantar y trabajar jornadas de tiempo completo. Alimenta al bebé antes de salir para el trabajo e inmediatamente después de llegar a tu casa. Si puedes, succiona la leche a mano o con una bomba succionadora durante el día y refrigérala de inmediato. La persona que cuida al bebé se la podrá dar en mamadera.

La leche de pecho que te extraigas se puede refrigerar durante 3 días y congelar durante 3 meses. Después de descongelarla debes usarla dentro de 24 horas.

Mito: Tendré que hacer una dieta especial para amamantar.

Verdad: No tienes que hacer ni comer nada especial para amamantar con éxito a tu bebé. Aun cuando tu dieta no sea perfecta, la leche materna provee los mejores nutrientes. Para sentirte lo mejor posible, ingiere una dieta saludable con por lo menos 5 porciones de frutas o verduras todos los días, y bebe una gran cantidad de agua.

3. Cómo alimentar a tu bebé

Al igual que los cuidados de una madre, amamantar es una habilidad que puede requerir de un poco de práctica – de tu parte y de parte de tu bebé.



Cómo empezar

Los primeros días

- Por lo general, puedes comenzar a amamantar a tu bebé inmediatamente – ¡incluso en la sala de parto! Comunícale a tu médico de antemano que te gustaría hacerlo.
- Alimentarse de mamadera demasiado pronto puede hacer que le resulte más difícil al bebé aprender a tomar la leche materna. Pídele al personal del hospital que no alimente al bebé con mamadera a menos que sea necesario por cuestiones médicas. Infórmales que prefieres darle el pecho siempre que tenga hambre.
- Alimenta al bebé con frecuencia. Te acercaras más a tu bebé, aprenderá a succionar y esta succión ayudará a aumentar tu producción de leche.
- La leche comienza a producirse de 3 a 5 días. Mientras tanto, tu cuerpo produce pequeñas cantidades de una sustancia rica llamada *calostro*, que le ofrece al bebé todo lo que necesita.

Las siguientes semanas

- Permite que tu bebé se alimente cuando lo desee, de día y de noche. Probablemente será cada 2 o 3 horas – de 8 a 12 veces cada 24 horas. La lactancia frecuente estimulará el flujo de leche y le ayudará a crecer.
- A las 4 o 5 semanas, es probable que tu bebé tenga un patrón de alimentación más regular y menos frecuente.
- Hasta que hayas establecido una buena rutina de alimentación con leche materna, evita usar mamadera.

Siempre

- Lava tus manos antes de amamantar a tu bebé o succionar la leche.

¿Cuánto tiempo?

- Cualquier período de lactancia es bueno para el bebé – mientras más prolongado, mejor. Algunas madres amamantan durante 12 a 18 meses, otras menos. Los expertos recomiendan amamantar exclusivamente durante los primeros 4 a 6 meses (cuando se incluyen los alimentos sólidos).

Cómo sentirse cómoda: Posiciones comunes

Siéntete libre de experimentar con distintas posiciones.

La posición de cuna o arrullo

Tu bebé está de costado, apoyado en tu brazo, con su estómago tocando el tuyo.

Esta posición hace que sea más fácil amamantar sin que otras personas lo noten.



La posición de fútbol american

El bebé está debajo de tu brazo, en una posición a medio sentar, mientras sostienes su cabeza y sus hombros desde abajo.

Esta es una buena posición para después de un parto por cesárea, para una madre con pechos grandes o para cuando el bebé tiene sueño.



La posición lateral

Tú y tu bebé están de costado, frente a frente. Es una posición de descanso para la mamá y el bebé.



Usa almohadas para apoyar la espalda y el brazo que sostiene al bebé. Una almohada en tu falda puede elevar al bebé a una altura cómoda. Sostén el pecho con tus dedos debajo y el pulgar en la parte superior. A esto se lo denomina **posición en C**.

Cómo lograr que “el bebé se prenda del pecho” y amamantarlo

Es importante que la boca del bebé esté **BIEN** abierta.



1. Toca la mejilla del bebé con el pezón. El bebé girará hacia el lado que le hayas tocado. Cuando su cabeza esté en posición, haz cosquillas en los labios del bebé con el pezón.



2. Cuando tenga la boca bien abierta, colócala sobre el pezón empujando al bebé hacia ti. Esto es lo que se denomina **prender**. Aplica un poco de presión en su espalda. Coloca la mayor cantidad de aureola posible – el área oscura que rodea al pezón – en la boca del bebé.



3. Si sólo ha tomado la punta del pezón, coloca tu dedo meñique suavemente en el ángulo de la boca para interrumpir la succión y hazle cosquillas en los labios con el pezón nuevamente hasta que abra bien la boca.

- ¡Amamantar no debe doler! El dolor es un signo de que tu bebé no se ha prendido correctamente. Si sientes dolor, interrumpe la succión con el dedo, saca al bebé del pezón y vuelve a comenzar. No le permitas succionar si no se ha prendido bien – lo alentarás a que vuelva a hacerlo en el futuro y te dolerán y se formarán grietas en los pezones.
- Deja que tu bebé se alimente cuando tenga hambre o hasta que esté satisfecho – generalmente de 10 a 15 minutos de cada pecho. Cuando se detenga, haz que eructe colocándolo sobre el hombro y golpeando o frotando suavemente su espalda.
- Amamanta al bebé de los dos pechos en cada toma. No te preocupes si tu bebé toma menos tiempo del segundo pecho. Simplemente comienza con ese lado la próxima vez.

Situaciones especiales

Mellizos o trillizos

Puedes amamantar a los mellizos simultáneamente, uno de cada pecho. En la próxima toma o por lo menos una vez por día, alimenta a cada bebé con el otro pecho. La mayoría de las madres pueden amamantar a mellizos, pero si resulta demasiado difícil puedes succionar (bombear) la leche y alimentar a tu bebé de una mamadera o complementarlo con fórmula.



Con trillizos, tendrás que complementar la alimentación con fórmula. Amamanta a dos bebés simultáneamente y alimenta al tercero con la fórmula. La próxima toma, prepara la fórmula para el otro bebé, asegurándote de que todos tengan la posibilidad de tomar leche materna todos los días.

Un bebé prematuro o enfermo

La leche materna ofrece beneficios especiales para los bebés prematuros y enfermos, ayudándolos a crecer y previniendo muchas enfermedades. Si tu bebé no puede alimentarse, puedes succionar la leche y congelarla hasta que se recupere o esté listo para alimentarse por la boca. Los expertos en lactancia del hospital pueden ayudarte a comenzar lo antes posible.

Un bebé con galactosemia

Si tu bebé tiene una rara condición denominada galactosemia, no puede digerir la leche materna. Conversa con tu médico para solicitarle asesoramiento.

Tu propia enfermedad

Durante la mayoría de las enfermedades, como por ejemplo, resfríos, gripe y otras infecciones, la leche materna le transmite al bebé los anticuerpos para que se proteja contra la infección, por lo tanto, es importante continuar amamantando. Si te preocupa que tu enfermedad pueda afectarle a tu bebé, conversa con tu médico.

Son pocas las enfermedades que una madre puede contagiar a su bebé a través de la leche materna. (Por ejemplo, las madres VIH positivo no deben amamantar.)

Medicamentos

Las madres que están amamantando no deben tomar algunas medicinas de venta libre o inclusive medicamentos con receta (incluyendo algunas píldoras anticonceptivas). Tu médico puede responder cualquier pregunta que tengas sobre lo que es y no es seguro.

Alcohol y drogas callejeras

El abuso del alcohol y otras drogas puede perjudicar tanto a la madre como al bebé. El alcohol y las drogas ilegales (incluyendo crack, cocaína, marihuana, heroína, éxtasis y otras drogas callejeras) pueden transmitirse por la leche materna al bebé. Mientras estés amamantando es importante evitar tomar alcohol. Uno o dos tragos ocasionales pueden ser seguros. Pero si decides tomar alcohol, hazlo inmediatamente después de darle el pecho al bebé en lugar de hacerlo antes. Si estás usando drogas ilegales o tienes un problema con el alcohol, conversa con tu médico sobre si debes o no amamantar a tu bebé.

Para solicitar ayuda con problemas del alcoholismo o drogas, conversa con tu médico o llama al 1-800-LIFENET (1-800-543-3638) o al 311 para solicitar un referido confidencial y gratuito.



Consejos útiles

- Acerca al bebé al pecho, no el pecho al bebé. Si te encorvas mientras amamantas pudieras sentir dolor de espalda.
- Bebe suficiente líquidos – un vaso de agua, leche o jugo cada vez que amamantes al bebé.
- Descansa lo suficiente, ingiere una dieta saludable y conversa con tu médico sobre la posibilidad de tomar algún multivitamínico.
- Amamanta con frecuencia para aumentar la producción de leche.
- Si no puedes recordar de qué lado le diste de tomar último, coloca un alfiler de seguridad en el sostén para recordarlo. Algunas madres se cambian el anillo de una mano a la otra.
- Puedes adquirir las bombas eléctricas succionadoras de pecho en muchas farmacias. Pídele a un especialista en lactancia del hospital donde tuviste al bebé que te ayude a conseguir una.

4. Cómo superar los problemas

Con un poco de paciencia y perseverancia se puede resolver casi cualquier problema. Aquí citamos algunos problemas – y soluciones



Pechos hinchados

Es probable que los pechos se hinchen o inflamen durante los primeros 3 a 5 días después del nacimiento, que es cuando está bajando la leche. A esto se le denomina **congestionamiento**, y se va cuando el cuerpo mejora la producción de leche y ya no necesita almacenar tanta leche. Mientras tanto:

- Toma una ducha o aplícate compresas tibias húmedas en los pechos antes de alimentar al bebé y compresas frías después de hacerlo.
- Si a tu bebé le cuesta prenderse, succiona la leche antes de ofrecerle el pecho para aliviar el malestar y reducir la inflamación.
- Alimenta a tu bebé con frecuencia (cada 2 a 4 horas), ofreciéndole ambos pechos en cada toma.

Dolor en los pezones

Si tu bebé no está prendiéndose correctamente o si tu piel no está bien, te pueden doler los pezones en un principio. Lo siguiente puede ayudarte:

- Verificar que el bebé está poniéndose la mayor cantidad posible de aureola en la boca.
- Intentar amamantar con más frecuencia durante períodos más cortos.
- Ofrecerle primero el pecho que duele menos.
- Recubrir los pezones con leche materna después de las mamadas y dejar que se sequen al aire libre.

Obstrucción del conducto de leche

La presencia de bultos en el pecho o un área dolorosa puede significar que hay un conducto bloqueado.

- Verifica que el sostén te quede bien y evita dormir en posiciones que presionen los pechos.
- Amamanta con frecuencia, del lado que duele primero.
- Bebe muchos líquidos y descansa lo suficiente.
- Toma una ducha y aplícate compresas tibias húmedas en el pecho que te duele.
- Masajea el área delicadamente.

Infección del pecho

El dolor en el pecho y la presencia de bultos, acompañados de síntomas similares a los de la gripe, como escalofríos, dolores y fiebre, pueden indicar una infección en el pecho.

- Sigue los pasos descritos para la obstrucción de un conducto mamario (punto precedente).
- Continúa amamantando.
- Consulta a tu médico inmediatamente. Es probable que necesites medicación.

Cómo obtener la ayuda que necesitas

Si tienes preguntas o problemas, no esperes.

A menudo, otra mamá que esté dando de lactar o un grupo de ayuda para madres pueden ayudarte. Tu hospital, la oficina WIC, el médico del bebé, la partera u obstetra/ginecólogo pueden referirte a un asesor especialista en los problemas de la lactancia.

Para más información, llama a la Línea de Salud de la Mujer (Women's Healthline) al 311 o contacte:

Alianza de Lactancia Afro-Americana (African-American Breastfeeding Alliance)

www.aabaonline.com

Línea de ayuda: 1-877-532-8535

9 a 5, lunes a viernes

Breastfeeding.com

BreastfeedingBasics.com

Línea directa Creciendo Sano (Growing Up Healthy)

1-800-522-5006

La Leche League

www.lalecheleague.org

1-800-Laleche (1-800-525-3243)

El Centro Nacional de Información para la Mujer

(Departamento de Salud y Servicios Humanos)

www.4woman.gov

1-800-994-woman (1-800-994-9662)