



La guía para la lactancia
materna para las madres
de la Ciudad de Nueva York



Contenido

¿Por qué amamantar?	2
Participación de los demás	3
Qué llevar al hospital	4
Lo que debe saber acerca de la lactancia materna	4
Introducción	
El cuidado de sus senos	
Cómo funciona la lactancia materna: prensión y amamantamiento	
Sentirse cómoda: posiciones más comunes	
Preguntas y respuestas usuales	
Situaciones especiales	
Superar los problemas	16
Extracción de leche materna	17
Extracción manual	
Extracción con un sacaleche	
Cómo guardar la leche extraída	
Regreso al trabajo o a la escuela	20
Destete del bebé	21
Palabras relacionadas con la lactancia materna	22
Lista de recursos	23
Notas	24
Mi lista de teléfonos	25

¿Por qué amamantar?

Es lo mejor para su bebé. No existe nada mejor.

- La leche materna es rica en vitaminas y nutrientes y es lo que su bebé necesita. Fortalece el sistema inmunológico de su bebé y contribuye al desarrollo de su cerebro.
- La leche materna es más fácil de digerir que la leche de fórmula, lo que causa menos vomito y diarrea.
- Bebés amamantados son menos propensos a ser obesos en el futuro.
- Bebés amamantados son menos propensos en contraer infecciones y a desarrollar asma, algunos tipos de cáncer, diabetes y el síndrome de muerte infantil súbita (*sudden infant death syndrome, SIDS*).

Es mejor para usted.

- Amamantar ayuda a que su cuerpo se recupere del embarazo y del parto: vuelve el útero a su tamaño y reduce el sangrado justo después del parto.
- Amamantar reduce el riesgo de tener diabetes, cáncer de ovario y algunas formas de cáncer de seno.
- Amamantar la ayuda a afianzar el vínculo con su bebé.
- Amamantar puede ayudar a prevenir la depresión.
- Amamantar ahorra tiempo. A diferencia de la fórmula, la leche materna siempre está a la temperatura correcta y no hay que lavar y esterilizar biberones.
- Amamantar ahorra dinero. La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida. Esto ahorra cientos de dólares que se hubieran usado para comprar la fórmula.
- Los bebés alimentados con leche materna con frecuencia son más sanos, lo que significa menos ausencias en el trabajo.



Participación de los demás

Cuando elige amamantar, es importante que la gente que la rodea la apoye en esta decisión. Esto incluye a médicos, enfermeras, compañeros, familiares y amigos.

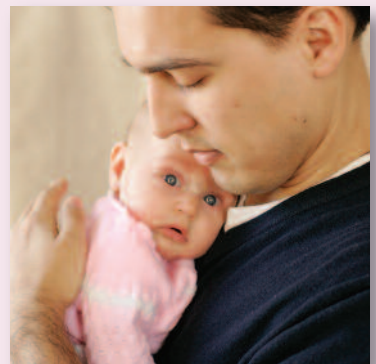
➤ **Durante sus consultas prenatales:** Dígale a su médico que quiere amamantar. Haga preguntas y obtenga la información que necesita antes de tener a su bebé.

➤ **En el hospital:**

- **En el momento del parto,** dígale a su enfermera y a su médico que quiere amamantar a su bebé. Pida que le traigan a su bebé lo antes posible para poder empezar. Antes del parto, dígale a la enfermera que usted desea que su bebé permanezca en su habitación (con usted).
- **Cuando empiece a amamantar,** tenga en cuenta que a veces lleva un poco de tiempo que la madre y el bebé se entiendan. **Si no está segura de hacerlo bien, consulte a su enfermera o asesor en lactancia para que la ayuden.**
- **Si el bebé tiene que ir a la sala de cuidados neonatales, recuérdale a la enfermera que le traiga al bebé para amamantarlo.** Dígale a la enfermera que no le dé al bebé fórmula, agua ni un chupón, a menos que lo indique su médico.
- **Si el personal le ofrece muestras de fórmula,** dígales que sólo está amamantando y que no necesita la fórmula.

➤ **En casa:**

- **Si sus compañeros, familiares y amigos se ofrecen a darle el biberón a su bebé,** recuérdelos que por la salud de su bebé usted está amamantándolo. Si quieren ayudarla con su bebé, hay muchas otras cosas que pueden hacer:
 - Acompañarla mientras amamanta para que le alcancen una bebida, una banqueta o una almohada.
 - Hacer eructar a su bebé después de amamantarlo.
 - Cambiarle el pañal a su bebé o bañarlo.
 - Cuidar al bebé para que usted pueda darse una ducha, descansar o comer.
 - Ayudar con tareas del hogar como cocinar, limpiar, lavar la ropa, hacer compras o lavar los platos.
 - Cuidar a niños mayores mientras usted está amamantando.
 - Traerle el bebé para darle de mamar durante la noche.



Qué llevar al hospital

Antes de la fecha del parto, tenga preparado algunos artículos personales para llevar al hospital. Estos son algunos artículos útiles para las mamás que están amamantando:

- Sostén para amamantar
- Almohadillas de lactancia (de tela o descartables)
- Almohada para amamantar
- Camisón o pijamas con botones o broches adelante
- Bata
- La guía para la lactancia materna para las madres de la Ciudad de Nueva York

Otros elementos útiles:

- Protector labial
- Artículos de aseo personal
- Toallas sanitarias
- Silla de bebé para el automóvil al momento de dejar el hospital (obligatorio en el Estado de Nueva York)

Lo que debe saber acerca de la lactancia materna

Al igual que la crianza de los hijos, amamantar es una habilidad. Puede dar algo de trabajo, pero aprenderá rápidamente y tiene muchos beneficios.

Comencemos

Los primeros días

- Normalmente, puede empezar a amamantar de inmediato, ¡incluso en la sala de parto! Dígale con anticipación a su médico o partera lo que desea hacer.
- Intente amamantar antes de que haya pasado una hora del nacimiento de su bebé.

- El contacto de su piel con la de su bebé justo después de nacer es una excelente forma de empezar.
- Dígale al personal del hospital que no le den a su bebé el biberón a menos que usted y el médico de su bebé acuerden que es necesario.
- Hágale saber al personal del hospital que le gustaría tener a su bebé en la habitación (en lugar de que esté en la sala de cuidados neonatales) para que pueda amamantarlo cuando tenga hambre.
- Amamante con frecuencia. El bebé aprenderá a succionar y la succión hará que tenga más leche.
- Pida ayuda a una enfermera o a una especialista en lactancia materna si siente algún malestar cuando está amamantando o si le preocupa que su bebé no esté alimentándose lo suficiente.
- La leche que produce en los primeros días se llama calostro. Es amarilla y muy nutritiva. El calostro protege a su bebé de las enfermedades y le da todo lo que necesita. Después de tres a cinco días, su leche cambiará a un color blanco azulado y aumentará en cantidad.
- Siempre lávese las manos antes de amamantar o extraer la leche materna.

En las siguientes semanas

- Amamante a su bebé todas las veces que él quiera, durante el día y la noche, normalmente alrededor de 10 a 12 veces durante las 24 horas. Una alimentación frecuente hará que su leche fluya, la ayudará a producir abundante leche y ayudará a su bebé a crecer.
- Si su bebé se duerme durante los primeros minutos, despiértelo suavemente para que termine de comer. Intente hacerle cosquillas en los pies o hablarle para despertarlo.
- A las cuatro o cinco semanas, probablemente su bebé tendrá un patrón de alimentación más regular y deberá amamantarlo con menos frecuencia.
- Evite usar el biberón o el chupón demasiado pronto, ya que puede interferir en el desarrollo de una buena rutina de amamantamiento.
- No se recomienda agregar alimentos complementarios como cereal, frutas y verduras antes de los seis meses de vida.

Suplemento de vitamina D

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que todos los niños comiencen a recibir una dosis diaria mínima de 400 UI de vitamina D poco después del nacimiento. Esto incluye a los bebés que toman SOLAMENTE leche materna. Consulte a su médico para obtener más información.

El cuidado de sus senos

El cuidado de los senos no es diferente al amamantar que el cuidado en otros momentos. Normalmente, una ducha diaria es suficiente. Aquí le presentamos algunos consejos:

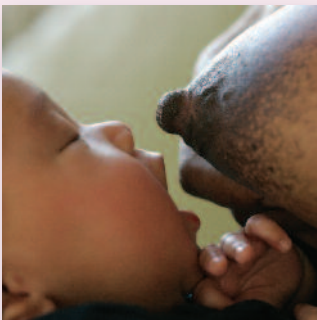
- Intente evitar ponerse jabón en los pezones o frotarlos, ya que puede hacer que se sequen y se agrieten más fácilmente.
- Si sus pezones están sensibles, puede ser conveniente ponerse un poco de leche materna en el pezón (y dejarla secar) al final de cada lactancia. Amamantar no debe ser doloroso. Si siente dolor, es posible que su bebé no se haya prendido bien (consulte **Prensión**).
- Use protectores dentro del sostén para absorber la leche que pueda perder.
- Cambie los protectores con frecuencia, especialmente cuando sienta que están húmedos o mojados. Dejar un protector mojado contra la piel puede provocar que los pezones se irriten o agrieten.
- Observe sus senos a diario, buscando áreas enrojecidas, erupciones o cualquier otra cosa que parezca rara. Consulte a un especialista en lactancia materna o a su médico si no se van, o si tiene dolor o se siente enferma.

Cómo funciona la lactancia materna: prensión y amamantamiento

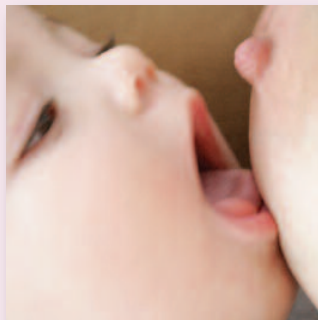
Cuando su bebé succiona el seno, se liberan hormonas. Estas hormonas hacen que la leche "salga" o fluya. Cuanto más alimente a su bebé, más leche producirá.

Prensión

Para lograr un buen amamantamiento, es muy importante que el bebé se prenda bien en el seno. Siga estos pasos y lo hará muy bien en poco tiempo.



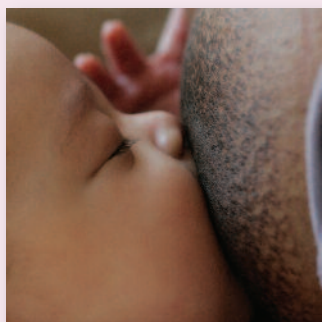
1. Sostenga a su bebé contra su pecho, con la nariz cerca del pezón.



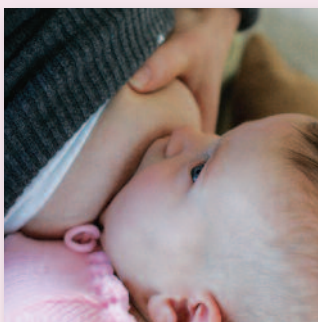
2. Mueva a su bebé hacia atrás una pulgada o dos. Su cabeza debe inclinarse hacia atrás y su boca se abrirá. **Es importante que la boca de su bebé esté ABIERTA.**



3. Si no abre la boca, con su pezón tope los labios de su bebé para que abra la boca.



4. Cuando el bebé abra la boca, introdúzcale el pezón en la boca acercando el bebé hacia usted. Así logrará la "presión".



5. Haga que la aréola, el área oscura alrededor del pezón, entre lo más posible en la boca de su bebé.



6. Observe si su bebé succiona y traga con facilidad.
7. ¡Observe los gestos de satisfacción cuando el bebé esta comiendo!

También puede sostener su seno de tal manera que ayude a su bebé a prenderse. Estas son las dos formas de sostenerlo que puede probar:

- Forma de U: Coloque el pulgar en la aréola de un lado como señalando las 9 en punto y los demás dedos señalando las 3, de manera que su mano forme la letra "U".
- Forma de C: Coloque el pulgar arriba del pezón como señalando las 12 en punto y los demás dedos por debajo del pezón señalando las 6, de manera que su mano forme la letra "C".



Forma de C

Señales de que su leche fluye

Puede notar ...

- Un cambio en la velocidad de succión de su bebé desde succiones rápidas hasta succionar y tragar rítmicamente, alrededor de una succión por segundo.
- Un cosquilleo o una sensación de pinchazos en el seno.
- Una sensación repentina de llenura en el seno.
- Que su otro seno está perdiendo leche.
- Que tiene sed.

¡Amamantar no debería doler! El dolor es un signo de que su bebé no se ha prendido correctamente. Si su bebé succiona solamente del pezón, interrumpa la succión colocando su dedo meñique suavemente en la comisura de su boca. Quítela del pezón e intente colocarla sobre el seno para que se prenda lo más posible a la aréola.
¡Notará la diferencia!

Amamantar

- Amamante a su bebé cada vez que tenga hambre. En un período de 24 horas, un recién nacido saludable se alimentará al menos 8 a 12 veces. No espere hasta que su bebé llore para darle de comer porque es un signo de hambre muy tardío. Las indicaciones para la alimentación, que son signos tempranos de que el bebé tiene hambre, incluyen:
 - Succionar las manos
 - Saborear los labios
 - Mover la boca
 - Mover los ojos mientras duerme
 - Dormir livianamente después de una o dos horas de sueño profundo
- Puede usar un seno o ambos en cada lactancia. No se preocupe si su bebé permanece menos tiempo en el segundo seno.
- Si comienza con el seno derecho una vez, comience con el seno izquierdo la próxima vez. Si no puede recordar de qué lado amamantó la última vez, colóquese un alfiler de gancho en el sostén para acordarse, o sienta cuál es el seno que está más lleno. Algunas madres se cambian un anillo de una mano a la otra para acordarse.
- Amamante a su bebé hasta que esté satisfecho, normalmente alrededor de 10 a 20 minutos en cada seno. Observe los signos de que está satisfecho: las manos y el cuerpo del bebé se relajan, quita la boca del pezón si se queda dormido.
- Si su bebé ha terminado de mamar pero continúa prendido, coloque suavemente la punta de su dedo meñique en la comisura de su boca para que deje de succionar y aléjelo del seno.



Signos de que su bebé toma suficiente leche

- En los primeros dos días, los bebés alimentados con leche materna mojarán 1 ó 2 y ensuciarán 1 ó 2 pañales.
- A partir del segundo o tercer día, un bebé alimentado con leche materna mojará o ensuciará 5 pañales o más cada 24 horas.
- Muchos bebés suben entre 4 y 7 onzas por semana y alrededor de 1 libra por mes durante los primeros 4 meses.

Otros consejos útiles

- ¡Acerque el bebé hacia su seno, no el seno al bebé! Encorvarse mientras amamanta puede causar dolor de espalda.
- Sostenga frecuentemente a su bebé piel a piel, pero solamente cuando esté despierta ya que puede sostenerlo con seguridad. En el contacto piel a piel, su bebé usará solamente un pañal y estará sostenido contra su pecho. Puede colocar una manta encima de ambos. (Los bebés que están en contacto piel a piel se amamantan mejor, son más tranquilos y lloran menos.)
- Amamante con frecuencia para aumentar su producción de leche.
- Cuídese. Descanse lo suficiente, beba mucho líquido, coma alimentos saludables y hable con su médico sobre si debe continuar consumiendo vitaminas prenatales u otros complejos de vitaminas.
- Si extrae su leche (consulte la página 17), es mejor esperar hasta que su bebé tenga aproximadamente un mes antes de alimentarlo con un biberón.
- Evite usar un chupón hasta que logre una buena rutina de amamantamiento.



Sentirse cómoda: posiciones más comunes

Pruebe diferentes posiciones para ver cuál es la mejor para usted. Para una buena lactancia, es importante una posición cómoda, y que el bebé agarre correctamente al seno.

Posición de acunado o abrazo

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

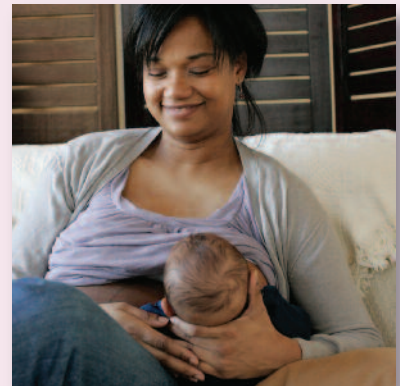
1. Siéntese derecha en una silla cómoda.
2. Coloque al bebé de costado; el abdomen del bebé debe tocar el suyo y la cabeza debe reposar en la curva de su brazo.
3. Coloque la mano y el brazo bajo la espalda del bebé para sostener su cabeza, espalda y nalgas.
4. Acérquelo a su seno. No se incline hacia adelante ya que esto podría causarle dolor de espalda.
5. Para amamantar coloque una almohada debajo del bebé para que él esté más cerca de su seno.



Posición del fútbol americano o invertida

Ésta es una buena posición si usted ha tenido una cesárea, si tiene senos grandes o si su bebé tiene sueño.

1. Coloque al bebé a su lado, por debajo del brazo con el codo doblado.
2. Con la mano abierta, sostenga la cabeza del bebé y acérquelo la cara hacia su seno; la nariz debe quedar cerca del pezón y los pies hacia su espalda.
3. Use su brazo para sostener la espalda, la cabeza y los hombros de su bebé por debajo.
4. Para mayor comodidad, coloque una almohada sobre sus rodillas debajo de su bebé.
5. Sostenga su seno con la otra mano si es necesario.



Posición recostada de lado

Esta posición es una opción si ha tenido una cesárea, si le resulta incómodo permanecer sentada, o si desea descansar mientras amamanta. Pero recuerde no dormir con su bebé después de amamantarlo; acuéstelo en su cuna o moisés.

1. Acuéstese de lado y acerque el bebé a su lado frente a usted.
2. Con el brazo que tiene libre sostenga el cuerpo del bebé y con la mano sosténgale la cabeza.
3. Acerque al bebé y guíe su boca hacia el pezón.
4. Una vez que su bebé le agarre el pezón, use el brazo de abajo para sostener su cabeza y el brazo y la mano de arriba para sostener a su bebé.



Posición de acunado cruzado

Esta posición funciona bien con los bebés que tienen problemas para agarrar el pezón, bebés pequeños, prematuros y bebés con necesidades especiales.

1. Siéntese derecha en una silla cómoda.
2. Sostenga a su bebé con el brazo opuesto al seno del que quiere amamantar. Por ejemplo, si está amamantando con el seno izquierdo, use la mano y el brazo derecho para sostenerlo.
3. El pecho y el abdomen de su bebé deben estar mirando directamente hacia usted.
4. Coloque la palma de la mano que sostiene al bebé en la espalda de su bebé, sosteniendo la cabeza con el pulgar por detrás de la oreja y sosteniendo la mejilla con el resto de los dedos. No empuje la cabeza del bebé contra el seno.



Preguntas y respuestas usuales

¿Cuáles son los riesgos para mi bebé si no lo amamanto?

Los bebés alimentados con fórmula tienen un riesgo más elevado de tener infecciones del oído, síndrome de muerte infantil súbita (SIDS), asma y diabetes que los bebés que solamente son amamantados.

¿Durante cuántas semanas o meses debo amamantar o dar leche materna?

Cualquier cantidad de tiempo que amamante a su bebé es bueno, cuanto más tiempo lo haga, es mucho mejor. Los expertos recomiendan dar solamente leche materna y no fórmula, agua o alimentos hasta que el bebé tenga alrededor de seis meses. Luego, puede agregar alimentos para bebés y continuar alimentando a su bebé con leche materna o darle fórmula o ambas.

¿Puedo producir suficiente leche? ¿Qué sucede si mis senos son pequeños?

Casi toda mujer, sin importar cuán pequeños o grandes sean sus senos, puede producir leche más que suficiente para su bebé. Para tener leche, su bebé necesita agarrar bien el pezón y mamar con frecuencia.

En cada vez, ¿cuánto tiempo debe mi bebé succionar de mi seno?

Amamante a su bebé hasta que esté satisfecho, con frecuencia de 10 a 20 minutos en cada seno. Si le parece que su bebé está prendido demasiado tiempo, o no el tiempo suficiente, consulte con un asesor en lactancia o con su médico.

¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?

Su bebé le hará saber cuando esté satisfecho. A menudo, cuando un bebé está satisfecho, sus manos y cuerpo se relajarán, quitará su boca del pezón si se quedará dormido.

Hay otros signos que indican que su bebé está comiendo lo suficiente. Aumentará de peso, el médico le podrá decir. Además, la cantidad de orina y el número y el aspecto de la materia fecal cada día pueden ayudarla a saber si el bebé se está amamantando bien. Esta tabla la guiará:

Días de vida	Cantidad de pañales mojados	Cantidad de pañales sucios	Aspecto de la materia fecal
Día 1	1	1	Negro/pegajoso
Día 2	2	2	Negro/pegajoso
Día 3	3	3	Verdoso
Día 4	4	3 o más	Verdoso
Día 5	5	3 o más	Verdoso a amarillento
Día 6+	6 o más	6 o más	Amarillento

A medida que su bebé crece, su estómago crece también. Ésta es la cantidad de leche que el estómago de su bebé puede contener a diferentes edades:

Un día de vida:	¼ de onza (5 a 7 ml) por comida	=	1 a 1 ½ cucharaditas
Tres días de vida:	¾ a 1 onza (22 a 27 ml) por comida	=	4 ½ a 5 ½ cucharaditas
Diez días de vida:	2 a 2 ¾ onzas (69 a 81 ml) por comida	=	13 a 16 cucharaditas

¿Es lo mismo la leche materna que la fórmula?

No, la leche materna es especial y satisface las necesidades únicas del bebé. Y a diferencia de la fórmula, la leche materna cambia a medida que su bebé crece, por lo tanto, proporciona exactamente lo que su bebé necesita en cada comida. Es también menos probable que los bebés alimentados con leche materna tengan infecciones y desarrollen asma, algunos tipos de cáncer, diabetes y el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS). La fórmula no proporciona la misma protección.

Mientras amamanto, ¿tengo que cambiar la forma de alimentarme?

No, no necesita comer diferente para producir buena leche. Comer alimentos saludables siempre es bueno, pero incluso si su dieta no es la mejor, su leche sigue siendo la mejor opción para su bebé.

¿Puedo amamantar en público?

Sí. La sección 79-e de la Ley de Derechos Civiles de la Ciudad de Nueva York le da derecho a amamantar a su bebé en cualquier lugar público, incluso si se ve el pezón. Si usted no desea mostrar sus senos en público, pruebe la posición de acunado (consulte la página 10) o coloque un chal o manta sobre su hombro para cubrir su seno. Si prefiere no amamantar en público, puede extraer su leche (consulte la página 17) y llevarla con usted en un biberón cuando salga para alimentar a su bebé.

¿Amamantar puede deformar mis senos?

No. A pesar de que los senos cambian durante el embarazo, normalmente regresan a su apariencia original cuando termina la lactancia. Sus senos pueden perder su forma con la edad, pero la lactancia no los empeora. Puede mantener sus senos en forma usando un sostén con un buen soporte, especialmente mientras está embarazada o amamantando.

¿Puedo quedar embarazada mientras estoy amamantando?

Sí, puede quedar embarazada mientras amamanta. Para prevenir un embarazo, utilice un método anticonceptivo eficaz y seguro. Llame al 311 y pida el folleto del Departamento de Salud y Salud Mental llamado "Birth Control: What's Best for You" (Anticoncepción: lo mejor para usted).

¿Puedo tener relaciones sexuales mientras estoy amamantando?

Sí, pero recuerde que la mayoría de los proveedores de atención médica recomiendan esperar para tener relaciones sexuales (vaginales o anales) hasta su revisión de posparto, alrededor de seis semanas después de haber dado a luz. A veces, los senos pierden leche durante el acto sexual; esto es común y no debe preocuparse. Además, algunas mujeres pierden interés en el sexo durante un tiempo después de tener al bebé.

Situaciones especiales

Mellizos y trillizos

Puede producir suficiente leche para amamantar a mellizos y trillizos. También puede extraer leche materna (consulte la página 17) para alimentar a sus mellizos o trillizos, especialmente si se encuentran hospitalizados. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica para asegurarse de que sus bebés estén alimentándose bien y en cantidad suficiente.

Bebés prematuros o enfermos

La leche materna proporciona beneficios especiales para los bebés prematuros y enfermos: los ayuda a crecer y los protege de las infecciones. Si su bebé no puede alimentarse inmediatamente, usted debe comenzar a usar el sacaleches lo antes posible. Esto ayudará a que su leche comience a fluir. Puede extraer y congelar su leche hasta que el bebé esté listo para ser alimentado por boca. Los expertos en lactancia de su hospital pueden ayudarla a comenzar lo antes posible.



Bebés con galactosemia

Si su bebé tiene galactosemia, una enfermedad poco frecuente, no puede digerir la leche materna. Consulte a su proveedor de atención médica para que la aconseje.

Bebés con necesidades especiales

Los bebés con discapacidades o defectos en el nacimiento pueden beneficiarse con la leche materna. No suponga que no puede amamantar a su bebé porque él tiene una necesidad especial. Su pediatra y un especialista en lactancia pueden ayudarla a encontrar la mejor forma de amamantar o dar leche materna.

Cuando usted no se siente bien

Durante la mayoría de las enfermedades, como los resfriados, la gripe y otras infecciones, es importante continuar amamantando porque así le proporciona al bebé los anticuerpos que lo protegen de las infecciones. Si está preocupada de que su enfermedad pueda afectar a su bebé, hable con su proveedor de atención médica, especialmente si tiene que ir al hospital. En la mayoría de los casos, puede bombear su leche para que un familiar se la dé al bebé hasta que usted se recupere, con autorización de su proveedor. Hay muy pocas situaciones en las que la madre debe evitar amamantar (las madres con VIH positivo, por ejemplo, **no deben** amamantar).

Medicamentos

Muchos medicamentos recetados y de venta libre son seguros durante la lactancia. Sin embargo, hay algunos medicamentos (entre ellos las píldoras anticonceptivas y las hierbas medicinales) que las madres que amamantan no deben usar. Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos que toma para confirmar que sean seguros cuando esté amamantando.

El hábito de fumar

Las madres que fuman pueden amamantar. Desde luego, lo mejor es no fumar, PERO, si continúa fumando, es mejor amamantar que darle fórmula al bebé. En cualquiera de los dos casos, no debe fumar en la casa donde se encuentra el bebé. El humo de segunda mano es perjudicial para los bebés y puede aumentar el riesgo de tener asma y el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS). Si necesita ayuda o desea encontrar un programa local para dejar de fumar, llame al 311.

Bebidas alcohólicas

Mientras está amamantando, es mejor no tomar bebidas alcohólicas. Un solo trago ocasional está bien, pero tome *justo después* de amamantar en lugar de hacerlo antes.

Drogas ilegales

Las drogas ilegales, como el crack, la cocaína, la marihuana, la heroína y el éxtasis, pueden perjudicar a la madre y al bebé. Pueden pasar a través de la leche materna, por lo tanto no consuma drogas ilegales si está amamantando.

Para solicitar ayuda por problemas con las drogas o el alcohol, hable con su médico o llame al 1-800-LIFENET (1-800-543-3638) o al 311 para conseguir una referencia gratis y confidencial.



Superar los problemas

Con un poco de paciencia, casi cualquier problema de la lactancia se puede solucionar. ¡Siga adelante! Estos son algunos problemas comunes y sus soluciones:

Pezones lastimados

Si su bebé no está agarrando bien, se le pueden lastimar los pezones al comienzo. Luego de dar a luz, pida a una enfermera o a una especialista en lactancia que la ayude para que su bebé aprenda a agarrar el seno. También pueden ayudarla a lo siguiente:

- Asegurarse de que su bebé tenga la mayor cantidad de aréola posible dentro de la boca.
- Amamante con más frecuencia durante períodos más cortos.
- Amamante primero del lado menos lastimado.
- Cúbrase los pezones con leche materna luego de amamantar y déjelos secar.

Senos ingurgitados

Puede tener los senos hinchados cuando se llenen de leche, especialmente durante los primeros tres a cinco días luego de haber dado a luz. Puede sentir que sus senos están demasiados llenos. Esto se llama ingurgitación mamaria y desaparece una vez que su cuerpo adquiere práctica en la producción de leche. Mientras tanto:

- Lávese o aplíquese paños húmedos y tibios en los senos antes de amamantar y aplique compresas frías después (como bolsas de hielo o bolsitas de arvejas congeladas envueltas en una toalla).
- Si su bebé tiene dificultades para agarrar el pezón, extraiga un poco de leche antes de darle el seno a fin de aliviar la incomodidad y reducir la hinchazón.
- Amamante con frecuencia (de 10 a 12 veces cada 24 horas), dándole de mamar de los dos senos cada vez.

Conducto de leche bloqueado

Un área enrojecida dolorosa o bulto en el seno puede ser señal de que hay un conducto de leche bloqueado. Esto es lo que debe hacer:

- Asegúrese de que su sostén se ajuste correctamente y de que no esté demasiado apretado. Además, para dormir evite posiciones que ejerzan presión en sus senos.
- Amamante con frecuencia, primero de el lado que le duele. Esto ayudará a que el conducto se abra más rápido.
- Beba abundante líquido y descanse mucho.
- Lave y aplique compresas húmedas y tibias en el seno que le duele.
- Masajee la zona suavemente.
- Si el bulto no desaparece en un día o dos, visite a su médico.

Infeción mamaria (mastitis)

Si tiene áreas enrojecidas dolorosas y también bultos en el seno, y tiene escalofríos, dolores y fiebre (casi como de gripe), puede tener una infección mamaria. Esto es lo que debe hacer:

- Llame a su proveedor de atención médica. Puede necesitar un antibiótico; su médico optará por uno que sea seguro mientras esté amamantando.

Extracción de leche materna

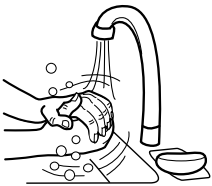
- Siga los consejos para conductos de leche bloqueados (arriba).
- Continúe amamantando.

Si tiene planeado regresar a su trabajo o a la escuela mientras está amamantando, deberá extraer su leche materna para que haya una provisión disponible para la persona que cuide al bebé mientras usted no está. La extracción de leche necesita de cierta práctica; pida a un asesor en lactancia o a su proveedor de atención médica que la ayuden.

Hay dos maneras para extraer la leche: con sus manos y con el sacaleche.

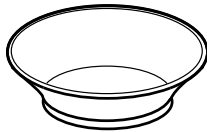
Extracción manual

Siga estos consejos para realizar una extracción manual



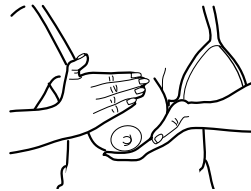
1

Lávese las manos con agua y jabón.



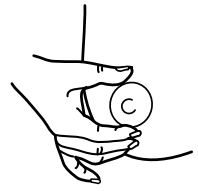
2

Disponga de un recipiente limpio, como un bol o una taza, para contener su leche.



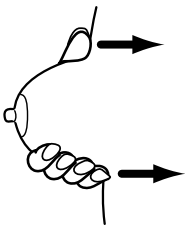
3

Masajee sus senos con suavidad para hacer fluir la leche más fácilmente. Exprima con cuidado desde la parte superior del seno hacia el pezón.



4

Utilice la posición de forma de C para colocar sus dedos en el seno.



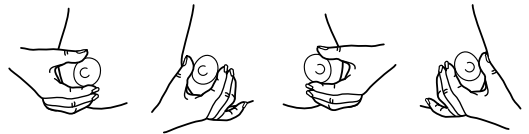
5

Empuje su mano directamente contra su pecho.



6

Apriete/deslice suavemente los dedos para extraer la leche.



7

Rote sus dedos a otra posición en el seno y repita la operación.

Extracción con un sacaleche

Usar un sacaleche es la forma más rápida de extraer leche. Algunos hospitales, organizaciones comunitarias y oficinas del programa para Mujeres, Bebés y Niños (*Women, Infants and Children, WIC*) ofrecen el aparato para sacar la leche gratis o a bajo costo, por lo tanto pregunte si puede obtener uno por medio de alguna de estas fuentes. Si no, pregunte dónde pueda alquilar o comprar uno.

Hay distintos tipos de sacaleches disponibles, cada uno con sus ventajas. Fíjese en las figuras y las descripciones de abajo:



Sacaleches manuales

- Los sacaleches manuales le permiten extraer leche de un seno por vez
- Son buenos para un uso ocasional, como una vez al día
- Son de bajo costo y fáciles de llevar
- Control completo sobre la velocidad y succión del sacaleches
- Son una buena opción si se quedará en casa o trabajará medio tiempo



Sacaleches eléctricos individuales

- Los sacaleches eléctricos (a pilas o con enchufe) permiten extraer leche de un seno por vez
- Son más rápidos y más eficaces que los sacaleches manuales
- Son ideales para la extracción ocasional
- No se recomiendan para la extracción diaria frecuente

Sacaleches eléctricos dobles

- Son una buena opción si extrae leche muchas veces al día, todos los días
- Pueden ayudar a aumentar la producción de leche
- Extraen de ambos senos al mismo tiempo
- Obtienen leche en menos tiempo que un sacaleche eléctrico individual



Sacaleche eléctricos de hospital

- Se recomiendan si tiene un bebé prematuro o mellizos/trillizos
- Pueden ayudar a que baje la leche y a aumentar su producción
- Muchas veces pueden alquilarse en un hospital, centro WIC o de un asesor en lactancia

Si usa algún tipo de sacaleche, asegúrese de seguir las instrucciones de uso y de limpieza. No extraiga leche más tiempo del recomendado.



Cómo guardar la leche extraída

Estos son algunos consejos para almacenar y usar la leche extraída:

- La leche materna se debe guardar en recipientes de vidrio o de plástico. Sin embargo, evite usar recipientes de plástico con números de reciclado 3, 6 ó 7 o recipientes que parezcan gastados (para evitar el riesgo de que sustancias químicas penetren en la leche materna).
- Es mejor guardar la leche materna en el refrigerador o congelador, pero se puede mantener a temperatura ambiente de seis a ocho horas o en una bolsa conservadora con paquetes de hielo hasta 24 horas.
- Use la leche refrigerada dentro de los dos días.
- Para guardar la leche más tiempo, congélela lo antes posible. Guárdela al fondo del congelador, que suele ser la zona más fría.
- La leche congelada se puede guardar de tres a seis meses. Ponga la fecha en cada recipiente de leche y úselos en el orden en que fueron congelados.
- Descongele la leche rápidamente bajo agua corriente tibia o gradualmente en el refrigerador. Una vez descongelada, úsela dentro de las 24 horas o tírela.
- Nunca caliente la leche materna en la cocina ni en el microondas.

Regreso al trabajo o a la escuela

Muchas madres que amamantan también trabajan o van a la escuela fuera de la casa. Antes de regresar, avísele a su empleador/escuela que desea extraer su leche durante el día. La sección 206-c del Artículo 7 de la Ley Laboral del Estado de Nueva York, "Derecho de las madres a extraer leche para la lactancia", incentiva a los empleadores a permitir a las madres que amamantan un tiempo y un lugar para extraer leche hasta tres años luego de haber dado a luz a sus hijos.

Puede ser difícil al principio amamantar después de regresar al trabajo o a la escuela. Estos son algunos consejos para que la transición sea más fácil:

- Considere regresar al trabajo en la mitad de la semana en lugar de un lunes. Esto le dará tiempo para volver a la rutina y para estar junto a su bebé en sólo unos días.
- Elija un sacaleche varias semanas antes de regresar al trabajo y comience a usarlo entre las comidas del bebé. Guarde la leche extraída en el congelador antes de regresar al trabajo. Entonces habrá abundante leche guardada que podrá servir para alimentar a su bebé.
- Amamante a su bebé justo antes de ir a trabajar y justo después de volver a casa.
- Extraiga su leche durante el día y guárdela en el refrigerador o en una bolsa conservadora con un paquete de hielo. Refrigere la leche cuando regrese a casa (consulte la página 19).
- Si es posible, use ropa que le permita amamantar o hacer la extracción fácilmente, como un conjunto de dos piezas o ropa especial para amamantar.
- Considere amamantar a su bebé más seguido cuando esté en casa, especialmente los fines de semana. Esto le ayudará a mantener la producción de leche y a tener cerca a su bebé.



Destete del bebé

El destete, o dejar de amamantar, se debe hacer de forma gradual. Sus senos necesitan acomodarse a la demanda decreciente de leche, y tanto usted como su bebé pueden sentir la pérdida de la comodidad y la seguridad que ofrece la lactancia.

Para realizar gradualmente el destete, puede eliminar una sesión de amamantamiento o extracción cada dos días, hasta que ya no amamante más ni vuelva a usar el sacaleche. Normalmente, las últimas comidas que se eliminan son las de la mañana, la hora de la siesta y la hora de irse a dormir.

Cuando este destetando a su bebé, observe los signos que están causando en su bebé:

Para el bebé: irritabilidad, estar muy apegado o ansiedad

Para la madre: los senos se sienten demasiado llenos, hinchados, tibios al tacto o doloridos; fiebre, sensación de estar enferma; tristeza (debido a los cambios hormonales)



Ajuste su ritmo dependiendo de su nivel de comodidad y el de su bebé. Si siente incomodidad en los senos, extraiga suficiente leche, con la mano o con un sacaleche, según sea necesario. Para evitar el dolor y la infección mamaria, use un sostén cómodo y no se comprima los senos. Si el dolor se vuelve intenso, si sus senos están sensibles, si están calientes o tiene fiebre, o se siente dolorida o enferma, llame a su médico.

Palabras relacionadas con la lactancia materna

Aréola	Área oscura del seno que rodea al pezón.
Calostro	Primera leche espesa y viscosa transparente a amarillenta. Protege a los recién nacidos de las enfermedades.
Deshidratación	Es cuando el niño no está tomando suficientes líquidos. Los signos de deshidratación en un bebé incluyen poca energía o falta de energía, sequedad en la boca, sequedad en los ojos, llanto débil, fiebre, y una sola mancha amarilla pequeña o ausencia de orina.
Ingurgitamiento (senos ingurgitados)	Es la hinchazón en el seno que ocurre cuando no sale del seno leche suficiente por medio del amamantamiento o la extracción de leche. El seno estará caliente y dolorido.
Lactancia exclusiva	Cuando el bebé es alimentado solamente con leche materna, sin tomar ni comer nada más (excepto vitamina D en gotas).
Extracción de leche materna	Sacar leche materna usando la mano o un sacaleche para que pueda alimentar a su bebé en otro momento con un biberón o una taza.
Indicaciones para la alimentación	Signos de que su bebé tiene hambre: el bebé succiona sus manos, mueve la boca o los ojos, saborea los labios o se estira.
Presión	Cuando la boca del bebe cubre el pezón y la aréola lo más posible, para que pueda succionar correctamente.
Mastitis	Infección mamaria con los siguientes síntomas: senos calientes, enrojecidos y sensibles, fiebre, cansancio, dolores, malestar estomacal.
Conducto de leche	Tubo angosto dentro del seno que transporta leche al pezón.
En la habitación	Cuando madre e hijo comparten una habitación en un hospital luego de haber dado luz, lo cual hace que amamantar sea más fácil.
Contacto piel a piel	El bebé usa solamente un pañal y es sostenido contra el pecho desnudo de su madre.
Alimentación suplementaria	Cualquier líquido, excepto leche materna, que se da al bebé (como fórmula, jugo o agua).
Alimentación complementaria	Cualquier alimento sólido que se da al bebé (como cereales, frutas y verduras).

Lista de recursos

Si tiene preguntas o problemas, no espere.

Otra madre en período de lactancia o grupo de apoyo pueden ayudar. Su hospital, la oficina de WIC, el médico de su bebé, la partera o el obstetra/ ginecólogo pueden remitirla a un asesor en lactancia, que es un especialista en problemas de amamantamiento.

Fuentes de información sobre la lactancia:

Línea Nacional de Ayuda para la Lactancia (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.)

800-994-9662

Lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m.

Alianza Africana-Americana de Lactancia

Línea de ayuda: 877-532-8535

Lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m.

Breastfeeding.com

BreastfeedingBasics.com

Línea Directa Crecer Saludable (para información sobre WIC)

800-522-5006

La Leche League (for support groups and lactation consultants)

lalecheleague.org

800-Laleche (800-525-3243)

Línea de Salud para la Mujer (para información sobre anticoncepción)

Llame al 311



Mi lista de teléfonos

El médico del bebé:

_____	_____
_____	_____

Mi médico:

_____	_____
_____	_____

La niñera:

_____	_____
_____	_____

Otros contactos:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____





Michael R. Bloomberg
Alcalde
Thomas Farley, M.D., M.P.H.
Comisionado

