

“Cada bebé comienza el mundo de nuevo”

Henry David Thoreau



Su guía para una lactancia materna

exitosa



Centinela Hospital
Medical Center

Servicios de Maternidad

We Care

Member of Prime Healthcare

ÍNDICE

Capítulo 1

El valor de la lactancia materna	1
Para el bebé: La lactancia materna y la leche materna.....	1
Para la madre: La lactancia materna.....	1
Para los padres, las madres y las familias:	
La lactancia materna.....	2
Para el medio ambiente.....	2
Una concordancia perfecta.....	2

Capítulo 2

Empezar la lactancia materna	3
Llegar a conocer a su bebé.....	3
Amamante temprano.....	3
Amamante seguido.....	4
Amamante bien.....	4
Formas de sostener al bebé para amamantarlo.....	6
Prenderse al pecho.....	7
Suministro de leche.....	8
Cómo saber si el bebé está comiendo suficiente.....	9
Patrones de alimentación para bebés amamantados.....	12

Capítulo 3

Retos de la lactancia materna	15
Congestión de los pechos.....	15
Cuando duele amamantar.....	15

Capítulo 4

Ajustando la lactancia materna a su estilo de vida	19
Amamantar en público.....	19
Pechos que chorrean.....	19
Dieta.....	19
Ejercicio.....	19
Regreso al trabajo o escuela.....	20
La lactancia materna durante el primer año y más allá.....	20
Destete.....	20
Control de la natalidad.....	21

Capítulo 5

Preguntas que se hacen con frecuencia	22
--	-----------

Capítulo 6

Recursos	25
-----------------------	-----------

¡Felicidades de parte de Centinela Hospital Medical Center por el nacimiento de su bebé y su decisión de amamantar! Se considera a la leche materna como el estándar de oro para todos los recién nacidos. Mediante la lactancia materna usted estará dando a su bebé la mejor nutrición posible.

CAPÍTULO 1 | El valor de la lactancia materna

La lactancia materna puede beneficiar al bebé, a la madre, al padre, a las familias y al medio ambiente de muchas maneras.

Para el bebé: La lactancia materna y la leche materna

- Estimulan la vinculación afectiva y el apego.
- Presentan un alimento que siempre está listo para comer a la temperatura adecuada.
- Proporcionan anticuerpos para fortalecer el sistema inmunitario.
- Proporcionan colesterol bueno y otros tipos de grasa presentes en la leche materna que apoyan el crecimiento del tejido nervioso y el desarrollo del cerebro.
- Estimulan la agudeza visual.
- Promueven un desarrollo sano mandibular y dental y reducen el riesgo de caries.
- Apoyan la inteligencia de su hijo. (Un estudio clínico muestra que los bebés que fueron amamantados durante los primeros seis meses de vida tienen resultados de 11 puntos más en pruebas de coeficiente intelectual que los bebés alimentados con fórmula).

Breastfeeding reduces the risk of infections and promotes healthy bacteria in the digestive system, which can result in:

- Menos resfriados e infecciones del oído.
- Menos infecciones de las vías urinarias.
- Menos visitas al pediatra y menos probabilidades de necesitar hospitalización.
- Una reducción en la posibilidad de estreñimiento o diarrea (menor riesgo de padecer la enfermedad de Crohn en el futuro).

La lactancia materna reduce el riesgo de:

- Asma y alergias.
- Eczema.
- Obesidad en la infancia y niñez.

- Diabetes y presión arterial alta.
- Colesterol alto en el futuro.
- Colitis y enfermedad de Crohn.
- Meningitis bacteriana.
- Leucemia y otros tipos de cáncer en la niñez.
- Esclerosis múltiple y artritis reumatoide juvenil.
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

Si bien la lactancia materna puede no parecer la opción adecuada para todos los padres, es la mejor opción para todos los bebés.

Amy Spangler, de la portada del video, Through Their Eyes: Breastfeeding, the Gift of Life, 1997

Para la madre: La lactancia materna

- Estimula la vinculación afectiva y el apego, la tranquilidad, la autoestima y la confianza en la maternidad.
- Produce las hormonas naturalmente tranquilizantes, oxitocina y prolactina (las hormonas del “amor maternal”).
- Ayuda a su organismo a recuperarse del embarazo, el trabajo de parto y el parto.
- Ayuda a que su útero se contraiga después del parto, disminuyendo la posibilidad de hemorragia y anemia.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama. Cuanto más tiempo amamante, menor será el riesgo.
- Disminuye la posibilidad de cáncer de ovarios.
- Puede protegerla contra la osteoporosis en la tercera edad.
- Puede ayudarla a bajar de peso, al quemar calorías para producir leche (alrededor de 500 calorías al día).

Para los padres, las madres y las familias: La lactancia materna

- Contribuye a que la madre y el bebé sean más sanos, lo que resulta en hasta seis veces menos absentismo del trabajo
- Produce pañales con olor menos desagradable.
- Produce leche materna de forma gratuita. La leche infantil artificial o fórmula es cara (de \$1,500 a \$ 4,000 dólares por año).

Para el medio ambiente

La alimentación artificial implica:

- Un pastoreo excesivo de tierras por el ganado.
- El uso de fertilizantes químicos para cultivar la soja.
- El uso de los recursos ambientales valiosos para la producción de leche de fórmula.
- Embalaje y transporte del producto.
- El uso de agua y combustible para mezclar el producto, calentarlo y para el lavado de los biberones y chupones de los biberones.
- La eliminación de desechos de latas, botellas, accesorios, envases y cartones, etc.

Una concordancia perfecta

La leche materna concuerda perfectamente con su bebé amamantado. Cambia a medida que el bebé crece. La leche que una madre produce para su bebé prematuro es diferente de la que produce cuando su bebé nace a término. La leche que se produce durante los primeros días del bebé es diferente de la leche que se produce dos semanas después. A medida que las necesidades del bebé cambian, lo mismo ocurre con la leche. La leche materna es el alimento perfecto para su bebé amamantado en todas las edades y etapas.

La Academia Norteamericana de Pediatría reconoce que la lactancia materna es importante para la salud y el desarrollo óptimos del lactante y el niño... La lactancia materna tiene ventajas para los bebés, las madres, las familias y la sociedad. Estas ventajas incluyen beneficios de salud, nutricionales, inmunológicos, del desarrollo, psicológicos, sociales, económicos y

Tomado del sitio web de la Academia Norteamericana de Pediatría (AAP) www.aap.org/healthtopics/breastfeeding.cfm, de marzo de 2009

Llegar a conocer a su bebé

Apego y vinculación afectivos al momento del parto

El dar cariño piel con piel, que es sostener al bebé vestido solamente con un pañal sobre el pecho desnudo de la madre (o del padre) poco después del parto, beneficia al recién nacido al reducir el estrés relacionado con el trabajo de parto y el parto. Los bebés que se tienen en contacto piel con piel lloran menos, se amamantan mejor y crean lazos de cariño más fuertes con los padres. Después de que su bebé nazca, su equipo del parto le pondrá a su bebé sobre su pecho y le dará tiempo para que estén solos y comiencen a conocerse. Este es un momento especial para generar la vinculación y el apego afectivos. Posiblemente desee presentar brevemente su bebé a los amigos y familiares. Después de eso se le pedirá que se permita estar un tiempo a solas con su bebé para este momento especial poco después del parto.



Otro beneficio del contacto piel con piel es que en aproximadamente una hora después del parto, la mayoría de los bebés comienzan a buscar el pecho sin ninguna ayuda. Al dárseles la oportunidad de explorar el pecho de la madre, se moverán hacia el seno y a menudo se prenderán de él perfectamente por sí solos.

Nota: Si la madre no puede sostener a su bebé en contacto piel con piel durante la primera hora después del parto, es útil que el padre (u otro miem-

bro importante de la vida del bebé) lo sostenga en contacto piel con piel. Esto ayudará a regular más rápido la temperatura corporal del bebé, servirá para estabilizar el azúcar en la sangre del bebé y comenzar la vinculación afectiva entre el bebé y el padre.

Un bebé recién nacido reclama solamente tres cosas. Estas son, el calor en los brazos de su madre, el alimento de sus pechos y la seguridad en la certeza de su presencia. La lactancia materna satisface las tres

Grantly Dick-Read (1890 - 1995)

Expertos en el movimiento del parto natural

Amamante temprano

La lactancia materna comienza idealmente durante las primeras una o dos horas después del parto. Los bebés a quienes se sostiene en contacto piel con piel a menudo se moverán hacia el pecho por sí solos y lo prenderán, muchas veces con muy poca o ninguna ayuda. Cuando se permite que los bebés se amamanten pronto, tienden a hacerlo mejor. Amamantar temprano y seguido ayuda a la madre a producir más leche y más pronto.

Calostro: La “leche del recién nacido”

En las primeras alimentaciones, es posible que su bebé se amamante activamente o tal vez prefiera solo lamer su pezón y frotar suavemente su pecho. Las dos cosas son normales y están perfectamente bien. La leche que su bebé recibe de estas primeras veces que mama se llama calostro y es muy importante para el sistema inmunitario del bebé. El calostro es la primera leche para el bebé; es una leche rica en proteínas y anticuerpos, espesa, de color amarillento. En este momento su bebé solamente necesita pequeñas cantidades de calostro. Si el bebé no se prende al pecho de inmediato, pida a su enfermera que le muestre cómo extraerse manualmente unas gotas que usted pueda poner en la lengua del bebé. Su bebé disfrutará el sabor dulce de su primera leche. Para mayor información sobre el calostro, consulte las páginas 19 y 28.

Amamante seguido

Los bebés recién nacidos se alimentan muy frecuentemente. A veces les gusta comer cada media hora y otras veces dormirán por tres horas seguidas. Durante los primeros días, algunos bebés están somnolientos y se les necesita estimular para que se despierten a comer. Luego de los primeros días, la mayoría de los bebés comenzarán a despertar solos para las comidas cuando tengan hambre. Una vez que se establezca el suministro de leche, muchos bebés pueden comenzar a espaciar un poco sus comidas.

La alimentación frecuente es buena para su bebé y buena para su producción de leche. Amamantar frecuentemente:

- Establece y aumenta la producción de leche.
- Facilita la transición de la alimentación con calostro a la leche madura, evitando o reduciendo la congestión de los pechos.
- Evita que el bebé baje demasiado de peso durante los primeros días después del parto. Es normal que todos los bebés bajen algo de peso.
- Reduce la frecuencia de ictericia en el recién nacido causada por una ingesta insuficiente de leche.

Señales de hambre

Observe a su bebé para detectar señales de hambre, en vez de estar pendiente del reloj. Recuerde, el llanto es una señal tardía de hambre. Las primeras señales de hambre o de querer comer son:

- Lamerse o chasquear sus labios.
- Abrir o cerrar su boca.
- Chuparse la lengua, manos, cobijas o el cuello de usted.
- Buscar con su boca algo para chupar.
- Meter sus dedos o manos en su boca. Piense en las señales de

alimentación de su bebé de esta manera:

- Abrir y cerrar la boca, lamerse los labios. El bebé está diciendo, “mmmm, un poco de leche en este momento sería agradable”.
- Chupar las manos, cobijas, dedos, etc. El bebé está diciendo, “me está dando hambre; por favor dame de comer”.
- Llorar. El bebé está diciendo, “tengo hambre. Me duele mi pancita; tienes que darme de comer ¡AHORA!”.

La mayoría de los bebés deberán comer al menos 10 veces en 24 horas, pero durante las primeras semanas es común que coman de 12 a 14 veces. Recuerde: ¡10 o más en 24 horas!

Amamante bien

Cuando un bebé se amamanta bien, usted notará una succión larga con degluciones frecuentes. Para el día tres, deberá notar muchas degluciones al principio de la alimentación y que luego van disminuyendo en frecuencia a medida que avanza la alimentación. Deje a su bebé amamantarse todo el tiempo que desee. Si su bebé succiona activamente y escucha que está tragando, deje que el bebé termine. Esto puede tomar de 10 a 30 minutos, dependiendo de la alimentación y del bebé.

Cuando su bebé termine con el primer pecho, ponga a su bebé sobre su pecho y dele oportunidad de que eructe. Cuando el bebé esté listo, comenzará a buscar nuevamente el pecho. Durante los primeros días, es bueno procurar que el bebé mame de ambos pechos. Cuando los bebés crecen un poco, algunos quedan satisfechos después de comer de un pecho, mientras que a otros bebés les gusta comer de ambos pechos e incluso dos veces de ambos pechos. Deje que su bebé se amamante hasta quedar contento y satisfecho.

El amamantar es una actividad meditativa. Sin importar qué tan apurada o atareada esté, trate de ir más despacio, pase tiempo con su bebé y disfrute un momento especial amamantando a su bebé. Esté quieta, relájese y recupérese; su cuerpo sabe esto. Es por eso que se siente tan relajada cuando está amamantando. Sus glándulas liberan hormonas especiales que la ayudan a descansar y relajarse cuando amamanta.

Se me vienen a la mente algunas de mis mejores ideas mientras amamanto a mi bebé.

Joyce Willaford

Al principio algunas mujeres se resisten a este proceso. Puede ser que sientan que amamantar las restringe. Pueden sentir que desaprovechan el tiempo en que amamantan porque se ven a sí mismas como improductivas, etc. Si puede aprender a tranquilizar su mente y calmar su cuerpo, descubrirá que el

Consejos para los ayudantes de la madre

Las madres nuevas se benefician del apoyo y la ayuda de los familiares y amigos. Durante las primeras semanas, los abuelos del bebé, los familiares y amigos, todos juegan un papel fundamental en ayudar a que la nueva familia esté fuerte y sana. Al brindar “cuidados maternos”, a la nueva madre, la familia la ayudará a desarrollarse en su nuevo papel, recuperarse más rápido y reanudar sus actividades normales cuando esté lista. Algunas de las cosas que los familiares y amigos pueden hacer para ayudar en los primeros días después del nacimiento del bebé son:

- Proteger la privacidad de la nueva familia. Demasiadas visitas pueden agotar a los nuevos padres, haciéndoles difícil satisfacer las necesidades del nuevo bebé las 24 horas del día.
- Sea positivo y apoye el deseo de la nueva mamá de dar a su bebé lo mejor posible.
- Prepare refrigerios y comidas para la familia
- Haga las compras, lave la ropa, los platos y haga la limpieza.
- Lleve a los niños pequeños al parque, a los niños más grandes a la escuela o simplemente quédese en su casa para brindar apoyo y ayuda.
- Sostenga al bebé en brazos mientras que la nueva mamá toma una siesta, se ducha o disfruta de un tiempo privado con sus otros hijos.
- Sea creativo. Puede encontrar un montón de maneras de apoyar a la nueva mamá y su bebé a medida que establecen la lactancia materna.

Nota: A menudo se alienta a las nuevas madres a extraerse la leche de sus pechos para dar biberones de leche materna al bebé mientras ellas duermen. Esto no es recomendable durante las primeras semanas, ya que puede interferir con el establecimiento de la lactancia materna. Ayude a la mamá a descansar cuando el bebé esté durmiendo durante el día y las noches serán más fáciles de manejar para todos.

tiempo que dedique a amamantar no se desperdicia. La tranquilidad la ayudará a reponer fuerzas. Como con cualquier actividad meditativa, la lactancia materna ayuda a que fluyan sus pensamientos creativos e inspiradores. El parloteo interminable de su mente se aquieta, dejando espacio para que surjan sus mejores ideas.

Su bebé amamantado en casa

Lugar para dar de mamar

Muchas madres encuentran que es útil crear un lugar especial para amamantar. Elija un lugar donde usted vaya a estar cómoda para dar de comer muchas veces al día. Una silla o un sofá cómodos o su cama, todos pueden funcionar. A muchas madres les gusta tener un taburete para apoyar sus pies cuando estén sentadas en una silla o sofá. Reúna todos los artículos que querrá tener a su alcance: almohadas, algo de beber, un refrigerio, pañales, toallitas húmedas para bebé, teléfono, control remoto y cualquier otra cosa que pudiera necesitar para sentirse cómoda.

Tenga en brazos al bebé: Recuerde, los bebés recién nacidos se alimentan con frecuencia (de 10 o más veces en 24 horas). Durante los primeros días, tenga mucho contacto piel con piel con su bebé. Su temperatura corporal subirá o bajará según sea necesario para mantener a su bebé justo a la temperatura adecuada. Cubra con una cobija al bebé y a usted si cualquiera de los dos tiene frío o la habitación se siente fría. Los bebés que tienen demasiado calor durante la alimentación tienden a quedarse dormidos antes de terminar de comer.

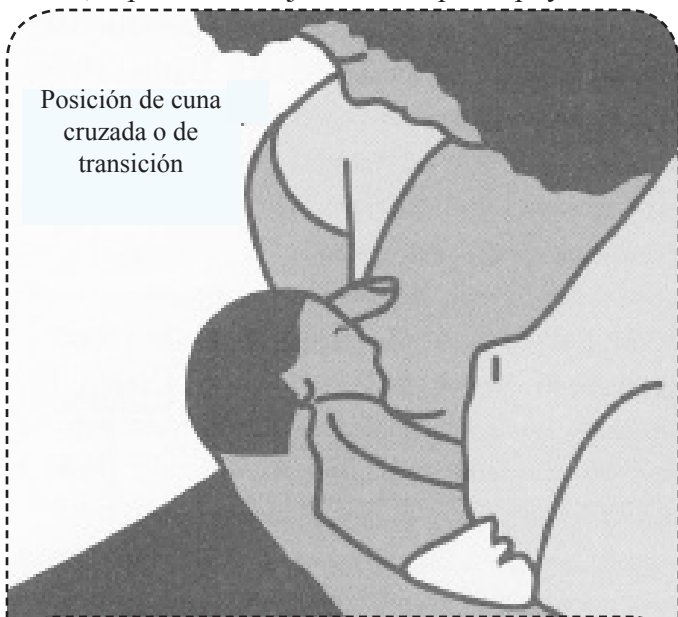
Posición de la madre y el bebé para que estén cómodos:

- Póngase cómoda.
- Prepare al bebé: despierto y listo para alimentarse
- Barriga con barriga, con los hombros y las caderas apoyadas en el cuerpo de la mamá.
- La oreja, el hombro y la cadera del bebé deberán estar en una línea recta.
- El bebé deberá estar a la altura del pecho. Use almohadas, si es necesario, para apoyar al bebé. La nariz del bebé deberá estar frente al pezón de la madre cuando la posición es correcta.

Formas de sostener al bebé para amamantarlo

Estas son algunas de las posiciones en las que puede sostener a su bebé mientras lo amamanta. Puede elegir la que sea más cómoda para usted y su bebé. Sin importar cuál elija, asegúrese de que la boca de su bebé esté cerca de su pezón y que él no tenga que girar su cabeza para amamantarse. En la mayoría de las posiciones su bebé deberá estar de costado con todo su cuerpo de frente al de usted. Esto ayuda a que el bebé se prenda correctamente del pezón. Intente usar almohadas debajo de sus brazos, codos, cuello, espalda o debajo del bebé para apoyo.

Posición de cuna cruzada o de transición



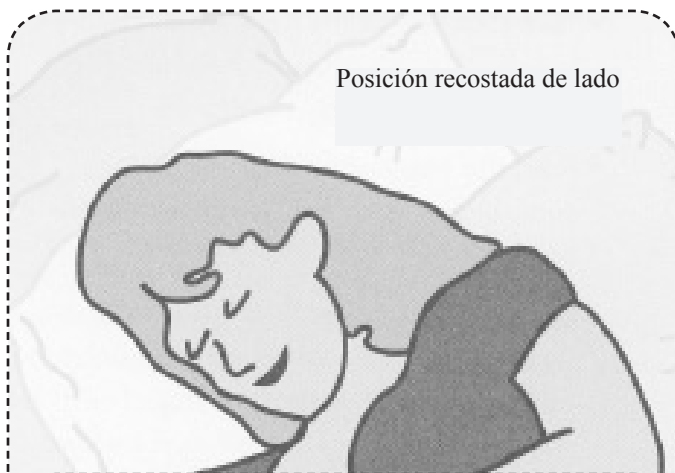
Esta posición es buena para las madres que están aprendiendo a amamantar en los primeros días o semanas de vida del bebé, para los bebés prematuros o los bebés que tienen problemas para prenderse del pecho. Sostenga a su bebé a lo largo del brazo opuesto al pecho que esté utilizando. Sostenga la cabeza del bebé con la palma de su mano en la base de su cuello.

Posición de cuna

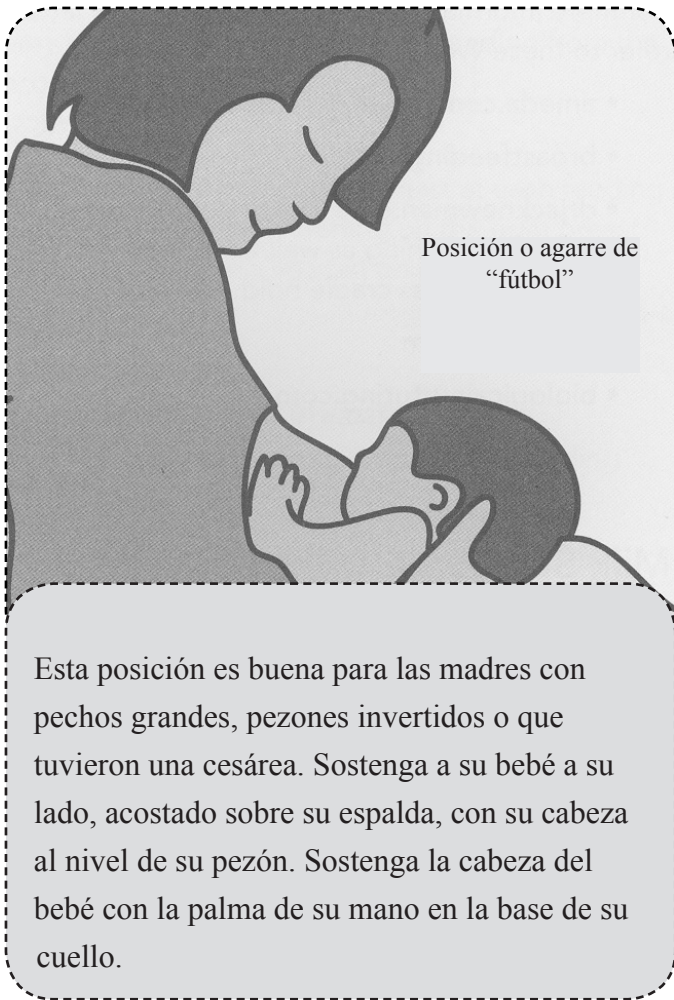


Esta posición se usa comúnmente y es cómoda para la mayoría de las madres. Sostenga a su bebé con su cabeza en el antebrazo y el cuerpo entero frente al suyo.

Posición recostada de lado



Esta posición permite que la madre descance mientras el bebé mama. Es útil para las madres que tuvieron un parto por cesárea. Recuéstese de lado con su bebé frente a usted. Acerque al bebé y guíe su boca al pezón.



Esta posición es buena para las madres con pechos grandes, pezones invertidos o que tuvieron una cesárea. Sostenga a su bebé a su lado, acostado sobre su espalda, con su cabeza al nivel de su pezón. Sostenga la cabeza del bebé con la palma de su mano en la base de su cuello.

Prenderse al pecho

Prenderse bien es importante para que el bebé pueda obtener una gran cantidad de leche de los pechos de la madre. Prenderse bien también hace que la lactancia materna sea cómoda para la madre. Cuando el bebé se prenda al pecho, asegúrese de que el bebé tome una parte suficiente del pezón y la areola en la boca.

- El pezón de la madre debe estar justo debajo de la nariz del bebé. Toque suavemente los labios del bebé con el pezón. Esto estimulará al bebé a abrir bien grande la boca, lo que comúnmente se llama el “reflejo de búsqueda”.
- Cuando el bebé abre grande la boca, la mamá puede abrazar al bebé estrechamente, presionando la barbilla del bebé en su pecho. Esto ayudará a que el bebé se prenda firmemente.
- El pezón de la madre deberá entrar profundo en la boca del bebé, descansando justo en frente del comienzo del velo del paladar (paladar blando); por lo general de 1 a 1 1/2 pulgadas

- del pezón y la areola están en la boca del bebé (usted puede sentir que tan atrás está esto en su boca deslizando su lengua a lo largo del paladar hasta que sienta que pasa de duro a blando). Si siente las encías del bebé moviéndose sobre el pezón, el pezón no ha entrado lo suficientemente atrás de la boca del bebé.
- La barbilla y las mejillas del bebé deberán estar tocando el pecho. La nariz deberá estar cerca del pecho, pero sin estar presionando el pecho.
- Cuando hay un agarre profundo, la mamá lo siente mejor y el bebé puede obtener la leche más fácilmente.



Las siguientes son otras formas de describir cómo se “prende” al pezón la boca del bebé:

- Use su mano para dar forma al pecho de manera que quepa en la boca de su bebé.
- “Nariz a barbilla, rodarlo adentro”. El bebé tiene que abrir grande la boca para meter el pezón profundamente en su boca y que sus labios queden alrededor de la areola. Frote ligeramente el pezón, de su nariz a su barbilla y luego ruédelo hacia adentro cuando el bebé abra bien grande la boca. No lo deje ir “mordisqueando” para llegar al pezón.

- Labios abiertos. Los labios del bebé deben estar bien abiertos como en un bostezo. Si el labio superior de su bebé parece estar metido y tirando del pezón, tire un poco hacia arriba de su labio superior para extenderlo hacia afuera. Si su labio inferior está metido y tirando del pezón, tire hacia abajo de la barbilla. Si esto no surte efecto de inmediato, deténgase y vuelva a colocar el bebé.
- Romper la succión. Ponga un dedo limpio dentro de la boca del bebé (entre las encías) y deslice el pezón hacia afuera o con el dedo en la boca del bebé presione hacia abajo sobre la encía inferior para romper la succión antes de retirar al bebé del pecho. No se meta en un “tira y afloja” por el pezón con el bebé.
- Si el bebé se prende al pecho de tal manera que a usted le duele, rompa la succión y vuelva a intentarlo.

Nota: En las semanas y los meses primeros cuando su bebé está aprendiendo a amamantarse, evite usar pezones artificiales. Cuando su bebé haya establecido un buen patrón de amamantamiento y esté listo para aprender una nueva habilidad (alrededor de 3 a 6 semanas), el ofrecerle un biberón ocasional de leche materna o un chupón no debiera interferir con el amamantamiento o la producción de leche.

Consejos para los ayudantes de la madre

Durante los primeros días, muchas madres necesitan ayuda para colocarse el bebé al pecho y hacerlo que se prenda de él. Usted puede:

- Preguntar si hay algo que usted pueda hacer para ayudar.
- Asegurarse de que la madre tenga bebidas y refrigerios mientras amamanta al bebé. A las madres que amamantan les da mucha sed y también les da hambre frecuentemente mientras alimentan al bebé.
- Si la madre parece tener dolor, ofrezca sugerencias para el alivio si usted sabe de alguna, u ofrézcase para hacer una cita con un especialista en lactancia si no hay una mejoría en uno o dos días.

Para mayor información acerca de las posiciones para amamantar y formas de que el bebé se prenda

al pecho, consulte estos sitios web:

- **ameda.com** - Video de cómo debe el bebé prenderse al pecho
- **breastfeeding.com**
- **drjacknewman.com** - Muchos videoclips buenos sobre cómo guiar al bebé para que se prenda al pecho, así como la forma de guiar al bebé para que se prenda al pecho, usando la posición de cuna cruzada para amamantarlo.
- **kellymom.com**
- **biologicalnurturing.com**

Suministro de leche

El establecimiento de un buen suministro de leche se produce durante las primeras 2 a 3 semanas de la lactancia materna. Los bebés recién nacidos se amamantan seguido, por lo general 10 o más veces en 24 horas. Se deberá permitir que los bebés se amamanten cada vez que muestren las primeras señales de que quieren comer. No espere hasta que el bebé lllore para darle de comer. El llanto significa que su bebé está muy, muy hambriento.

Amamante a su bebé del primer pecho durante todo el tiempo que el bebé esté succionando activamente y tragando. Observe al bebé para detectar signos que muestren que el bebé está listo para cambiar de lado (se queda dormido, ya no traga, suelta y vuelve a tomar el pecho repetidamente). Comprimir suavemente su pecho o estimular al bebé a que vuelva a mamar si está somnoliento puede servir para que el bebé logre terminar de comer bien.

Deje que el bebé “vacíe” el primer pecho. Esto es importante porque en una toma el bebé recibe la primera leche, llamada leche del principio y la leche posterior, llamada leche final. La leche final es importante porque contiene más grasa y calorías que la leche del principio de la toma. Esta ayudará al bebé a sentirse más lleno y es necesaria para el crecimiento y el desarrollo.

Dé al bebé la oportunidad de eructar. Ofrezca el segundo pecho si el bebé aún parece tener hambre. Una vez que se establezca la producción de leche (después de la primera semana), algunos bebés se alimentan solo de un pecho por toma. Si el bebé ha ido aumentando de peso, moja por lo menos seis pañales y tiene de 2 a 3 evacuaciones sueltas, de color amarillo todos los días y no está interesado en comer del segundo pecho, está bien.

En cada toma, comience a amamantar siempre del pecho opuesto al de la toma anterior. Si su bebé comienza una toma del pecho derecho, la siguiente toma debe comenzar del pecho izquierdo.

Preguntas sobre la lactancia materna:

- ¿Le preocupa que amamantar pueda ser un problema para usted?
- ¿Le preocupa que sus pezones sean demasiado pequeños, demasiado planos, demasiado grandes o inadecuados para amamantar?
- ¿Ha tenido una cirugía de mama y le preocupa que esto puede afectar su capacidad para amamantar?
- ¿Tiene una enfermedad que pueda afectar a la lactancia materna?

Si tiene preocupaciones acerca de su capacidad para poder amamantar por alguna razón, hable acerca de sus preocupaciones con su médico o partera. Llame a su especialista en lactancia antes de que nazca su bebé para platicar acerca de sus preocupaciones.

Cómo saber si el bebé está comiendo suficiente

Para saber si su bebé está recibiendo suficiente leche, esté atenta a estos signos:

- El bebé mamá y traga
 - ▶ Del nacimiento a los 3 días hay irrupciones de succiones de 6 a 20 veces o más, seguidas de una pausa. El bebé no tragará con cada succión. Después de descansar por un minuto más o menos, el bebé comenzará otra irrupción de succiones.
 - ▶ Día 3 y más allá; continúa con irrupciones de 6 a 20 succiones, seguidas de una pausa. El bebé deberá empezar a tragar con cada 1 a 3 succiones. Habrá tragos frecuentes al inicio de la toma haciéndose más lentos gradualmente después de 5 a 10 minutos. Algunos bebés estarán terminados del pecho

en este momento. Otros pueden responder a un flujo renovado en el pecho y comenzarán a mamar de nuevo.

Nota: Después de unos meses, los bebés se vuelven más eficientes y pasan menos tiempo en el pecho.

- Los pechos se sienten llenos y pesados antes de que el bebé coma y blandos después de que el bebé termina de comer.
- Algunas madres, sobre todo en los primeros meses, pueden sentir una sensación del reflejo de eyección de la leche o de que la leche “baja”. Esto puede ir desde una sensación de calor u hormigueo a un endurecimiento de la mama. Otras mamás pueden no sentir esto en absoluto. Si no lo siente, observe el comportamiento de su bebé para darse cuenta de que su bebé esté dando tragos con regularidad.
- La leche puede gotear de un seno mientras el bebé mame del otro pecho.
- La cantidad de orina y heces del bebé aumenta del primero al quinto días.
- Hay un aumento de peso promedio de una onza por día después del día cinco. Todos los bebés bajan un poco de peso los primeros 3 a 5 días de vida.
- El bebé deberá estar feliz y contento después de la mayoría de las comidas.



Use esta tabla durante la primera semana de la lactancia materna. Encierre en un círculo la hora de inicio de cada amamantamiento. Tache un círculo por cada pañal mojado y cada evacuación.

Los bebés necesitan amamantarse con frecuencia, por lo menos 10 veces cada 24 horas. El número de pañales mojados y las heces se incrementarán a lo largo de la primera semana. Al principio, las heces serán de color negro, alquitranadas y pegajosas. Para alrededor del día tres, las heces se volverán menos pegajosas y serán de color verde o marrón. Para el día cinco, las heces deberán tornarse de un color amarillo mostaza y pueden ser líquidas y granosas.

TABLA 1
Registro de lactancia materna

Metas del día 1: De 10 a 12 tomas, 1 pañal mojado, 1 evacuación													
Comidas:	a.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Suplementos:													
Comidas:	p.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pañal mojado:		<input type="radio"/>											
Evacuación:		<input type="radio"/>											

Metas del día 2: De 10 a 12 tomas, 2 pañales mojados, 2 evacuaciones													
Comidas:	a.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Suplementos:													
Comidas:	p.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pañal mojado:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>										
Evacuación:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>										

Metas del día 3: De 10 a 12 tomas, 3 pañales mojados, 3 evacuaciones													
Comidas:	a.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Suplementos:													
Comidas:	p.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pañal mojado:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>									
Evacuación:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>									

Metas del día 4: De 10 a 12 tomas, 4 pañales mojados, 3 evacuaciones													
Comidas:	a.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Suplementos:													
Comidas:	p.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pañal mojado:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
Evacuación:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>									

Metas del día 5: De 10 a 12 tomas, 5 pañales mojados, 5 evacuaciones													
Comidas:	a.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Suplementos:													
Comidas:	p.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pañal mojado:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						
Evacuación:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>									

Metas del día 6: De 10 a 12 tomas, 6 pañales mojados, 8 evacuaciones													
Comidas:	a.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Suplementos:													
Comidas:	p.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pañal mojado:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Evacuación:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>									

Metas del día 7: De 10 a 12 tomas, 6 pañales mojados, 8 evacuaciones													
Comidas:	a.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Suplementos:													
Comidas:	p.m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pañal mojado:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Evacuación:		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>									

Comidas de la noche

Los bebés se alimentan con frecuencia durante la noche. Durante las primeras 1 a 2 semanas, los bebés a menudo se alimentan más durante la noche de lo que lo hacen durante el día. Es muy importante que los nuevos padres descansen siempre que su bebé duerma para que las comidas nocturnas sean más manejables y menos difíciles. Esta etapa pasa a medida que el bebé crece. Puede tratar de despertar al bebé más seguido durante el día para ayudar a que el bebé cambie a dormir mejor en la noche, pero esto va a ser un cambio gradual a lo largo de los primeros días y semanas.

Bebés somnolientos

Muchos bebés están somnolientos durante los primeros días después del nacimiento. Usted quiere estar segura de que su bebé coma al menos 10 veces en 24 horas. Por lo tanto, si su bebé duerme más de tres horas, despiértelo suavemente para amamantarlo. Esté atenta a los primeros signos de hambre (por ejemplo, lamerse los labios, llevarse las manos y los dedos a la boca, mover los brazos y piernas para llamar su atención). Un bebé somnoliento con movimiento ocular rápido bajo los párpados es una señal de que puede estar empezando a tener hambre”.

Consejos para despertar a un bebé dormilón:

1. Desvista al bebé hasta dejarlo solo con un pañal antes de la hora de comer.
2. Sostenga al bebé cerca de usted (piel con piel) con la cabeza del bebé sobre su pecho, su pancita sobre la suya o corazón con corazón.
3. Masajee suavemente la espalda, los brazos y piernas del bebé.
4. Acaricie con su dedo las mejillas, los labios y la boca de su bebé.
5. Cambie el pañal del bebé.
6. Hable o cante a su bebé.
7. Recorra con los dedos de arriba a abajo la espalda del bebé.
8. Extraiga manualmente su leche en los labios de su bebé para que la prueba y huela.
9. Haga cosquillas en la barbilla de su bebé.
10. Con el bebé sentado en su regazo, incline suavemente al bebé hacia atrás y luego regréselo de nuevo a la posición sentado. Haga esto varias veces.

Algunos bebés se quedan dormidos después de solo unos minutos de amamantarse. Si su bebé

se está quedando dormido en el pecho durante la primera semana, sin mamar por mucho tiempo ni tragar mucho, pruebe estos consejos para despertar a su bebé para que termine de comer:

1. Comience a masajear y comprimirse los pechos. Apriete suavemente su pecho y sostenga el apretón hasta que escuche tragar al bebé y luego suelte el pecho. Repita según sea necesario observando a su bebé para ver si muestra un mayor interés en comer y aumenta la deglución.
2. Vista a su bebé solo con un pañal durante las comidas. Cubra al bebé con una cobija liviana según sea necesario si se despierta y está succionando activamente y tragando.
3. Estire los brazos del bebé lentamente hacia la cabeza y hacia abajo de nuevo.
4. Frote los pies, la cabeza y espalda del bebé para estimularlo.

Si nada de esto funciona, trate de despertar al bebé de nuevo en una hora más o menos. Si el bebé se salta más de dos tomas, extraígase la leche manualmente o con un sacaleches y alimente a su bebé usando un gotero, taza suave o un biberón. En la siguiente comida intente amamantarlo nuevamente.

Comuníquese con un especialista en lactancia o el médico de su hijo si este comportamiento continúa por más de dos comidas seguidas, observa una disminución en la producción de orina o el problema dura más de un día.

Patrones de alimentación para bebés amamantados

Un pecho por cada comida o ambos

Los bebés tienen su propio patrón único de alimentación. A algunos bebés les gusta amamantarse de un pecho en cada toma. A otros bebés les gusta amamantarse de un pecho, esperar diez minutos y luego amamantarse del otro pecho. Y todavía a otros bebés les gusta amamantarse de un pecho, luego del otro y luego de nuevo del primer pecho, cambiar tres veces de lado por comida. Algunos bebés comen mucho durante la mañana, duermen bien la siesta en la tarde y luego comen mucho durante las horas de la noche. A otros bebés les gusta comer con poca frecuencia en la mañana y luego comen toda la tarde.

Los patrones de alimentación cambian con el tiempo. Lo que su bebé esté haciendo este mes puede ser muy diferente de lo que haga el próximo mes y el mes siguiente. Siga la iniciativa de su bebé. Alimente a su bebé cuando tenga hambre y esté pendiente del número de cambios de pañal que esté haciendo. Las revisiones del peso también ayudarán a tranquilizarla de que su bebé está comiendo lo suficiente.

Comidas en racimo

Los bebés comen con frecuencia por muchas razones. Las comidas en racimo son comunes en las primeras semanas en la mayoría de los bebés. Una o dos veces al día, su bebé podrá querer amamantarse de ambos pechos dos o tres veces seguidas o comer de 2 a 3 veces en un período muy corto de tiempo. Esto es normal y es la manera en que el bebé obtiene la leche del final de la toma que contiene más grasa y calorías. Considere esto como el postre de su bebé. Después de un grupo de tomas frecuentes, la mayoría de los bebés dormirán su tramo más largo del día.

Brotos de crecimiento o «estirones»

Cuando los bebés se están preparando para tener un estirón, necesitan más leche. El bebé aumenta la producción de leche al amamantarse con frecuencia durante uno o dos días y luego vuelve a una rutina más normal. El amamantamiento frecuente aumenta la producción de leche. Esto no significa que su leche se haya secado o que su leche sea insuficiente en modo alguno. El primer estirón de su bebé puede ocurrir cuando tenga unos seis días de nacido, nuevamente en alrededor de 2 a 3 semanas, y luego los estirones se producen cada varias semanas durante el primer año más o menos. Simplemente relájese y disfrute de estos días, sabiendo que su organismo va a hacerse cargo de las necesidades del bebé. Si llega a preocuparse, cuente los pañales del bebé. Si hay muchos cambios de pañales, su bebé está comiendo lo suficiente.

Si siente que su producción de leche es baja, intente estos pasos para aumentar la producción.

Cómo saber si está produciendo suficiente leche para su bebé

Si le preocupa que no esté produciendo suficiente leche para su bebé, utilice esta lista de verificación:

- Mantener a su bebé cerca y darle de mamar cada vez que el bebé muestre signos de hambre.
- Contar los pañales. Después de cinco días, espere que haya seis o más pañales abundantemente mojados cada 24 horas y tres o más evacuaciones sueltas de color amarillo. Algunos bebés pueden tener una evacuación con cada comida. Esto está bien también.
- Observar a su bebé. ¿Cada vez está el bebé más grande? ¿Le está quedando apretada la ropa? ¿Está subiendo de peso el bebé? Si es así, su bebé está recibiendo suficiente leche.
- ¿Está el bebé satisfecho y contento después de la mayoría de las comidas? Todos los bebés tienen algunos momentos inquietos e irritables; esto es normal, pero el bebé deberá estar contento la mayor parte del tiempo.
- ¿Está teniendo el bebé un estirón? Estos por lo general duran solo 1 a 2 días en que el bebé se amamanta a menudo.
- ¿Ha estado muy ocupada últimamente, no estando a veces en algunas comidas? A veces, un bebé inquieto está diciéndole a la mamá que vaya más despacio y pase un poco de más tiempo acariciándolo, amamantándolo y disfrutándolo.

1. Ponga toallas húmedas calientes sobre sus pechos durante 10 a 15 minutos antes de amamantar. Esto puede estimular el que su leche comience a fluir; a esto se le llama a menudo “dejar que baje” la leche.
2. Amamante a su bebé por lo menos cada 2 a 3 horas, día y noche. Si su bebé parece tener hambre más seguido, amamante más a menudo para satisfacer las necesidades de su bebé.
3. Haga que el bebé se prenda profundamente de manera que su boca esté bien abierta, cubriendo todo el pezón y 1 pulgada o más de la areola.

4. Preste atención a que el bebé trague con frecuencia.
5. Beba suficiente líquido, por lo menos un vaso de agua cada vez que amamante al bebé y más si usted todavía tiene sed.
6. Aliméntese. Si no tiene mucha hambre, trate de tomar bocadillos varias veces al día. Fruta fresca, galletas integrales y frutos secos son todos bocadillos buenos y saludables.
7. Descanse. Las exigencias de cuidar a un nuevo bebé son altas. Trate de dormir una siesta por la mañana y por la tarde, cuando el bebé esté durmiendo durante las primeras semanas después del parto y siempre que pueda conforme el bebé crezca.

Congestión de los pechos

Durante la primera semana después del nacimiento de su bebé, su organismo estará pasando por muchos cambios. Uno de estos cambios es el comienzo de la producción de leche materna. 2 a 5 días después del parto muchas mujeres notan la plenitud mamaria (pechos llenos), mientras que otras experimentan congestión mamaria.

Diferencia entre la plenitud de mama y la congestión mamaria

La plenitud de mama (sensación de tener los pechos llenos) está relacionada con el comienzo de la producción de leche. Normalmente nos referimos a esto como diciendo, “bajó la leche”. La plenitud mamaria rara vez ocasiona que el bebé tenga dificultades para prenderse al pecho y amamantarse. Cuando el bebé ha terminado de comer, el pecho por lo general se siente más blando, más ligero y más cómodo.

La congestión mamaria es cuando los pechos se sienten duros al tacto, están hinchados y duelen. Cuando el pecho está duro e hinchado, el bebé puede tener dificultades para prenderse y no puede drenar bien la leche del pecho. Algunas madres llegan a tener una ligera fiebre (por debajo de 100 ° F) por un breve período de tiempo.

Para evitar la congestión, comience a amamantar temprano, amamante seguido, amamante bien y amamante exclusivamente.

Cómo tratar la congestión mamaria

1. Amamante con frecuencia, o por lo menos 10 veces o más cada 24 horas. No limite el tiempo de su bebé en el pecho.
2. Evite el uso de chupones, biberones de fórmula o agua (a menos que lo recomiende el médico de su bebé).
3. Si sus pechos no chorrean, puede utilizar compresas húmedas calientes sobre sus pechos durante cinco minutos antes de cada comida. Masajear los pechos también ayudará a drenar la leche mejor.
4. Las duchas calientes también son útiles. Mien-

tras esté en la ducha, masajee sus pechos para ayudar a suavizarlos.

5. Si el bebé no puede prenderse, no puede ablandar el pecho al amamantarse o moja menos de cinco pañales en 24 horas, será necesario que se extraiga la leche manualmente (use su mano para masajear el pecho y extraer la leche) o utilice un sacaleches eléctrico. Use la leche que se extraiga para alimentar a su bebé.
6. Si sus senos están todavía duros después de amamantar o extraerse la leche, aplique compresas de hielo a los pechos por 10 a 15 minutos. Esto ayudará a reducir más la congestión. (Para esto funcionan bien las bolsas de chícharos congelados). No olvide poner una capa de tela entre sus pechos y las bolsas de hielo.
7. El ibuprofeno o acetaminofén pueden ayudar a reducir el dolor. El ibuprofeno puede ayudar a reducir la hinchazón. Puede continuar amamantando mientras tome estos medicamentos.
8. Si no hay mejoría después de 24 a 48 horas, comuníquese con nuestro especialista en lactancia para pedirle consejo. Si tiene fiebre por arriba de 101 ° F, nota enrojecimiento o calor en un área de los pechos o se siente mal, esto podría indicar que usted tiene una infección. Si no hay disponible un especialista en lactancia, deberá recurrir a su médico de atención primaria o de ir a la clínica de Atención Urgente.

Cuando duele amamantar

Dolor en los pezones

Si amamantar es difícil y le duele, esto podría significar que hay algo mal. No es normal la presencia de ampollas, costras, grietas o sangrado durante la lactancia materna y son signos de que hay un problema. Lea la siguiente información y consulte a un especialista en lactancia de inmediato.

- ▶ Masajear el pecho justo en frente de la zona dolorida para ayudar a que la leche comience a fluir. Una vez que haya flujo de leche, haga un poco de masaje de presión profunda, justo detrás del área dolorida al amamantar, con los dedos dando el masaje hacia el pezón para ayudar a mover la leche taponada hacia el pezón y hacia fuera.
 - ▶ Beber más líquidos y comer alimentos saludables.
 - ▶ Usar un sostén suave que no se encaje en el pecho o no use un sostén.
- **Prevención**
 - ▶ Extraiga la leche de sus pechos con sacaleche o de manera manual para mantenerlos blandos si deja de dar una toma o su bebé duerme toda la noche y usted siente los pechos incómodamente llenos.
 - ▶ Trate de no exagerar. Todavía se está recuperando de haber dado a luz.

La mayoría de los conductos de leche tapados se destapan dentro de 24 a 48 horas. Si no hay mejoría o si comienza a tener fiebre por arriba de 101 ° F o se siente mal, como si le fuera a dar gripe, consulte a su profesional de la salud o acuda a la clínica de Atención Urgente para que la atiendan.

Mastitis

La mastitis es una infección de los tejidos del seno, no de su leche. Es seguro e importante continuar amamantando.

La mastitis puede aparecer tras la presencia de un conducto de leche tapado o puede presentarse de repente sin previo aviso. Los síntomas son los mismos que los de la gripe: fiebre, escalofríos y dolores en el cuerpo. Además, generalmente hay una zona enrojecida, hinchada, caliente en el pecho. Por lo general es solo en un lado.

- **Causas**
 - ▶ pezones agrietados o dañados de cualquier otra forma
 - ▶ amamantar con poca frecuencia o de forma ineficaz
 - ▶ una madre agotada
 - ▶ no se ha tratado un conducto de leche tapado

- **Tratamiento**
 - ▶ **Con calor:** Aplique compresas húmedas y calientes sobre sus pechos durante 10 a 15 minutos antes amamantar o extraerse la leche. (Llene un pañal limpio, desechable con agua tibia de la llave y colóquelo sobre su pecho. Se puede utilizar una y otra vez).
 - ▶ **Descanse:** Acuéstese y llévese al bebé con usted. Asegúrese de beber mucho líquido y comer alimentos saludables. Esto es muy importante o la afección puede empeorar. Si tiene otros hijos en casa, haga arreglos para que alguien cuide de ellos mientras usted se recupera.
 - ▶ **Amamante:** Amamante a menudo para mantener sus pechos blandos. Si su bebé no puede, o no quiere amamantarse lo suficiente, utilice un extractor de leche para mantener sus pechos bien drenados.
 - ▶ Si sus síntomas son graves o duran más de 24 horas, llame para pedir una cita para el mismo día con su médico de atención primaria o acuda a la clínica de Atención Urgente. Es posible que tenga que tomar antibióticos. Si es así, tómelos durante el curso completo de 10 días y siga amamantando.
 - ▶ **Alivio del dolor:** El medicamento antiinflamatorio ibuprofeno puede aliviar su dolor. No necesita una receta médica para comprarlo. Siga las instrucciones del medicamento o las instrucciones de su médico.
- **Prevención**
 - ▶ Haga que el bebé se prenda bien al pecho. Cuando el bebé se prende bien al pecho, esto resuelve la mayoría de los problemas de la lactancia materna.
 - ▶ Amamante seguido.
 - ▶ Descanse lo más que sea posible, especialmente las primeras seis semanas.
 - ▶ Obtenga tratamiento para los conductos lácteos tapados inmediatamente.
 - ▶ Continúe amamantando.

Tabla 2

Pautas para el almacenamiento de la leche materna

Tiempo de almacenamiento	Congelador independiente (0 ° F)	Congelador de refrigerador (variable 0 ° F)	Refrigerador (39° F)	Nevera portátil con hielo Bolsas de hielo congeladas (59 ° F)	Temperatura ambiente (66 ° F a 72 ° F)	Temperatura ambiente (72 ° F a 79 ° F)
Fresca	Hasta 12 meses	3 - 4 meses	8 días	24 horas	6 - 10 horas	4 horas
Congelada, descongelada en el refrigerador	No congelar	No congelar	48 horas	No almacenar	4 horas	4 horas
Descongelada, entibiada, sin darse de comer	No congelar	No congelar	4 horas	No congelar	Hasta que termine la toma	Hasta que termine la toma
Entibiada, dada de comer	Desechar	Desechar	Desechar	Desechar	Hasta que termine la toma	Hasta que termine la toma

Almacenamiento de la leche materna

Asegúrese de etiquetar los biberones de leche que almacenará con la fecha y hora en que se extrajo, así como cualquier otra información que considere que sea importante. La leche materna almacenada por un período de tiempo se separará. La parte grasa de la leche flotará en la parte de arriba. La cantidad de grasa variará dependiendo del momento en que la extraiga, el tiempo que la extraiga y la hora del día en que se extraiga la leche. Agite suavemente para mezclar la leche de nuevo antes de dársela a su bebé.

Preparación de la leche para la toma

Siga estos consejos para entibiar la leche o descongelar la leche congelada para la toma:

- Nunca caliente la leche del bebé en un microondas ni en la estufa.
- Entibie la leche ligera y lentamente, colocando el biberón en una taza o recipiente con agua tibia.
- Descongele la leche congelada, colocándola en el refrigerador la noche anterior, si sabe que va a necesitarla al día siguiente.
- Ponga un biberón de leche congelada en una

taza de agua tibia y deje que se descongele gradualmente.

- Si la parte grasa de la leche está flotando en la parte superior, mezcle la leche separada de nuevo antes de dársela al bebé, girando suavemente la botella.

Extracción manual (con la mano) de leche

Antes de comenzar a extraer su leche, lávese las manos. Utilice un recipiente de recogida limpio, como un bol para recoger la leche extraída. Hay de 4 a 20 aberturas en cada pezón, para que la leche se pueda rociar en diferentes direcciones. Un recipiente de boca ancha es útil.

Siga los pasos que se indican en la página 19 para preparar sus pechos con calor húmedo y luego el masaje. Use también las puntas de sus dedos para estimular el pezón por uno o dos minutos.

Comience por hacer una “forma de C” con su mano para sostener el pecho. Para ello, coloque cuatro dedos debajo del pecho para sostenerlo y ponga su dedo pulgar encima del pecho. Coloque sus dedos de manera que estén muy por encima del pezón y la areola.

Presione sus dedos hacia adentro, hacia la pared torácica. Al mismo tiempo, use los dedos y el pulgar para apretar suavemente la areola por unos cinco segundos y luego suelte el apretón y la presión hacia adentro. Espere unos segundos y repita varias veces. En cuestión de segundos, la leche deberá comenzar a gotear o rociar. Una vez que el flujo de leche disminuya, gire la posición de los dedos. Por ejemplo, haga una “forma de U” con la mano. De esta manera usted está extrayendo la leche de diferentes áreas del pecho.

Este proceso tomará práctica. Sea paciente con usted misma conforme va aprendiendo. Trate de no tirar del pezón.

Un buen vídeo sobre la extracción manual puede verse en:

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Antes de darse cuenta, su bebé habrá crecido más allá del período de recién nacido y su vida será ocuparse a medida que reanuda muchas de las actividades que disfrutaba antes del nacimiento de su bebé. Anticipar el regreso al trabajo o la escuela puede ser estresante para muchas madres. Si se planifica bien, usted podrá manejar todo.

Amamantar en público

La ley del estado de California (La propuesta de ley 157 de la asamblea) declara que una madre puede amamantar a su hijo en cualquier lugar, público o privado, con excepción de la casa o residencia privada de otra persona, donde la madre y el niño estén de otro modo autorizados para estar presentes.

Si necesita ayuda o consejos sobre cómo amamantar discretamente, pida ayuda a su especialista o instructor en lactancia.

Pechos que chorrean

Muchas mujeres descubren que cuando los pechos están muy llenos o cuando están lejos del bebé y dejan de dar una toma, sus pechos chorrean. Esto es una señal que su cuerpo está dando para que usted deba tratar de extraerse la leche o amamantar pronto. Hay varias cosas que puede hacer para evitar manchas de humedad embarazosas en su ropa.

- Aplique presión directa en el pezón cuando sienta que la leche comienza a fluir.
- Use almohadillas para pechos. Los encuentra en almohadillas de algodón desechables o reutilizables. Cambie las almohadillas con frecuencia.
- Evite dejar que sus pechos se llenen demasiado. Sus pechos chorrearán menos.

Para la mayoría de las mujeres, los pechos que chorrean se convierten en un problema menor después de unas seis semanas, cuando los niveles hormonales se ajustan a la lactancia materna.

Dieta

No hay necesidad de seguir una dieta especial cuando esté amamantando. Siga estas sencillas pautas para sentirse bien mientras amamante.

- Coma una amplia variedad de alimentos, mucha fruta fresca y verduras frescas, granos enteros y una porción extra de proteínas.
- Beba mucha agua. Algunos jugos y bebidas con cafeína están bien, pero no los tome de más.
- Coma suficientes calorías, alrededor de 500 calorías adicionales cada día para apoyar la lactancia (por lo general alrededor de 2,200 a 2,800 calorías por día). Puede encontrar un plan de dieta personalizada durante la lactancia en:

www.mypyramid.gov/mypyramidmoms

Puede introducir su estatura, peso, fecha de parto o fecha de nacimiento y nivel de actividad para obtener sugerencias para usted en particular. Si tiene algunas necesidades nutricionales especiales, no olvide hablarlo con su médico o especialista en lactancia.

- El consumo de alcohol en cantidades limitadas es seguro durante la lactancia. Recuerde que el alcohol se filtrará a su leche, por lo que las pequeñas cantidades que se tomen es mejor tomarlas después de amamantar al bebé.
- La leche humana varía muy poco de madre a madre, independientemente de lo que coma o no coma. El objetivo es comer comidas balanceadas, saludables y energizantes para que usted y su bebé puedan permanecer activos.

Ejercicio

Muchas madres están ansiosas por ponerse en forma de nuevo y quieren comenzar un programa de ejercicios inmediatamente después de que nazca el bebé. Espere hasta después de la cita de posparto y a que su médico o partera lo autorice. Cuando esté lista para comenzar a hacer ejercicio, no deje que la lactancia materna la detenga. Muchas mujeres caminan, corren, hacen yoga, van al gimnasio o cualquier otra cosa que disfruten, mientras que siguen amamantando.

Regreso al trabajo o escuela

Cuando se planea regresar al trabajo o a la escuela, considere lo siguiente:

- Volver a trabajar media semana, si es posible, para una transición más fácil.
- Conseguir un extractor de leche, antes de regresar al trabajo o escuela.
- Buscar un lugar limpio, privado y seguro para extraerse y almacenar su leche (esto lo exigen los empleadores o instituciones educativas).
- Tener a la cuidadora de su bebé cerca del trabajo es conveniente si planea visitarlo durante el almuerzo para amamantarlo.
- Comenzar la extracción y el almacenamiento de la leche, dos semanas antes de regresar al trabajo o escuela. Comenzar la extracción después de las tomas más completas (generalmente por la mañana).
- Alguien que no sea la madre lactante (los papás son una buena opción) puede dar el biberón al bebé por primera vez. Coloque al bebé en una posición que no sea igual a cuando se amamanta. Sea paciente; esto es una nueva experiencia para su bebé.
- Empaque la bolsa de pañales y un kit del sacaleches la noche antes de un nuevo trabajo o día de escuela para que sus mañanas fluyan más fácilmente.

Ley de alojamiento para la lactancia de California

Las leyes de California establecen que cualquier empresa debe dar a una empleada un tiempo de descanso razonable y una ubicación distinta de un cuarto de baño para que se extraiga la leche. Haga arreglos con su empleador antes de regresar al trabajo para asegurar una transición de vuelta al trabajo sin problemas.

La lactancia materna durante el primer año y más allá

A medida que los días, las semanas y los meses transcurran, se dará cuenta de que su lactancia materna va cambiando. La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda al menos un año de lactancia materna y sugiere que continúe durante el tiempo que usted y el bebé disfruten de la relación. Su leche sigue siendo nutritiva y es una adición saludable a la dieta de su bebé durante el tiempo que su bebé tome leche.

La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda amamantar a su bebé durante al menos 12 meses y a partir de allí durante todo el tiempo que lo deseen mutuamente. Puede amamantar a su bebé durante más de un año.

Rodéese de los familiares y amigos que la apoyen.

Asista a un grupo de apoyo. Se alegrará de haberlo hecho.

Destete

En circunstancias naturales, se desteta a los bebés gradualmente. El proceso de destete comienza cuando el bebé empieza a comer alimentos sólidos alrededor de los seis meses de edad. En las próximas semanas o meses, el bebé va a ir aumentando gradualmente la cantidad de alimentos sólidos que coma y disminuyendo la lactancia materna. Puede tomar semanas, meses o años para destetar completamente a su bebé. Para un destete cómodo, destete siempre gradualmente. Nunca trate de dejar más de un amamantamiento por semana.

Control de la natalidad

Usted puede quedar embarazada durante la lactancia. No olvide hablar sobre las opciones anticonceptivas con su profesional de la salud. Ellos la pueden guiar en la elección de un método anticonceptivo seguro y eficaz para usarlo durante la lactancia.

Grupos de apoyo

Se ha demostrado que los grupos de apoyo ayudan a las madres a amamantar por más tiempo. Busque un grupo de apoyo que disfrute y conozca a otras madres que amamanten. He aquí algunas ideas:

- **WIC (mujeres, bebés y niños):** Muchos programas de WIC tienen grupos de apoyo para las madres primerizas. Pregunte a su trabajador social de WIC si hay un grupo de apoyo disponible en su área. Consulte el capítulo 6.
- **La Leche League:** La Leche League es una organización de información de madre a madre y de apoyo para las madres lactantes. Llame al 1-800-La Leche (1-800-525-3243) para obtener información de los grupos de La Leche League de la Leche de su área. Consulte el capítulo 6.
- **Centros comunitarios:** Muchos centros comunitarios ofrecen grupos de apoyo para padres y grupos de madres primerizas. Llame a su centro comunitario local para obtener información sobre lo que hay en su vecindario.

P. ¿Cómo sé si mi bebé está recibiendo suficiente leche materna ya que no puedo saber cuánto está tomando?

R. Observe a su bebé. Escuche y esté pendiente para oír que traga durante la toma. Espere oír tragos ocasionales los primeros 1 a 2 días con un aumento de la deglución después de tres días. Registre la producción de orina y heces del bebé en el formulario de Registro de lactancia materna (Tabla 1) en las páginas 10 a 11. Debe permitir que su bebé coma cada vez que él muestre signos de hambre y por el tiempo que el bebé quiera. Los bebés deben amamantarse de 10 a 12 veces en 24 horas. La producción de orina y heces deberá aumentar cada día hasta que el bebé tenga cinco días de nacido. Después de cinco días, deberá haber al menos seis pañales mojados y por lo menos dos grandes evacuaciones de color amarillo cada día. Después de las comidas, el bebé deberá estar contento y con sueño la mayor parte del tiempo. Si este no es el caso, llame a su especialista en lactancia para hablar sobre sus preocupaciones.

Sin embargo, usted deberá llamar a su pediatra si su bebé parece tener falta de apetito durante las comidas, vómitos frecuentes o excesivos, temperatura rectal mayor de 100.4 ° F o temperatura en la axila mayor a 99.4 ° F, cambios de comportamiento marcados como irritabilidad inusual, somnolencia excesiva, inquietud general o dificultad para respirar al inhalar o exhalar.

P. Mi bebé quiere mamar todo el tiempo, incluso después de haberle dado de comer. ¿Debo usar un chupón?

R. Los bebés nacen con un fuerte instinto de mamar. El mamar hace sentir bien a los bebés. Ellos han estado chupando sus dedos y dedos de los pies desde antes de nacer. Los recién nacidos se chupan sus manos para mostrar que tienen hambre y van a chupar o mamar para ayudarse a dormir. Durante el primer mes, deberá poner a su bebé al pecho siempre que muestre signos de hambre, como chupar sus manos. Después de un mes de edad, puede empezar a darle un chupón, pero limite su uso a las ocasiones en que

usted no esté disponible para amamantar, como en el coche o cuando esté en la ducha.

P. ¿Por qué mi bebé duerme tan bien durante el día, pero se mantiene despierto por la noche?

R. Los bebés se despiertan por la noche para comer durante varios meses. Si su bebé está despierto más tiempo del de solo para comer, puede ser que su ciclo de sueño esté ajustado para estar despierto por la noche. Durante su embarazo, el ciclo de sueño de su bebé se estableció por sus actividades. Si usted estuvo activa durante las horas del día, su bebé probablemente se mecía para dormir todo el día. Cuando usted se acostaba por la noche, el balanceo se detenía y su bebé estaba más despierto y alerta. Algunas formas de ayudar a que su bebé esté más despierto durante el día y duerma mejor por la noche son exponer a su bebé a más luz durante el día para ayudar a reajustar el reloj interno del bebé. Mantener a su bebé cerca durante la noche puede ayudar a su bebé a dormir mejor, ya que él se siente más seguro cuando alguien está cerca de él. Mantenga las luces bajas y las actividades al mínimo durante la noche para ayudar a enseñar a su bebé que la noche es para dormir.

P. Mi bebé tiene muchos gases. ¿Comí algo que haya causado esto?

R. Probablemente no. El calostro que el bebé toma los primeros días actúa como un laxante para ayudar a que el bebé expulse las primera heces pegajosas, llamadas meconio. Tener algo de gases es normal para todos; es parte del proceso de la digestión. Si su bebé tiene gases, llora y está incómodo, llame a su especialista en lactancia. Ella probablemente pueda ayudar a identificar las posibles causas.

P. ¿Debo darle a mi bebé fórmula, jugo o agua?

R. La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda que su bebé beba solo leche materna durante los primeros seis meses. Después de seis meses comenzar a darle gradualmente otros alimentos, agua y un poco de jugo. Su pediatra la guiará a través de este proceso. La leche materna deberá continuar siendo una parte importante de la dieta de su bebé durante el primer año. Su bebé nunca debería necesitar ninguna fórmula cuando la lactancia materna está yendo bien.

P. ¿Cambia la leche materna con el tiempo?

R. Sí. La leche cambia según las necesidades de su bebé. La leche no solo cambia a medida que el bebé crece, sino que también cambia durante la toma.

La leche en los primeros pocos días se llama calostro. El calostro es como una bebida energética para su bebé, baja en grasas, con un alto contenido de proteínas y fácil de digerir. Es el alimento perfecto para que nuestro bebé aprenda a amamantarse. Es dulce y se presenta en pequeñas cantidades para que el bebé no se abrume con un flujo abundante de leche. Para alrededor del tercer día, el volumen de leche comienza a aumentar. Cuanto más mame el bebé, más leche habrá. Esta leche tiene más agua y grasa que en los dos primeros días, pero todavía tiene todo el calostro bueno para mantener a su bebé sano. Para cuando su bebé tenga unas dos semanas de edad, el calostro desaparece y su bebé recibe leche madura.

Durante las tomas, la leche también cambia. La leche al inicio de la toma puede parecer acuosa. Esto es porque tiene una gran cantidad de agua para saciar la sed del bebé. La leche hacia el final de la toma es más espesa, más rica y tiene un mayor contenido de grasa. Esta leche ayuda a su bebé a sentirse lleno y aumentar de peso. Es por esto que es importante dejar que el bebé decida cuando ha terminado la toma. De esa manera, el bebé recibe la combinación justa de leche.

P. ¿Está bien solamente extraerme la leche y dar a mi bebé un biberón con la leche materna?

R. Esto no es recomendable a largo plazo. Sin embargo, es mejor a que el bebé no reciba nada de leche materna y se le dé solamente fórmula. Llame a su especialista en lactancia si está teniendo problemas para amamantar. Un bebé que se prende bien al pecho puede amamantarse con rapidez y eficacia.

Una vez que se haya establecido la lactancia materna, lo que lleva alrededor de un mes, puede comenzar a extraerse y almacenar la leche materna para usarse cuando usted tenga que estar lejos de su bebé.

P. ¿Qué significa que un bebé puede “confundir el pezón”?

R. La succión es un instinto natural. Amamantarse es una habilidad que se aprende. A veces, si se da un biberón a un bebé demasiado pronto, podrá tener problemas para amamantarse del pecho. El biberón se siente diferente en la boca del bebé y la leche fluye de manera diferente de un biberón que de un pecho. Mientras que algunos bebés pueden ir y venir del pecho al biberón, otros tienen dificultad y pueden llegar a sentirse muy frustrados. Asimismo, cuando logran prenderse al pecho, pueden mamar de manera incorrecta, haciendo que los pezones duelan mucho. La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda que se evite el biberón o el chupón y únicamente se amamante durante el primer mes de vida de su bebé. Después de un mes, los bebés por lo general pueden manejar mejor las diferencias.

Q. ¿Por qué está mi bebé tan inquieto o irritable?

R. Todos los bebés tienen momentos durante el día cuando están inquietos e irritables. Puede haber muchas razones para que un bebé llore y esté inquieto e irritable. En algunos bebés, esto es peor que en otros. Si su bebé está inquieto, trate de tenerlo en contacto piel con piel y solo relájese. Si su bebé llora mucho y expele una gran cantidad de gas, intente hacerlo eructar con mayor frecuencia. Si nada parece calmar a su bebé, llame a su especialista en lactancia y ella le dará otras sugerencias que puedan ayudar.

P. ¿Tengo que llevar una dieta especial o evitar ciertos alimentos mientras amamante?

R. Cada cultura tiene diferentes “reglas” sobre lo que puede y no puede comer cuando amamante. Recibirá un montón de consejos bien intencionados de parte de amigos y familiares acerca de su dieta. No hay ningún alimento que ocasione gases, sarpullido ni haga regurgitar mucho a todos los bebés. El mejor consejo es comer una variedad de alimentos que le gusten. Disfrute de las frutas y verduras, granos integrales, alimentos ricos en proteínas como carnes, huevos y frijoles con regularidad. Trate de no comer los mismos alimentos todo el tiempo. Si siente que cada vez que come un alimento determinado, el bebé reacciona mal de alguna manera, llame a su especialista en lactancia para pedirle consejo.

P. ¿Si me resfrío o tengo fiebre, debería aún alimentar a mi bebé?

R. Por supuesto. Siga amamantando. Incluso antes de que sepa que se va a enfermar, su bebé ya ha sido expuesto a su enfermedad. Su organismo comienza a producir anticuerpos para combatir la enfermedad antes de tener ningún síntoma. Estos anticuerpos pasan a la leche que va a mamar su bebé. Al continuar amamantando, usted pasa estos anticuerpos al bebé para ayudar a protegerlo.

P. Mi familia dice que no puedo tomar ningún medicamento cuando estoy amamantando. ¿Es eso cierto?

R. La mayoría de los medicamentos son seguros para tomarse durante la lactancia. Su especialista en lactancia tiene recursos acerca de la seguridad de la lactancia materna al tomar medicamentos. Si está preocupada por el uso de algún medicamento que tenga que tomar durante la lactancia, llame a su especialista en lactancia para pedirle consejo.

La Leche League:

1-800-525-5243 www.llli.org

www.lalecheleaguescnv.org

Sitios web sobre lactancia:

breastfeedingmadesimple.com

breastfeeding.com

kellymom.com

ameda.com - “Your Baby Knows How to Latch-on (vídeo)”

drjacknewman.com - Muchos videoclips interesantes sobre cómo hacer que el bebé se prenda al pecho

motherwear.com/br/bfguide.cfm

medalabreastfeedingus.com

pumping.org

askdrsears.com

4women.gov

lowmilksupply.org - Información y apoyo para las madres lactantes con una baja producción de leche.

bfar.org

WIC

(Mujeres, bebés y niños):

1-888-942-9675

WIC es un programa de nutrición que ayuda a mujeres embarazadas, madres primerizas y niños pequeños de menos de cinco años de edad de bajos ingresos a comer bien y mantenerse saludables.

Notas

Notas



Comience su viaje con Centinela Hospital
y nuestro equipo de profesionales
★ médicos experimentados y proveedores
de atención clínica.



**Centinela Hospital
Medical Center**

555 E. Hardy St. • Inglewood, CA 90301
(310) 673-4660 • centinelamed.com/maternity

