

## **Lactancia materna/Dar el pecho Breastfeeding/Chestfeeding (Spanish)**

Existen muchos términos para referirse a la alimentación de su bebé directamente de su cuerpo. La lactancia materna o al pecho también se denomina amamantamiento. Su leche tiene una mezcla casi perfecta de vitaminas, proteínas y grasas para alimentar a su bebé. Amamantar o dar el pecho requiere práctica. No siempre ocurre de inmediato como con los animales. Sin embargo, amamantar a su bebé tiene muchas recompensas.

### **Beneficios de la lactancia materna/al pecho**

- La lactancia materna/al pecho ayuda a desarrollar un estrecho vínculo entre usted y su bebé y le proporciona la mejor nutrición.
- La leche materna contiene sustancias que protegen a su bebé de las enfermedades. Se denominan anticuerpos. Para un bebé enfermo o frágil, es una medicina que solo puede darle su madre. Los bebés amamantados o alimentados con leche materna tienen menos infecciones de oído, problemas digestivos y problemas de alergia, como eccemas y asma. También son hospitalizados menos que los alimentados con leche artificial.
- Amamantar a su bebé también puede protegerlo contra las Muertes Súbitas Inesperadas del Lactante (SUID, por sus siglas en inglés), antes conocidas como SIDS, por sus siglas en inglés.

## Cómo amamantar/dar el pecho

1. Siéntese en una silla cómoda e intente estar lo más relajada posible. Si está tensa y nerviosa, puede impedir que la leche "baje" y fluya.
2. Sujete a su bebé de forma que su pancita toque la suya. La oreja, el hombro y la cadera del bebé deben estar en línea recta (Imagen 1).
3. Presione la parte externa más oscura del pezón (areola) con los dedos y suéltela unas cuantas veces. Esto ayudará a iniciar el flujo de leche.
4. Acaricie el labio superior de su bebé con el pezón. Esto hará que su bebé abra bien la boca para encontrar el pezón.
5. Enseñe a su bebé a prenderse con la lengua hacia abajo y la boca bien abierta. Esto puede llevar tiempo. Una vez que aprenda, presionará la areola con la lengua y los labios, mientras succiona el pezón. Esta acción hará que la leche fluya.
6. Deje que su bebé mame de un lado mientras esté succionando activamente. Después del primer lado, ofrézcale siempre el segundo en caso de que su bebé siga teniendo hambre. Algunos bebés pueden terminar de alimentarse en 15 minutos. Otros pueden necesitar 30 minutos. Algunos bebés maman de un lado en algunas tomas y de ambos lados en otras. Cada bebé tiene su propio estilo.
7. Para la siguiente toma, empiece por el lado que no utilizó antes. Si alimenta a su bebé por ambos lados, utilice primero el lado con el que terminó antes.
8. **Colocación:** Puede que necesite cambiar la posición de su bebé para asegurarse de que recibe toda su leche y evitar problemas de congestión. Para utilizar la sujeción de balón, coloque al bebé bajo su brazo en el lado en el que va a mamar. Apoye la cabeza con la mano. Es más fácil hacer el agarre de balón si el bebé está tumbado sobre una almohada (Imagen 2).



**Imagen 1** Relájese y disfrute este momento especial con su bebé.



**Imagen 2** Posición de balón de fútbol americano

## **Hacer eructar a su bebé**

Es posible que su bebé trague aire mientras se alimenta. Debe sacar el aire (hacerlo eructar) para evitar el dolor de estómago. Puede ser necesario hacer eructar al bebé a mitad y al final de la toma.

Para hacer eructar a su bebé, siéntelo en su regazo y sujétele la cabeza con la mano. Con la otra mano, acaricie o frote suavemente su espalda. Puede salir un poco de leche con el eructo. Tenga un paño limpio a mano.

## **Horario de alimentación y nutrición**

- Los bebés que toman el pecho pueden comer más a menudo que los alimentados con leche artificial. Esto se debe a que la leche humana es más fácil de digerir para los bebés. Al principio, su bebé necesitará alimentarse cada 1 a 3 horas.
- Deberá alimentarlo por la noche durante los primeros meses de vida, aunque se alimente con leche artificial. Recuerde que su bebé superará esta situación a medida que vaya creciendo.
- Su bebé empezará a hacerle saber con qué frecuencia y durante cuánto tiempo necesita mamar con el paso del tiempo. Los signos de hambre incluyen llevarse las manos a la boca, hociocar, chasquear los labios, sacar la lengua y llorar. El llanto es un signo tardío de hambre.
- Su bebé está recibiendo la cantidad adecuada de leche si su peso aumenta de 4 a 7 onzas por semana durante los primeros meses. Hable con su médico o profesional de atención de la salud si le preocupa el peso de su hijo. Deberá mojar al menos seis pañales y defecar tres veces al día después de la primera semana.
- Le dará a su bebé un suplemento vitamínico con al menos 400 UI de vitamina D. El médico o el profesional de atención de la salud también pueden sugerirle que le dé hierro o flúor.

## **Alimentación con biberón**

Si es posible, no alimente al bebé con biberón durante las 3 o 4 primeras semanas o hasta que la lactancia materna/al pecho esté bien establecida. Cuando necesite estar lejos de su bebé durante unas horas, puede que necesite utilizar un biberón. La leche materna en el biberón es lo mejor. Pida a su enfermera o profesional de atención de la salud más información sobre el uso de un sacaleches eléctrico de uso hospitalario y la extracción de leche.

Cuando no pueda alimentar a su bebé con su propia leche, es posible que lo alimente con leche artificial. Los médicos recomiendan alimentar a los bebés solo con leche materna durante los primeros 6 meses, y amamantarlos todo el tiempo que desee la madre o el bebé.

## **Cómo cuidar su cuerpo**

No necesita lavarse los senos/pecho antes o después de amamantar. Puede dejar que la leche se seque en sus pezones.

Sin embargo, lávese los senos/pecho con agua limpia y tibia una vez al día, cuando se bañe. Pida a su enfermera o proveedor de atención de la salud más información sobre el cuidado de los senos/pecho.

## **Su nutrición**

- Las madres que amamantan deben ingerir cada día más calorías y proteínas de las que consumirían normalmente. Añada una comida o un bocadillo extra cada día, como un sándwich, una pieza de fruta o un vaso de leche, para sumar calorías y proteínas. Buenas fuentes de proteínas son el pollo, la carne, el pescado, la leche, el queso, los huevos, las judías y los frutos secos.
- Comer alimentos sanos y beber mucho líquido le da energía y la ayuda a mantenerse fuerte. Limite las bebidas con cafeína, como el café, el té, los refrescos/gaseosas y las bebidas energéticas. Beba de 6 a 8 vasos de líquidos sin cafeína al día, para que su pis (orina) se mantenga de color amarillo pálido.

## **Menstruación y anticonceptivos**

Sus periodos menstruales pueden detenerse mientras esté amamantando o extrayéndose leche. Esto no significa que no pueda quedarse embarazada mientras esté dando leche. Si no desea quedarse embarazada, pida a su médico o profesional de atención de la salud que le sugiera el método anticonceptivo más adecuado para usted. **Dígales que está dando leche.** Algunos medicamentos anticonceptivos pueden reducir su producción de leche.

## **Medicamentos, alcohol y drogas**

- La mayoría de los medicamentos recetados son seguros. Consulte con su médico, proveedor de atención de la salud, farmacéutico o especialista en lactancia para estar segura.

- Consulte a su médico, profesional de atención de la salud, farmacéutico o especialista en lactancia antes de tomar cualquier medicamento nuevo, incluidos los de venta libre.
- Evite el alcohol, la marihuana y el tabaco mientras esté dando el pecho. Otras drogas ilegales también pueden pasar a la leche y dañar a su bebé. Si está tomando algo que no le han recetado, hable con un farmacéutico o especialista en lactancia antes de dar la leche a su bebé para asegurarse de que es seguro.

## **Fumar**

Fumar en la misma habitación que su bebé puede perjudicarlo. Aumenta el riesgo de que su hijo sufra resfriados, problemas respiratorios y, posiblemente, muertes súbitas inesperadas del lactante (SUID). Fumar más de 10 cigarrillos al día disminuye la producción de leche de las madres. Pida a su enfermera o profesional de atención de la salud más información sobre cómo dejar de fumar.

## **Cuándo llamar al médico**

Llame al médico o al profesional de atención de la salud si:

- Sus senos/pecho permanecen hinchados o dolorosamente congestionados después de haberse extraído leche varias veces.
- Sus senos/pecho se sienten calientes o doloridos cuando los toca.
- Sus senos/pecho están enrojecidos.
- Sus pezones están doloridos, agrietados o sangran.
- Tiene fiebre superior a 101° Fahrenheit (F) o 38.3° Celsius (C).

Si tiene alguna duda, pregunte a su médico, enfermera o asesora de lactancia.