

Lactancia y su nuevo bebé

Breastfeeding Your Baby



**CHILDREN'S & WOMEN'S HEALTH
CENTRE OF BRITISH COLUMBIA**

4500 Oak Street, Vancouver BC V6H 3N1
Teléfono: 604-875-2282

¿Por qué amamantar?

Amamantar es mejor porque

- ◆ Es lo mejor para la salud del bebé.
- ◆ La leche materna proporciona al bebé inmunidad contra enfermedades y fortalece su capacidad para prevenirlas.
- ◆ Le deja pasar tiempo con su bebé.
- ◆ Ahorra dinero.

¿Por cuánto tiempo debo amamantar a mi bebé?

- ◆ Empiece a darle alimentos sólidos alrededor de los seis meses de nacido.
- ◆ Siga amamantando por dos años o más. Mientras más lo haga, mejor será para la salud de ambos.

¿En cuáles situaciones puede mi bebé necesitar algo más que mi leche?

Si su bebé:

- ◆ Tiene un problema de índole médica o si usted no produce suficiente leche, puede necesitar leche del Banco Lácteo (*Milk Bank*) o fórmula.
- ◆ Necesita leche adicional, dásela en una taza. Si usa biberón puede hacersele difícil amamantar. Su enfermera puede ayudarle a darle leche en taza.

Durante el embarazo, ¿cómo puedo prepararme para amamantar?

- ◆ Hable con su pareja y su familia acerca de la importancia de la lactancia y de cómo ellos pueden ayudar.
- ◆ Hable con otras madres lactantes.
- ◆ Asista a clases de lactancia y reuniones de la Liga de La Leche.
- ◆ Lea un buen libro sobre lactancia. Por ejemplo *Bestfeeding: Getting Breastfeeding Right for You* (La mejor alimentación: La mejor manera de amamantar) por Renfrew/Fisher/Arms o *Nighttime Parenting* (El arte nocturno de ser madre) por Sears.
- ◆ Llame a la unidad de salud y hable con la enfermera si tiene preocupaciones con respecto a su habilidad de amamantar.
- ◆ Hable de los beneficios de la lactancia con su médico.

¿Qué debo esperar apenas nazca el bebé?

- ◆ El bebé será colocado sobre su abdomen en una toalla y secado apenas nazca.
- ◆ El bebé será trasladado a su pecho y evaluado mientras que usted lo mima.
- ◆ El bebé amamanta o le acaricia el pecho durante su primera hora de vida.
- ◆ El bebé amamanta todo el tiempo que ambos deseen.
- ◆ El bebé será colocado directamente sobre la piel de su pecho, con una cobija precalentada cubriéndolos a ambos.
- ◆ Tenga a su bebé con usted a menos que exista una emergencia de índole médica.

¿Cómo debo sostener al bebé?

Los siguientes diagramas muestran algunas posiciones comunes:



De cuna



De cuna cruzada
(modificada)



Acostados



Posición de agarre
o “de fútbol
canadiense”

¿Cómo hago que el bebé agarre la mama?

Estos diagramas muestran un agarre eficiente

- ◆ Sosténgase el pecho, con los dedos bien atrás de la areola (piel oscura).
- ◆ Dirija el pezón suavemente hacia el paladar del bebé.



- ◆ Rocé el labio superior con el pecho para que abra bien grande la boca.
- ◆ Espere hasta que el bebé abra la boca ampliamente, como si bostezara.



- ◆ Acérquelo.
- ◆ Coloque su mano sobre los hombros del bebé, no la cabeza.



¿Qué debo esperar en las primeras veinticuatro horas después del nacimiento?

- ◆ El bebé duerme después de lactar, poco después del nacimiento, y duerme por algunas horas. ¡Aproveche y duerma usted también!
- ◆ Mantenga el contacto de piel a piel con el bebé; póngale un gorro en la cabeza y mantas por encima de ambos para mantener el calor del cuerpo.
- ◆ El bebé puede estar muy soñoliento. Deje que se despierte por sí solo para lactar a menos que tenga algún problema médico. Si duerme más de 4 horas, despiértelo.
- ◆ El bebé puede amamantar cada 1 a 3 horas, incluso de noche.
- ◆ Recuerde que la pancita del bebé es pequeña.
- ◆ El bebé recibe pequeñas cantidades de calostro en cada comida. El calostro es la primera leche, contiene muchas calorías y combate infecciones.
- ◆ El bebé le dice que quiere comer cuando mueve la boca y se pone las manos en ella.
- ◆ Desvístalo si no come porque está soñoliento.
- ◆ Déle de comer manteniendo el contacto directo de piel a piel.
- ◆ El bebé moja un pañal como mínimo y algunas de sus evacuaciones contienen meconio, una sustancia espesa, pastosa y negra.
- ◆ Es normal que la orina tenga un color rojizo. Es causado por cristales de urato.
- ◆ Evite dar biberones de fórmula porque con sólo uno puede hacérsele difícil amamantar.
- ◆ No dé suplementos a menos que exista razón médica.
- ◆ Use su propia leche (sacada con bomba o a mano); si el bebé necesita más, use leche del Banco Lácteo o fórmula.

¿Qué debo esperar durante las segundas veinticuatro horas después del nacimiento?

- ◆ Siga dando de comer a su bebé manteniendo el contacto directo de piel a piel.
- ◆ Se sentirá fatigada. Esto es normal. Limite las visitas para tener tiempo de descansar con el bebé.
- ◆ Deje que el bebé se despierte por sí solo para comer, a menos que tenga algún problema médico. Si duerme más de cuatro horas, despiértelo.
- ◆ El bebé come al menos 8 veces, o más, en veinticuatro horas.
- ◆ El bebé puede amamantar cada 1 a 3 horas, sobre todo de noche.
- ◆ El bebé moja 2 ó 3 pañales.
- ◆ El bebé ensucia 2 ó más pañales cada veinticuatro horas.
- ◆ Es normal que la orina tenga un color rojizo.
- ◆ Es normal que el bebé pierda peso.
- ◆ Puede necesitar ayuda con la lactancia, ya que hay que practicar y cada bebé es diferente.
- ◆ La enfermera observará mientras amamanta al bebé para ayudarlo a ver cómo come el bebé.
- ◆ Anote la frecuencia con que el bebé come, orina y ensucia los pañales.
- ◆ No dé nada a su bebé, aparte de su leche, a menos que exista una preocupación de índole médica – es normal que coma con frecuencia – la mayoría de los bebés quieren amamantar constantemente.
- ◆ Exprima un poco de leche de su pecho para que el bebé pruebe.

¿Qué debo esperar durante el tercer periodo de veinticuatro horas después del nacimiento y los siguientes días?

- ◆ Se va a sentir muy fatigada. Es normal.
- ◆ Limite las visitas para tener tiempo de descansar con el bebé.
- ◆ Deje que el bebé se despierte por sí solo para comer. Si duerme más de cuatro horas, despiértelo.
- ◆ El bebé puede amamantar cada 1 a 3 horas, sobre todo de noche
- ◆ Si el bebé está soñoliento, desvéstalo.
- ◆ El bebé debe mojar 3 ó más pañales. Para el cuarto o quinto día, mojará 5 ó más (empapados).
- ◆ El color de las deposiciones se vuelve más claro, pasando a un color amarillento o verdusco. El bebé ensucia 4 ó más pañales cada veinticuatro horas después del cuarto día.
- ◆ Sus mamas empiezan a llenarse de leche alrededor del cuarto o quinto día y el bebé moja y ensucia más pañales.

Antes de darse de alta del hospital, usted y su pareja necesitan sentirse cómodos con el plan de alimentación del bebé. Hay recursos comunitarios disponibles para ayudarle una vez que regrese a su casa.

¿Cómo sé si el bebé toma suficiente leche en las dos primeras semanas?

- ◆ El bebé moja al menos 5 pañales en 24 horas, con orina amarilla pálida y sin olor.
- ◆ El bebé tiene 2-3 deposiciones en 24 horas. El color de éstas pasa de marrón/castaño a amarillo mostaza y es del tamaño de una moneda de un dólar, o más.
- ◆ El bebé come al menos 8 veces en 24 horas.
- ◆ El bebé está contento después de comer.
- ◆ Se le oye tragar durante el amamantamiento. ◆ Sus pechos están llenos antes de dar a comer y más blandos después.
- ◆ El bebé engorda.
- ◆ Buenas señales de que el bebé toma suficiente leche son mojar los pañales con frecuencia y pasar deposiciones casi líquidas.
- ◆ Alrededor de 4 a 6 semanas de nacido, las deposiciones se vuelven menos frecuentes. Es porque el intestino madura y maneja mejor la comida. Lo normal es que las deposiciones sean casi líquidas y el bebé siga mojando pañales.

¿Qué debo comprar para amamantar exitosamente?

Es probable que no tenga que comprar ningún equipo especial. Si el bebé se enferma o no puede amamantar, alquile o compre una buena bomba eléctrica de lactancia. Pida a la enfermera que le enseñe cómo sacarse la leche a mano. Una manta o cangurera de tela suave puede serle muy útil para calmar al bebé – traiga uno al hospital.

¿Cuáles son los problemas comunes de lactancia?

Las mejores técnicas de prevención de problemas son la eficacia en amamantar y que el bebé tome adecuadamente el pecho. Si usted tiene uno de los problemas que mencionamos a continuación, siga amamantando. Si sufre mucho dolor al dar el pecho, deje de hacerlo y sáquese la leche (a mano o con una bomba) para dársela al bebé. Pida ayuda.

Entre las preocupaciones comunes están:

Pezones adoloridos

- ◆ Casi todas las mamás tienen pezones sensibles cuando empiezan a lactar
- ◆ Sacarse la leche, una toallita tibia humedecida o una crema emoliente pueden serle de ayuda.
- ◆ Si los pezones no sanan, están agrietados o sangran, pida ayuda de su enfermera con respecto a la posición óptima y la forma en que el bebé agarra la mama.

Congestión (pechos llenos, firmes, adoloridos)

- ◆ Puede suceder cuando comienza a bajarle la leche del tercer al quinto día.
- ◆ Amamante con frecuencia – al menos ocho veces en 24 horas.
- ◆ Si no puede lograr que su bebé se agarre a la mama, ablándese los pechos con compresas calientes y sáquese la leche (a mano o con bomba) para facilitarle la tarea al bebé.
- ◆ Un baño o ducha tibios pueden ayudar a que la leche fluya fácilmente.

Bebé quisquilloso

- ◆ Los bebés necesitan mucho contacto de piel con piel, que los alcen y mimen.
- ◆ Sus parientes pueden ayudarle con esto.
- ◆ Es útil dar el pecho con frecuencia.

Goteo

- ◆ Es común en las primeras semanas y luego disminuye.
- ◆ Si usa protectores para lactancia, cámbielos con frecuencia.
- ◆ Presione la base de la mano contra el pecho para parar el goteo.

Abultamientos en los pechos

- ◆ La mayoría de estos abultamientos son causados por leche acumulada en los conductos lácteos.
- ◆ Por lo general, las soluciones son tomarse una ducha tibia, masajearse y amamantar con frecuencia.
- ◆ Si tiene un abultamiento que no desaparece, llame a su enfermera o a un grupo de apoyo para madres lactantes para obtener otras sugerencias.

Mastitis

- ◆ Cuando una madre lactante tiene fiebre, o enrojecimiento en el pecho y síntomas de gripe, se sospecha una infección del mismo.
- ◆ Siga amamantando al bebé y llame a su médico para obtener tratamiento adicional.

Ictericia

- ◆ Es normal que la piel del bebé adquiera un tinte amarillo después de las primeras 24 horas de nacido.
- ◆ Amamante al bebé 8 veces o más cada 24 horas.
- ◆ Ofrezca leche extractada si su bebé está tan soñoliento que no puede amamantar.
- ◆ Obtenga ayuda para cerciorarse de que el bebé esté comiendo bien.
- ◆ Siga dando el pecho a su bebé aun si le dan tratamiento de fototerapia (bajo luz ultravioleta).

¿Demasiada leche? ¿Insuficiente?

- ◆ Muchas mujeres tienen inquietudes con respecto a su producción de leche.
- ◆ La mayoría de los bebés amamantan de un pecho, se desprenden y enseguida se les ofrece el otro.
- ◆ Algunos bebés amamantan de ambos pechos en cada oportunidad; otros no.
- ◆ Si tiene inquietudes o dudas con respecto a su producción de leche o el comportamiento de su bebé, busque ayuda para descartar algún problema.

¿Qué debo hacer si me enfermo?

- ◆ Si es posible, siga amamantando. La leche materna tiene anticuerpos que protegen al bebé de enfermedades.
- ◆ Tenga al bebé cerca; así usted podrá descansar.

¿Dónde puedo obtener mayor información?

- ◆ Hable con su enfermera en el hospital, la enfermera comunitaria, su médico o su partera.
- ◆ Contacte un grupo de apoyo para madres lactantes, como la Liga de La Leche.
- ◆ Contacte a los Servicios de Asesoría de Lactancia del Hospital BC Women's; Preguntas: 604-875-2282; Citas: 604-875-3135.
- ◆ Contacte la biblioteca de su localidad.
- ◆ Investigue en Internet, pero cerciúrese de la actualidad de la información.

¿Cuándo debo pedir ayuda?

Pida ayuda cuando su bebé:

- ◆ Moja menos de 5 pañales de tela al día después de los 3 ó 4 días de nacido.
- ◆ Tiene menos de 2 ó 3 evacuaciones intestinales al día después de los 3 ó 4 días de nacido durante las 3 primeras semanas.
- ◆ No se alimenta por lo menos 8 veces en 24 horas durante las 3 primeras semanas de nacido.
- ◆ Come sin parar.
- ◆ Está muy soñoliento y se pierde oportunidades de amamantar.
- ◆ Tiene un tinte amarillo en la piel, que se extiende de la cara al resto del cuerpo o que no desaparece.
- ◆ Vomita enérgicamente.

Otros motivos para pedir ayuda son si:

- ◆ Sus pechos están adoloridos y usted tiene síntomas como de gripe.
- ◆ Sigue con abultamientos en uno o ambos pechos.
- ◆ Sigue con dolor en los pezones.

Llame a su médico si cree que el bebé está enfermo.

Desarrollado por: BC Women's Hospital y el Consejo de Salud de Vancouver Richmond
Septiembre de 1994

Adaptado por: Comité de Educación a Familias acerca de Puerperio/Parto, enero de 2003
Revisado en mayo de 2005