



Comienzo de la lactancia
materna:

consejos
para madres
primerizas

¿Por qué es importante amamantar?

Cada vez más madres primerizas dan el pecho a sus hijos en la actualidad. Es una opción natural que ofrece muchas ventajas para usted y para su bebé. Amamantar no solo es una experiencia maravillosa que afianza la relación entre usted y su bebé, sino que también ofrece muchos beneficios prácticos:

- 👶 La leche materna es el mejor alimento para su bebé
- 👶 La leche materna puede proteger a su bebé de enfermedades e infecciones leves
- 👶 La conveniencia de no tener que preparar nada. La leche materna siempre se encuentra a la temperatura adecuada y siempre está disponible
- 👶 Ayuda a la madre a bajar de peso después del parto
- 👶 Ahorra dinero
- 👶 Disminuye el riesgo para la madre de contraer cáncer de mama

En general, cuanto más amamante a su bebé, más se beneficiarán él y usted. La Academia Americana de Pediatría recomienda que las madres primerizas amamanten al menos un año y luego de ese período, el tiempo que deseen tanto usted como su bebé. Ya sea que deje de amamantar a los dos años o a las dos semanas, esta guía los ayudará a usted y a su bebé a comenzar el período de la lactancia.

Conceptos básicos acerca de los senos

Durante el embarazo, el tamaño de los senos aumenta debido a que las células productoras de leche crecen. La leche fluye a través de los conductos hacia pequeños "depósitos" que se encuentran debajo del área oscura que rodea el pezón (la areola). Cuando el bebé comprime con la boca estos depósitos, la leche puede fluir con facilidad por el pezón.

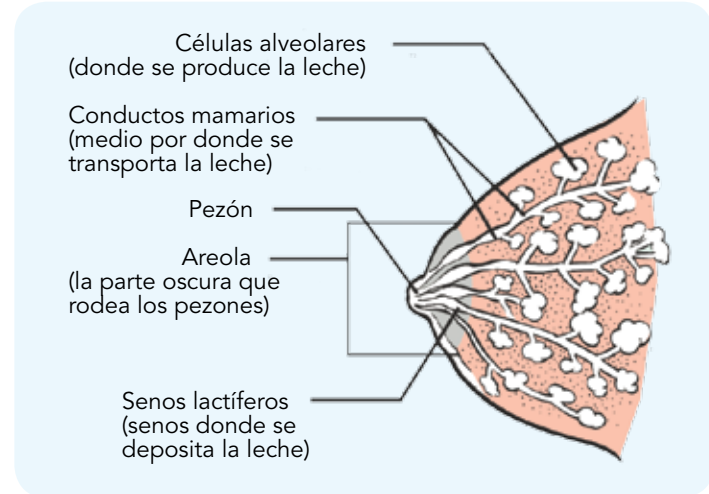
Durante el primer o segundo día después del nacimiento de su bebé, los senos producen una especie de leche denominada calostro. Este líquido amarillento está lleno de nutrientes, por lo que es importante comenzar a amamantar tan pronto como sea posible. El calostro le proporciona a su bebé toda la nutrición que él* necesita y en las cantidades adecuadas.

Al mismo tiempo que el bebé se desarrolla, su leche también lo hace. En unos pocos días, el calostro es reemplazado por leche materna madura. Al principio, sus senos estarán bastante llenos y un poco sensibles cuando baja la leche. Aproximadamente en un día, sus senos estarán menos llenos, especialmente si su bebé se alimenta bien. Al igual que el calostro, la leche materna madura contiene todas las proteínas, el agua, las vitaminas y los nutrientes que su bebé necesita. Y mientras su bebé crece, sus senos producen más leche, de manera que él siempre queda satisfecho. Los senos producen leche según la "oferta y demanda": en la medida en que el bebé más se alimente, usted producirá más cantidad de leche.

Acerca de los pezones lastimados o invertidos: Algunas mujeres tienen pezones invertidos o lastimados. Cualquiera de estos dos casos puede provocar dificultades al amamantar. Si sus pezones no tienen la misma apariencia que los de otras mujeres (o los de esta imagen), es posible que le ayude hablar con su médico o especialista en lactancia, quienes podrán ayudarla para que amamante de manera adecuada.

Acerca de la cirugía mamaria: Si se ha realizado algún tipo de cirugía mamaria, consulte con su médico o especialista en lactancia. En la mayoría de los casos, aún puede amamantar de manera adecuada.

* En este folleto se utiliza el género masculino para referirnos indistintamente a bebés de ambos sexos.



El cuidado de los senos

- 👉 Lávese las manos (incluida las uñas) con jabón y agua caliente antes de tocarse los senos.
- 👉 Cuando se bañe o duche, no aplique productos con jabón ni champú sobre los senos. Estos productos pueden secar su piel y quitar los aceites que mantienen los pezones y areolas suaves y naturalmente humectados.
- 👉 Puede colocar un poco de su leche sobre los pezones luego de amamantar. Luego déjelos secar durante al menos 5 minutos.
- 👉 Los sostenes de maternidad pueden ser de gran ayuda mientras amamanta. Elija sostenes de maternidad que sean cómodos y tengan buen calce. Deben ser ajustados para ayudar a sostener, pero no demasiado justos para evitar que se incrusten en los senos o en la espalda. Las copas de algodón son mejores que las de la tela sintética porque permiten que circule más aire alrededor de los pezones.

Una habilidad que se aprende

Amamantar parece tan natural y fácil que es posible que las madres primerizas se sorprendan si necesitan ayuda para comenzar. Pero amamantar es una habilidad que deben aprender tanto la madre como el bebé. Y al igual que cualquier habilidad, amamantar requiere paciencia y práctica. Muchas madres cuentan con la ayuda de una "entrenadora", alguien que tiene experiencia en la habilidad de amamantar, como un especialista en lactancia, obstetra o pediatra. Recuerde: es perfectamente normal solicitar ayuda. De hecho, con frecuencia, los proveedores de atención médica promueven este asesoramiento.

Cuándo comenzar

El mejor momento para empezar a amamantar es casi inmediatamente después del nacimiento de su bebé. Cuando colocan por primera vez al bebé sobre su pecho, es posible que él busque su seno y comience a succionar. Este instinto se denomina "reflejo de búsqueda". En algunos casos, puede pasar aproximadamente una hora hasta que usted pueda tener al bebé en su seno. (Algunas mujeres tienen que esperar más debido a cuestiones médicas).

Un buen momento para practicar las técnicas de la lactancia son las primeras horas y los primeros días después del parto. Puede ser más fácil para usted y para su bebé hacerlo antes de que comience a producir grandes cantidades de leche madura.

Cómo amamantar

La clave para amamantar de manera adecuada es colocar correctamente el seno y la boca de su bebé. Una buena posición siempre permite que su bebé "se prenda" al seno. Una buena succión es esencial para los dos; de lo contrario, su bebé no podrá alimentarse de manera adecuada y es probable que a usted le queden doliendo los pezones.

Estos son algunos consejos para ayudarla a comenzar:

- 👉 Estimule el instinto natural de alimentación de su bebé. Puede hacerlo al amamantar a su bebé cuando él esté despierto y tranquilo, y cuando demuestre que tiene hambre, como cuando busca con la boca o la abre.
- 👉 Sostenga a su bebé sobre el seno descubierto. Cuando comience a mover la cabeza hacia su seno, mueva la parte inferior del cuerpo de su bebé hacia el otro seno, asegurándose de sostenerle el cuello y la cabeza.
- 👉 Asegúrese de que todo el cuerpo de su bebé, no solo la cabeza, esté orientado hacia usted. Fíjese si puede trazar una línea recta imaginaria desde la oreja de su bebé hasta el hombro y la cadera. Si es así, la posición es correcta.
- 👉 Coloque el cuerpo de su bebé de manera que la nariz de él quede frente al pezón. La cabeza del bebé debe poder inclinarse hacia atrás libremente, pero asegúrese de que el cuello quede apoyado. Sosténgalo muy cerca de usted. El mentón del bebé debe tocar ligeramente su seno.
- 👉 Con los dedos, levante y mantenga suavemente su seno desde abajo y coloque el pulgar en la parte superior del seno, lejos de la areola.
- 👉 Acaricie el labio inferior de su bebé con el pezón hasta que él abra la boca bien grande.
- 👉 Espere a que su bebé mueva la cabeza hacia adelante y mientras él se mueve hacia el pezón para prenderse, déle un suave empujoncito por detrás de los hombros. Este suave empujoncito ayudará a que el pezón ingrese bien adentro de la boca del bebé, de manera que él pueda succionar una buena cantidad de leche, y evitará que a usted le duela el pezón. (Cuando el bebé mama justo sobre el pezón, no sacará suficiente leche y a usted le dolerán los pezones enseguida).
- 👉 Si el bebé no puede respirar con facilidad, utilice sus dedos para apartar el seno de la nariz de él.
- 👉 Recuerde de qué seno su bebé mamó por última vez y comience a amamantarlo del otro seno la próxima vez.

👉 Cuando necesite quitar al bebé del seno, asegúrese de interrumpir antes la succión. Suavemente, deslice un dedo por la comisura de la boca del bebé para cortar la succión. De lo contrario, se pueden producir lesiones en el pezón y puede ser doloroso.

Es posible que se produzcan varios intentos hasta lograr finalmente una buena succión. Si el bebé no se prendió adecuadamente, comience nuevamente. Y si la primera vez que amamanta no funciona correctamente, tómese un descanso. Usted y su bebé son principiantes en esto, por lo que generalmente se necesita paciencia. Simplemente inténtelo de nuevo en aproximadamente media hora.

Una vez que comience a producir leche madura, sentirá diferentes sensaciones en los senos mientras amamanta. Cuando el bebé succiona, se producen hormonas que dan la orden a los senos para que produzcan leche. Esto se denomina reflejo de bajada de leche. Algunas mujeres apenas reconocen este reflejo. Otras sienten una sensación de hormigueo en los senos unos pocos minutos después de que el bebé comienza a mamar. Cuando la leche baja, usualmente los senos se sienten llenos y sensibles. Si observa la manera en que su bebé succiona, notará un cambio de succiones cortas e irregulares a succiones largas y profundas. También puede escuchar los sonidos que emite su bebé cuando traga la leche. El patrón "succionar, succionar, tragar (pausa)" significa que su bebé está obteniendo y tragando la leche adecuadamente.

Demanda de leche. Recuerde que la leche materna se produce según la oferta y demanda. Si el amamantamiento disminuye, sus senos producirán menos leche. Por lo tanto, para mantener elevado su nivel de producción de leche, es importante que deje que su bebé tome toda la leche de al menos un seno cada vez que lo amamanta. Cuando su bebé toma toda la leche de un seno, cámbielo al otro. Un seno que no tiene leche puede sentirse blando y realmente vacío.

Al principio, es posible que cada vez que amamante a su bebé, no lo pueda hacer con los dos senos. Si su bebé no come del otro seno o no toma toda la leche, comience amamantándolo

con ese seno la próxima vez. Puede colocar un alfiler de gancho en su blusa para recordar de qué seno tiene que amamantar la próxima vez.

Esto significa dejar que su bebé establezca sus propios patrones de lactancia. Cada bebé desarrollará sus propios patrones de lactancia, pero un criterio general es que los recién nacidos maman entre 10 y 15 minutos de cada seno. Las primeras veces que amamante pueden ser más cortas que las posteriores.

Cuando los bebés tienen hambre, acariciarán su seno, harán movimientos de succión o se llevarán las manos a la boca. Preste más atención a estas señales que al reloj. El llanto puede ser una señal tardía de hambre, aunque existen muchas otras razones por las que un bebé llora. Deberá amamantar a su bebé con frecuencia las primeras semanas de vida. Esto implica amamantar entre 8 y 12 veces en 24 horas o aproximadamente cada 2 ó 3 horas.

Posiciones para amamantar

Existen varias maneras de sostener al bebé mientras amamanta. Cada madre debe encontrar las posiciones que le resulten más cómodas. (No es necesario colocarse en la misma posición todas las veces). Las cuatro posiciones que se detallan a continuación ofrecen diferentes ventajas. Pruébelas y determine cuál le resulta mejor. La clave de cualquier posición:

- 👉 Asegúrese de que el cuerpo del bebé, y no solo la cabeza, queden en dirección hacia usted. Al igual que los adultos, los bebés no pueden tragar fácilmente si la cabeza se encuentra hacia atrás.
- 👉 Puede colocar almohadas, mantas enrolladas u otros elementos suaves para apoyar sus brazos.
- 👉 Descubrirá que si coloca algo debajo de sus pies, esto ayudará a sostener mejor al bebé al elevar su "falda".
- 👉 Cuando recién comienza, es posible que le sea útil que alguien la ayude a colocar al bebé y a prenderlo al seno.



Posición de cuna

- 👉 Acueste al bebé sobre su estómago, de modo que el vientre del bebé esté en contacto con el suyo.
- 👉 Coloque la cabeza del bebé en el ángulo de su codo, con la boca frente al pezón.
- 👉 Coloque el brazo del bebé que quedó abajo alrededor de su cintura para que no quede en el medio.



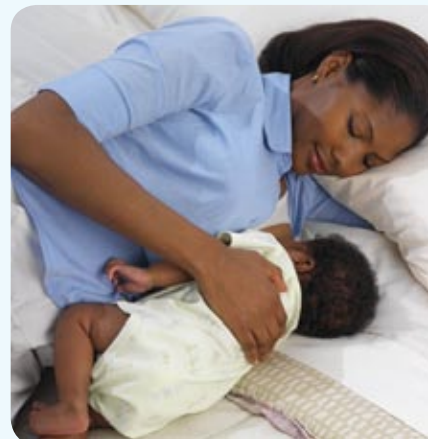
Posición de cuna cruzada

- 👉 Sostenga al bebé acostado sobre su cuerpo, sobre el brazo contrario al seno del que se alimentará.
- 👉 La posición del bebé es la misma que la de la posición de "cuna", pero la diferencia es que usted lo sostiene con el otro brazo.
- 👉 El bebé debe estar al mismo nivel que su seno, con todo el cuerpo en dirección a usted.



Posición de fútbol americano

- 👉 Coloque almohadas a su costado que sirvan de apoyo a su codo y la parte inferior del cuerpo del bebé.
- 👉 Acueste al bebé al costado de su cintura, abrazándolo con su brazo.
- 👉 Con la palma de su mano sostenga la cabeza del bebé al nivel del seno.
- 👉 Sostenga la base de la cabeza del bebé entre su dedo pulgar e índice.



Posición recostada de lado

- 👉 Recuéstese de costado y coloque una almohada para apoyar su cabeza y cuello y otra en su espalda, si es necesario.
- 👉 Acueste al bebé a su lado de manera que la boca de él quede en frente del pezón. También puede ser útil colocar una pequeña manta enrollada detrás de la espalda del bebé.
- 👉 Sostenga la base de la cabeza del bebé entre el pulgar y el índice.

Cómo despertar al bebé para alimentarlo

Es posible que su bebé pase mucho tiempo durmiendo durante los primeros 2 ó 3 días después de nacer. Esto significa que quizá deba despertarlo para alimentarlo. La antigua creencia “Nunca despierte a un bebé que está durmiendo” es una mala noticia para un recién nacido. Los bebés necesitan alimentarse y sus senos necesitan el estímulo que proporciona la alimentación. (Si su bebé varón está circuncidado, es posible que duerma muy profundamente después del procedimiento durante 6 a 10 horas; sin embargo, aún así debe intentar despertarlo para alimentarlo).

Los siguientes son algunos consejos para despertar y alimentar a su bebé:

- 👉 Durante el día, si transcurrieron 3 horas desde la última vez que lo alimentó, o si sus senos están llenos y usted está incómoda, despierte al bebé para alimentarlo.
- 👉 Trate que su bebé esté completamente despierto antes de alimentarlo. Si el bebé no está totalmente despierto, quizá vuelva a dormirse cuando comience a alimentarse. Hable, masajee, dé unas palmaditas, quite la manta o desvista al bebé para despertarlo; puede tardarse entre 5 y 10 minutos para despertar completamente a su bebé.
- 👉 ¡Recuerde que los recién nacidos no duermen durante toda la noche!
- 👉 Para descansar un poco, trate de dormir cuando lo haga su bebé.

Qué hacer cuando el bebé está molesto

Todos los bebés lloran y se ponen molestos algunas veces; unos más que otros. Esto puede ser muy estresante, especialmente si ha probado todo lo que se le ocurre para calmar a su bebé y usted no puede dormir. Los llantos fuertes y constantes de un bebé pueden ser tan desconcertantes e incómodos que es posible que los padres pierdan el control y hagan algo que lastime al bebé. No importa qué suceda, nunca sacuda a su bebé.

Los siguientes son algunos consejos para manejar a un bebé molesto:

- 👉 Pase el mayor tiempo posible con su bebé, para que pueda observar lo que lo calma.
- 👉 Envuelva al bebé firmemente con una pequeña manta o sosténgalo verticalmente sobre el pecho con su piel en contacto con la del bebé puede ayudar a tranquilizarlo.
- 👉 Tómese un descanso si siente que su frustración aumenta o su paciencia disminuye. Pida a otra persona que cuide al bebé por un momento. O bien, coloque al bebé en una cuna o en otro lugar seguro y tómese uno o dos minutos para calmarse.
- 👉 Si el bebé se pone molesto con más frecuencia o en forma más intensa de lo que cree que debería, llame a su médico y pídale un consejo. El llanto excesivo puede indicar un problema de salud.

¿Está tomando suficiente leche su bebé?

Un bebé saludable y nacido a término que se alimenta 8 veces al día como mínimo no necesita beber ni ingerir otro alimento. Durante las primeras semanas, tenga en cuenta estas señales para saber si su bebé está tomando suficiente leche:

👶 Se alimenta frecuentemente. Generalmente, un recién nacido se alimenta cada 2 horas aproximadamente, incluso durante la noche. Es posible que su bebé se alimente entre 10 y 15 minutos aproximadamente en cada seno, pero esto puede variar ya que los bebés manejan sus propios horarios.

👶 El bebé está somnoliento y satisfecho después de alimentarse.

👶 Siente los senos llenos y firmes antes de amamantar. Después, éstos están menos llenos y los siente más suaves.

👶 El bebé moja al menos entre 5 y 8 pañales por día. La orina debe ser casi clara. Durante el primer mes, su bebé debe ir de vientre al menos 3 veces por día. Las deposiciones deben ser blandas y amarillas. (Sin embargo, observe que en los días posteriores al nacimiento, las deposiciones serán de color verdoso oscuro o negro).

👶 El bebé aumenta de peso. La mayoría de los recién nacidos pierden un poco de peso al principio. Después de 2 semanas, la mayoría de los bebés recuperan el peso que tenían al nacer. Los recién nacidos deben aumentar de peso después de la primera semana.

Asegúrese de cumplir con las visitas regularmente programadas con el pediatra o el médico de su bebé. Su primera visita será aproximadamente una semana después del parto. No obstante, si está preocupada porque su bebé no toma suficiente leche, llame antes para que controlen el peso del bebé.

Pautas para alimentar al bebé con leche materna

Patrones que comúnmente se observan en los niños pequeños alimentados con leche materna

Indicador	Edad	Descripción
Orina	3 a 4 días	Clara o color amarillo pálido (no amarillo fuerte ni anaranjado)
	5 a 7 días	Moja 6 o más pañales todos los días
Deposiciones	1 a 2 días	Espesas, alquitranadas, negras
	3 a 4 días	Color amarillo verdoso
	5 días	Color amarillo con una textura acuosa, granulosa o similar a la mostaza (no color blanco o arcilla)
	Para los 5 a 7 días	3 a 4 deposiciones por día
	1 mes o mayor	El número de deposiciones puede variar. Puede haber varias deposiciones todos los días; 1 deposición cada 3 ó 4 días; o 1 deposición por semana.
Aumento de peso	0 a 6 meses	4 a 8 onzas por semana
	7 a 12 meses	3 a 6 onzas por semana
Patrón de latancia	Desde el nacimiento hasta 1 mes	8 a 12 alimentos cada 24 horas
	1 a 2 meses	7 a 10 alimentos cada 24 horas
	2 a 4 meses	6 a 9 alimentos cada 24 horas
	4 a 6 meses	6 a 8 alimentos cada 24 horas

Fuente: Manual de capacitación del Programa para mujeres, bebés y niños (WIC) de California, Módulo C, mayo de 2002, página 24.

Alimentación durante la lactancia

Las madres que amamantan tienen necesidades especiales de alimentación y calorías. ¡Ahora no es momento de hacer dieta! Usted necesita alimentos para su propio cuerpo y, además, alimentos adicionales para producir leche para su bebé. De hecho, es posible que produzca menos leche para el bebé si no se alimenta adecuadamente.

- ☺ Mantenga una dieta bien equilibrada. Durante el período de amamantamiento, usted necesita aproximadamente 500 calorías diarias más de las que consumía antes de quedar embarazada. Eso equivale a aproximadamente 2500 calorías diarias para la mayoría de las mujeres.
- ☺ Asegúrese de incorporar 1000 mg de calcio por día. Quizá su médico le sugiera que continúe tomando vitaminas diariamente, además de beber o ingerir alimentos que contengan calcio.
- ☺ Evite los alimentos que alteren al bebé. Si su bebé está molesto o tiene sarpullido, diarrea o congestión después de alimentarse, informe a su médico. Esto puede indicar una alergia a los alimentos.
- ☺ Beba al menos ocho vasos de líquido por día; más si hace calor. (El agua y la leche de bajo contenido graso son los mejores. El jugo también es bueno, pero ¡no tome gaseosas!).

Cuándo buscar ayuda

Las cosas no siempre funcionan de acuerdo con lo planeado. Si tiene problemas o siente dolor durante el amamantamiento, es mejor buscar ayuda lo antes posible. Las siguientes son algunas razones por las que debería comunicarse con su médico, partera o especialista en lactancia:

- ☺ Está tomando cualquier tipo de medicamentos o padece afecciones médicas actualmente.
- ☺ Siente dolor en los pezones. Aunque es normal sentir un poco de dolor en los pezones al principio, esto debe desaparecer en una o dos semanas si el bebé está bien colocado. El dolor prolongado en los pezones indica un problema.

- ☺ Su bebé no aumenta de peso.
- ☺ Su bebé no moja entre 6 y 8 pañales por día (lo cual podría indicar que se está deshidratando).
- ☺ El bebé no come. Busque ayuda si su bebé se rehúsa a alimentarse de uno o ambos senos durante más de un día.
- ☺ El calor anormal, el enrojecimiento, la sensibilidad o la hinchazón en parte o todo un seno. Esto puede ser mastitis: una infección del conducto mamario u otra parte del seno.
- ☺ Muguet: un tipo de infección por levaduras que puede afectar sus senos y la boca de su bebé. Los síntomas incluyen dolor, picazón o una sensación de ardor durante el amamantamiento. Es posible que el pezón o la areola estén enrojecidos, brillantes o tengan áreas blancas. El dolor en los pezones o los pezones agrietados pueden indicar que la madre o el bebé tienen muguet. Si su bebé tiene muguet, es posible que se alimente menos o que succione una pequeña cantidad y luego comience a llorar mientras succiona, y posteriormente deje de alimentarse por completo.
- ☺ Se siente triste o deprimida. ¡Convertirse en madre puede ser emocionante y agotador! Es normal que se sienta cansada, esté sensible o irritable durante las primeras semanas. Sin embargo, si la tristeza y la falta de energía persisten, es posible que padezca depresión posparto. Entre el 10% y el 15% de las mujeres puede padecer esta forma de depresión. El síntoma principal es la incapacidad de sentir placer y la pérdida de interés en las actividades normales. Nuevamente, si cree que puede estar deprimida, es mejor buscar ayuda pronto en lugar de tratar de “no ceder”.

Pensamientos para recordar

Al amamantar a su bebé, usted da y recibe. Le da a su bebé un regalo especial de amor y salud. Le ofrece un beneficio de salud único que solo usted puede brindarle. Recuerde que la lactancia es una habilidad natural, pero puede aprenderse. Usted y su bebé son un equipo. Con paciencia, persistencia y la ayuda de otros, puede dominar la más íntima y gratificante habilidad de la vida.

Recursos

American College of Obstetricians and Gynecologists

Información confiable sobre la alimentación de los niños pequeños y la lactancia.

Washington, D.C.

202-638-5577

www.acog.org

Academy of Breastfeeding Medicine

Información específica sobre la lactancia.

New Rochelle, New York

1-800-990-4ABM

www.bfmed.org

American Academy of Pediatrics

Información confiable sobre la alimentación de los niños pequeños y la lactancia.

Elk Grove Village, Illinois

1-847-434-4000

www.aap.org

Academy of Neonatal Nursing

Dedicada a la educación neonatal de calidad.

Santa Rosa, California

707-568-2168

www.academyonline.org

International Lactation Consultant Association

Organización para los especialistas en lactancia que brindan apoyo a las familias con bebés en período de lactancia.

Raleigh, North Carolina

919-787-4916

www.ilca.org

La Leche League International

Información sobre la lactancia y una guía para buscar ayuda en su área.

Organización con presencia en los 50 estados.

1-877-4-LALECHE

www.la lecheleague.org

National Woman's Health Information Center

Un sitio general para obtener información confiable sobre la salud.

Washington, D.C.

1-800-994-9662

www.4woman.gov

Business Backs Breastfeeding

Información para empleadores sobre el fomento del amamantamiento en el lugar de trabajo. Consulte la sección "back to work" de la ficha "breastfeeding info" en el sitio web de Abbott Nutrition.

www.abbottnutrition.com

Mother Baby Education™ Apoya La Lactancia

*¡Educamos a las enfermeras de madre y bebé para
ayudar a hacer siempre lo mejor para su bebé!*



**11ª Conferencia Nacional de Enfermeras de
Madre y Bebé**
Marriott Wardman Park, Washington, DC
El 9-11 de Octubre de 2008

**12ª Conferencia Nacional de Enfermeras de
Madre y Bebé**
Hyatt Regency, Phoenix, Arizona
El 14-16 de Septiembre de 2009

MOTHER BABY
MB
EDUCATION

www.neonatalnetwork.com

Honramos y apoyamos el profesionalismo, la dedicación, y el compromiso de todas las enfermeras neonatales. La misión de la academia de la profesión de enfermera neonatal es proveer a todas las enfermeras neonatales materiales educativos y programas a costos razonables. La academia lo hace posible al ofrecer publicaciones profesionales, conferencias educativas, así como libros y otros materiales a las enfermeras neonatales. www.academyonline.org