

Guía de Lactancia materna

Servicios para Miembros
1-800-440-IEHP (4347)
TTY: 1-800-718-4347

De lunes-viernes de 7am-7pm
El sábado y domingo de 8am-5pm

IE  **HP**

Inland Empire Health Plan

iehp.org

Manténgase conectado. ¡Síguenos!



IE  **HP**
Inland Empire Health Plan

Cómo alimentar a su nuevo bebé es una de las primeras cosas que decidirá para su cuidado. Tiene opciones como la lactancia materna, la alimentación con fórmula para bebés o alguna combinación de ambas. Es una elección personal y esta puede cambiar con el tiempo. Esta guía es un recurso para apoyar su proceso de lactancia materna y proporciona información sobre una variedad de temas.

Índice

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA.....	2
CÓMO EMPEZAR A AMAMANTAR.....	2
- Primeros días de la lactancia materna	2-3
- Conocimiento de la capacidad del estómago del recién nacido.....	3
- Logro de un buen agarre	4
- Patrones y posturas para la lactancia	5-6
- Aumento de peso de su bebé.....	6
CONSEJOS IMPORTANTES PARA EL ÉXITO DESDE EL INICIO DE LA LACTANCIA MATERNA.....	7
CÓMO CAMBIA LA LACTANCIA MATERNA CON EL TIEMPO.....	7
- Periodos de crecimiento acelerado del bebé	7
- Cuando esté lejos del bebé/extracción de leche materna.....	8
- Introducción de alimentos	8
- Destete.....	8
CUIDADO DE LOS SENOS	9
- Tipos de pezones	9
- Infección bacteriana o causada por hongos.....	9
- Congestión.....	9
- Conductos tapados.....	10
- Mastitis	10-11
RECURSOS.....	12

Beneficios de la lactancia materna

Para usted

- Ahorra dinero y tiempo. No tiene que preocuparse por comprar fórmula para bebés ni muchos utensilios de alimentación como biberones.
- No tiene que llenar un biberón cada vez que su bebé tenga hambre.
- Le ayuda a sanar. El útero regresa a su tamaño normal más rápido y el sangrado es menor.
- Puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno y de ovarios.
- Es una excelente manera de crear un vínculo con su bebé.

Para el bebé

- Protege a su bebé de enfermedades. La leche materna está repleta de anticuerpos, que son proteínas especiales que combaten infecciones. Su leche incluso puede cambiar cuando usted o su bebé están enfermos para que se recuperen más rápido.
- Disminuye el riesgo de que su bebé desarrolle asma, diabetes (tipos 1 y 2), infecciones en los oídos y obesidad.
- Es el alimento perfecto. La leche materna contiene las proteínas, los azúcares, las grasas y las vitaminas que su bebé necesita para crecer.

Fórmula para bebés: aunque se recomienda la lactancia materna, es posible que algunos padres no puedan amamantar o decidan no hacerlo. La fórmula para bebés sigue siendo una opción saludable. Si no sabe qué fórmula para bebés usar para alimentar a su bebé, hable con el médico de su bebé.

Cómo empezar a amamantar

Querrá comenzar a amamantar a su bebé lo antes posible después del nacimiento. Pida a su Equipo para Coordinar su Atención Médica que le permita abrazar a su bebé tan pronto como sea seguro. Frecuentemente, llamada "la hora dorada" o "piel con piel", justo después del parto, coloque al bebé sobre su pecho desnudo mientras el bebé está desnudo o con solo un pañal. ¡Disfrute de este momento! Es un momento de unión mágico y una oportunidad para comenzar a amamantar. El bebé comenzará a moverse hacia su pecho y pezón. Permita que el bebé se agarre y comience su experiencia de la lactancia.

A veces, su plan para la labor de parto y alumbramiento puede cambiar inesperadamente. Si usted o su bebé tienen problemas con la lactancia materna o no pueden crear un vínculo de inmediato, no pierda las esperanzas. La lactancia materna todavía puede ser posible. Amamante a su bebé tan pronto como pueda. Si está separada de su bebé (por ejemplo, si este se encuentra en la unidad de cuidados intensivos neonatales [*Neonatal Intensive Care Unit, NICU*]), solicite un extractor de leche en el hospital. Pida a su Equipo para Coordinar su Atención Médica que le enseñe a usarlo. El extractor puede ayudar a que su cuerpo obtenga la estimulación que necesita para producir más leche materna.

Los primeros días de la lactancia materna

Cuando su bebé nace, su cuerpo produce un tipo de leche llamada calostro. Esta leche es espesa, de color dorado y se produce en pequeñas cantidades. El estómago de su bebé es muy pequeño, por lo que no necesita mucho. El calostro contiene todo lo que necesita, especialmente los anticuerpos para mantenerse bien al entrar a un nuevo mundo.

Su bebé querrá alimentarse con frecuencia durante los primeros días. Debe amamantar a su bebé frecuentemente: al menos entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas (cada 2 o 3 horas). Y es habitual amamantar incluso con más frecuencia que eso. Entre 3 y 5 días después del parto, debería notar que sus senos están más llenos. Su leche se verá más blanca y líquida. A esta se le llama "leche madura". Producirá más a medida que su bebé crezca.

Siga las señales de su bebé durante este tiempo. Manténgalo cerca. El contacto piel con piel ayudará a que baje su leche. Este tiempo frecuentemente se siente como una maratón: ¡está cansada! Pero permita que el bebé tome leche tan seguido como desee. Cada vez que se alimenta, está haciendo un "pedido" de más leche. La lactancia materna es asunto de "oferta y demanda". Cuanto más lo alimente, más leche producirá su cuerpo. Todos esos pedidos de leche harán que su cuerpo pueda seguir el ritmo del crecimiento de su bebé.

Intente tomar una siesta cuando su bebé duerma la siesta. Y sepa que esta etapa es temporal. Pronto su bebé tendrá un horario de alimentación más predecible. ¡Por ahora, póngase cómoda con él y disfrute de este momento de unión!

Guía sobre la capacidad del estómago de su recién nacido

Día 1



Su bebé puede retener de 5 a 7 ml (1 cucharadita) de calostro en cada toma. Las tomas pequeñas pueden producir hasta 30 ml (1 oz) de calostro en 24 horas.

Día 3



La producción de leche aumenta, lo que hace que el bebé quiera alimentarse con más frecuencia.

Semana 1



Debido a las tomas más frecuentes, el bebé ahora toma entre 45 y 60 ml por toma. El estómago ahora es aproximadamente del tamaño de un albaricoque y tiene capacidad para 45 a 60 ml.

Mes 1



Las tomas más frecuentes ayudan a establecer el suministro de leche. En cada alimentación, el bebé bebe de 80 a 150 ml.

El agarre

El agarre de su bebé es la forma en que su boca agarra su pecho cuando se alimenta. Un buen agarre es muy importante por dos razones:

- 1) Para la comodidad de usted.** Si su bebé se agarra de la manera correcta, no debería sentir dolor o pellizcos. Un bebé que se agarra de forma incorrecta puede provocar dolor, ampollas o grietas en los pezones.
- 2) Para obtener suficiente leche.** Un agarre adecuado significa que su bebé puede extraer toda la leche de su pecho. Si no se agarra correctamente, es posible que no obtenga suficiente leche.

Si al principio tiene dificultades con el agarre, busque ayuda. Solicite reunirse con una educadora certificada en lactancia (CLE) lo antes posible. No está sola. Al principio, a muchas mamás les cuesta trabajar esta parte.

Los hospitales tienen educadoras certificadas en lactancia (*Certified Lactation Educator, CLE*) disponibles por este motivo. Ellas pueden ayudarle con el agarre y enseñarle muchas técnicas de lactancia materna. Aproveche este recurso. Si su hospital no tiene una CLE o usted no puede reunirse con una, llame a la línea de ayuda de Loving Support para hablar con una CLE en cualquier momento (consulte la sección de recursos).

Orientación general para un agarre adecuado

- 1) Sostenga la cabeza de su bebé cerca de usted, con todo su cuerpo de frente a usted.
- 2) Roce suavemente el labio inferior de su bebé hasta que abra bien la boca (con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás).
- 3) Acerque a su bebé hacia usted, con la barbilla hacia adelante. Apunte su pezón hacia el paladar (la nariz). Asegúrese de que la mayor parte de su areola esté dentro de la boca del bebé.
- 4) Asegúrese de que los labios del bebé estén hacia afuera una vez que se haya agarrado. Puede ayudarle a su bebé con esto jalándole suavemente los labios hacia afuera.
- 5) Si se siente cómoda mientras el bebé se alimenta, el agarre es bueno. Si siente dolor o pellizcos, interrumpa suavemente la succión (con el dedo) e inténtelo de nuevo.
- 6) Use accesorios, como almohadas o un boppy (almohada en forma de "C"), para colocar debajo de su bebé mientras lo amamanta. Es más cómodo para usted tenerlo acostado sobre algo que esté a su nivel. De esta manera, no tendrá que doblar la espalda mientras lo alimenta y podrá usar las manos para otras cosas.



Patrones y posturas para la lactancia

Su bebé le dará señales cuando tenga hambre. Estas pueden ser...

- Chuparse las manos o chupar juguetes, ropa, etc.
- Chasquear o lamerse los labios
- Tratar de girar hacia la persona que lo tiene abrazado y buscar el pezón (reflejo de búsqueda)
- Estar inquieto o molesto

El llanto es una señal tardía de hambre: trate de no dejar que llegue a este punto siempre que sea posible. Le resultará más difícil calmarse y agarrarse bien si está muy molesto.

Cuando llegue el momento de alimentar a su bebé, busque un lugar cómodo para estar con él. Elija su postura para amamantar. Algunas de las más comunes son...



Reclinada



Acostada de lado



Acunar al bebé con el brazo opuesto al pecho



Posición de cuna

Pasos para la lactancia materna:

- Haga que el bebé se agarre de su primer seno y así comenzará a succionar rápidamente.
- Es posible que pueda saber cuándo comienza a fluir la leche si la succión del bebé se hace más prolongada y lenta.
- Permita que su bebé termine de alimentarse del primer lado. Al principio, esto puede llevar más tiempo (15 a 25 minutos o más).
- Una vez que el bebé se acostumbre a alimentarse del pecho, podrá vaciar el seno mucho más rápido.
- Suelte a su bebé de su pezón y hágalo eructar, y luego, ofrézcale el otro seno.
- A veces su bebé vaciará su segundo seno y otras veces puede que no.
- La lactancia puede ser más breve en este lado dependiendo de cuándo se sienta lleno. La próxima vez que amamante, comience de este lado.

Una buena manera de pensar en cada comida es "cena y luego postre". Puede ofrecerle su primer seno como cena: su comida principal. Luego, hágalo eructar y ofrézcale el segundo seno como postre. A veces, su bebé querrá postre o solo un poco de postre, o no querrá nada en absoluto.

Siempre alterne el seno con el que comience, para que cada seno tenga la oportunidad de vaciarse.

Consejos para amamantar a un "bebé dormilón"

A veces, su bebé (especialmente un recién nacido) puede quedarse dormido fácilmente mientras lo amamanta. Algunos consejos para ayudarlo a mantenerse despierto para que pueda alimentarse completamente:

- Cámbiele el pañal antes de alimentarlo.
- Quítele cualquier cobija o prenda que lo esté envolviendo.
- No mantenga la habitación demasiado caliente.
- Dese masajes o comprímase el pecho durante la lactancia para mantener el flujo de leche.
- Frótele los pies al bebé.

Aumento de peso de su bebé

El Equipo para Coordinar su Atención Médica revisará el peso de su bebé con frecuencia en los días posteriores al nacimiento. Es normal que el bebé pierda algo de peso en los primeros días. Pero no debería perder demasiado. Al revisar el peso de su bebé y llevar un registro del peso y de los pañales sucios, su Equipo para Coordinar su Atención Médica sabe si su bebé está tomando suficiente leche para crecer. Su bebé debe volver a su peso de nacimiento cuando tenga entre 10 y 14 días.

¡Asegúrese de mantenerse al día con sus consultas de prevención! Durante estas consultas, además de asegurarse de que su bebé esté creciendo, su Equipo para Coordinar su Atención Médica puede responder sus preguntas. También pueden ofrecerle apoyo con la lactancia materna y otras necesidades que usted y su bebé puedan tener.



Consejos importantes para el éxito desde el inicio de la lactancia materna

- 1) Mantenga el contacto piel con piel tan a menudo como sea posible.
- 2) Perfeccione el agarre. ¡Hable con una educadora certificada en lactancia para obtener ayuda!
- 3) Alimente a su bebé con la frecuencia que este desee. Al menos 8-12 veces en un periodo de 24 horas.
- 4) ¡Acepte ayuda! Es difícil mantenerse al día con cosas como las tareas del hogar, cocinar y cuidar a los niños mayores durante esta primera etapa. Trate de obtener la ayuda de amigos y familiares de confianza con esas cosas.
- 5) "Duerma mientras el bebé duerme"... ¡Lo sabemos, esto es mucho más difícil de lo que parece! Intente tomar al menos una siesta con su bebé durante el día.

La lactancia materna cambia con el tiempo

Antes de que se dé cuenta, usted y su bebé habrán adoptado la rutina de la lactancia. La lactancia materna puede cambiar en diferentes momentos para la mamá y el bebé. Estas son algunas cosas que puede experimentar mientras amamanta...

Periodos de crecimiento acelerado del bebé

En ciertos momentos durante su primer año, su bebé pasará por periodos de crecimiento más rápido. Es posible que note que su bebé quiere alimentarse más de lo habitual durante un periodo de crecimiento acelerado. Los periodos de crecimiento acelerado tienden a ocurrir cuando el bebé tiene aproximadamente

- Entre dos y tres semanas
- Seis semanas
- Tres meses
- Seis meses
- O con mayor frecuencia

Asegúrese de responder a las señales de su bebé para alimentarse durante estos periodos. Recuerde que su bebé está haciendo más "pedidos" de leche, por lo que su cuerpo continúa produciendo suficiente leche para satisfacer sus necesidades a medida que crece.

Cuando esté lejos del bebé/extracción de leche materna

Es posible que haya momentos durante su proceso de lactancia en los que esté lejos de su bebé. El uso de un extractor de leche (eléctrico o manual) le permite proporcionar leche en tales ocasiones. Unas semanas antes de dejar a su bebé, trate de comenzar a extraerse leche (en lugar de amamantar) aproximadamente una vez al día. Puede extraerse leche durante una toma mientras otra persona le da el biberón a su bebé. Esto le permitirá practicar con el extractor y permitirá que su bebé se acostumbre al biberón. Algunas mamás comienzan esto cuando el bebé tiene aproximadamente un mes. Luego, cuando esté fuera, trate de seguir su horario de lactancia con la extracción de leche. Si no puede seguir el horario exacto, extráigase leche con un intervalo de algunas horas. Esta leche se puede mantener fría o congelada para las futuras comidas de su bebé.

Sus beneficios de IEHP cubren un extractor de leche cuando está embarazada. Hable con su médico acerca de solicitar un extractor. Su médico le ayudará haciendo el pedido.

Introducción de alimentos

Cuando su bebé tenga alrededor de seis meses, su médico puede recomendarle alimentos en papilla o sólidos. ¡Esta es una etapa muy divertida! Ofrézcale alimentos a su bebé después de darle leche materna. Siga los consejos del médico para introducir gradualmente nuevos alimentos. Es posible que durante esta transición, su bebé comience lentamente a comer más alimentos sólidos y a tomar menos leche materna. La leche materna o la fórmula para bebés sigue siendo el alimento más importante de su bebé hasta que cumpla un año. Pueden seguir siendo una gran parte de la dieta diaria de su bebé incluso después de su primer año.

Los primeros alimentos sólidos populares para el bebé incluyen:



Destete

En algún momento, usted o su bebé (o ambos) decidirán terminar su experiencia de la lactancia materna. Las mamás y los bebés comienzan el destete por muchos motivos diferentes, dependiendo de la familia. No importa cuándo le suceda, ¡esté orgullosa del tiempo que amamantó! Es un gran logro.

Cuando comience a destetar a su bebé, intente eliminar una toma a la vez. Al reducir una toma cada cierto número de días, su cuerpo producirá gradualmente menos leche cada vez. Esto puede ayudar a que la transición para que su bebé deje de alimentarse del pecho sea más fácil. También puede ayudar a su cuerpo a realizar la transición, para que sepa que debe dejar de producir leche. Esto puede prevenir problemas en los pechos como la congestión.

Cuidado de los senos

Tipos de pezones:

Los pezones de cada mujer son diferentes. Algunos sobresalen, otros se hunden (invertidos) y algunos son planos. Todos son normales. Es más fácil para los bebés agarrarse a un pezón que sobresale. Pero no importa qué tipo de pezones tenga usted, la lactancia materna aún puede funcionar. Con el tiempo, su bebé podrá aprender a agarrarse a cualquier tipo de pezón. Si necesita ayuda, busque una CLE.

Algunos consejos que puede probar para que su bebé se agarre a un pezón plano o invertido son...

- Jale o gire suavemente su pezón hacia afuera antes de la alimentación.
- Use su extractor de leche durante un par de minutos antes de amamantar para sacar su pezón.

Infección bacteriana o causada por hongos

Durante la lactancia pueden ocurrir diferentes infecciones bacterianas o por hongos. Los pezones lastimados o agrietados pueden provocar esto.

Si nota áreas amarillas y con costras en sus pezones agrietados que no sanan, es posible que tenga una infección bacteriana.

Las infecciones por hongos pueden provocar que los pezones estén doloridos, rojos y brillantes. Las infecciones por hongos a menudo se transmiten del bebé. Busque manchas blancas en la boca de su bebé. Esto se llama candidiasis.

Si alguna vez le inquieta tener pezones con heridas o dolorosos, comuníquese con su proveedor. Este puede ayudarle a tratar una infección.

Congestión:

Después de que la leche “baja”, en algún momento en la primera semana después del nacimiento, es posible que al despertar note que sus senos están grandes y duros, y que le molestan. Esto es congestión. Si tiene congestión, es posible que a su bebé le cueste prenderse al pezón y alimentarse. Amamante con frecuencia durante este tiempo. Esto vaciará sus senos. La congestión suele ocurrir después de que el bebé duerme durante un periodo prolongado. Amamante al menos 1 o 2 veces durante la noche para prevenirla durante los primeros meses. Con el tiempo, la congestión será menor.

Antes de amamantar:

- Dese masaje en los senos. Con la palma de la mano, haga movimientos circulares suaves en dirección descendente hacia el pezón.
- Tome una ducha caliente o aplíquese algo de calor (como una almohadilla eléctrica o un paño tibio) en los senos. Esto ayudará a que la leche fluya.
- Si el bebé no puede agarrarse porque sus senos están demasiado duros, puede intentar extraerse con la mano o con un extractor solo la suficiente leche para ablandar sus senos.

Conductos tapados:

En ocasiones, la leche que no se toma el bebé puede obstruir los conductos de leche y producir un nódulo duro y doloroso. Si nota un conducto tapado, trate de liberarlo. Estas cosas pueden ayudarle a hacerlo:

- Tome una ducha caliente o colóquese un paño tibio sobre el seno durante unos minutos antes de amamantar.
- Ofrézcale a su bebé primero el seno obstruido para permitir que se alimente durante más tiempo de ese lado.
- Masajee suavemente el bulto mientras el bebé se está alimentando.
- Use su extractor de leche.
- El suplemento de lecitina de girasol puede ayudar a que la leche sea menos pegajosa y ayudar a prevenir conductos obstruidos o a aflojarlos. Consulte con su médico antes de usarlo.

Si amamantar es doloroso o sus pezones están agrietados o sangran, consulte a una educadora certificada en lactancia (CLE) o a su médico ginecoobstetra (*Obstetrics and Gynecology, OB/GYN*) de inmediato.

Mastitis:

La mastitis es una infección mamaria causada por lesiones en el pezón, no amamantar con la frecuencia suficiente, tomas insuficientes o conductos obstruidos. Puede empeorar si está usted agotada. Los síntomas pueden incluir:

- Dolor en los senos
- Un área roja, firme y dolorosa en el seno (conducto obstruido)
- Fiebre
- Síntomas parecidos a los de la gripe

¿Tiene alguna otra inquietud acerca de sus senos?

Llame a su médico de inmediato para programar una cita y hablar sobre sus inquietudes. Esto es muy importante si nota alguna bolita nueva, cambios en el tamaño o la forma de sus senos, secreción del pezón, cambios en la piel o dolor inusual en el área de los senos.



Si cree que puede tener mastitis, llame a su médico de inmediato. Es posible que sea necesario tratarla con antibióticos. También puede...

- Tomar muchos líquidos.
- Descansar lo más que pueda.
- Continuar amamantando a su bebé. Uno de sus senos puede estar muy adolorido (o ambos). Si es necesario, puede reemplazar la lactancia materna por leche materna extraída hasta que su seno sane. Solo recuerde vaciar la leche con frecuencia para que el dolor no empeore y no pierda el suministro de leche durante este tiempo.
- Pida consejos a una educadora en lactancia.



Recursos

- Línea de ayuda para la lactancia materna de Loving Support las 24 horas, los 7 días de la semana. Hable con educadoras en lactancia certificadas y capacitadas (CLE) sobre cualquiera de sus preguntas sobre la lactancia materna: los primeros días, el agarre, la extracción de leche, los problemas con los senos y cualquier otra cosa que necesite. Llame a la línea de ayuda (en inglés y español) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-888-451-2499 o visite www.loving-support.org.
- WIC (Women, Infants, and Children): Mujeres, Bebés y Niños <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>.
- Stanford Medicine tiene una excelente página con videos sobre el agarre, los primeros días de la lactancia materna y más. <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>
- La Leche League ayuda a las mamás a amamantar brindándoles aliento e información. llusa.org
- ConnectLE es un motor de búsqueda de recursos en línea. Busque para ver si hay algún grupo de apoyo o recurso para la lactancia materna cerca de usted. ConnectLE.org



