

# Lactancia materna: Las primeras semanas



La lactancia materna es la forma natural de darle al bebé todos los nutrientes que necesita. Kaiser Permanente avala las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría de alimentar al bebé exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Amamantar a su nuevo bebé puede ser una experiencia maravillosa y también, a veces, exigente. Recuerde, amamantar es una habilidad que requiere práctica y paciencia. Tal vez se sienta frustrada mientras usted y su bebé estén aprendiendo y adaptándose, pero sepa que estamos para ayudarla a tener éxito!

## Un buen inicio...

De ser posible, es mejor amamantar al bebé por primera vez en la primera hora de vida. Observe los signos de hambre del bebé (estado de alerta, reflejo de búsqueda o llevarse las manos a la boca) y alimente a su bebé a los primeros signos de que tiene hambre. Los recién nacidos necesitan comer cada hora y media a tres horas o, por lo menos, de 8 a 12 veces en 24 horas. Deje que su bebé se alimente tanto tiempo como desee. Si el bebé aún tiene hambre luego de terminar el primer seno, ofrézcale el segundo. Algunos bebés pueden alimentarse durante unos 10 a 15 minutos en uno o ambos senos, pero esto es variable.

No se preocupe si acaba de amamantar al bebé. Amamantarlo con frecuencia favorecerá la producción de leche. Sostenga al bebé piel con piel, sin ropa ni cobijas entre ustedes, el mayor tiempo posible. Algunos recién nacidos pueden tener mucho sueño y es necesario despertarlos para que se alimenten. En los primeros días y semanas, debe despertar al bebé para que coma si han pasado más de 3 horas entre la última vez que se alimentó (la hora de alimentarlo se mide desde el comienzo de una toma hasta el comienzo de la próxima vez que amamante al bebé). No ofrezca al bebé ningún suplemento (como agua o leche de fórmula) a menos que el médico del bebé se lo indique.

## ¿Cómo ayudo al bebé a prenderse al seno?

Siéntese en un sillón cómodo. Colóquese almohadas detrás de la espalda y a los costados para apoyarse y otra almohada en el regazo para sostener al bebé.

- Sostenga al bebé con un brazo y el seno con la mano del otro brazo. Coloque el pulgar ligeramente por encima de la areola y el resto de los dedos por debajo del seno para sostenerlo.
- Asegúrese de que la cabeza del bebé esté a la misma altura que el seno y de que la nariz le quede frente al pezón. La cara, el pecho y las rodillas del bebé deben estar apoyados contra

usted, es decir que los dos están frente a frente y se tocan.

- Roce el labio inferior del bebé con el pezón y deje que la cabeza del bebé se incline hacia atrás. Espere a que el bebé haga una gran "O" con la boca antes de acercarlo al seno.
- Acerque al bebé al seno rápido, centre el pezón en la boca del bebé.

Sabrás que la posición es correcta si:

- Los labios del bebé están hacia afuera, con la boca bien abierta, no semi cerrada.
- El bebé tiene gran parte de la areola (la piel más oscura alrededor del pezón) en la boca. Es posible que vea poco o nada de la areola. Si usted ve parte de la areola, hay más areola por encima del labio superior del bebé que por debajo de su labio inferior.
- La barbilla del bebé le toca la areola o el seno.
- La nariz del bebé apenas le toca el seno.
- La oreja, el hombro y la cadera del bebé están en línea recta.

## ¿Qué puedo hacer para evitar y aliviar la congestión (inflamación) de los senos?

Es mamantar con frecuencia es la mejor manera de prevenir la congestión

### FORMAS DE SOSTENER AL BEBÉ AL AMAMANTAR



POSICIÓN DE CUNA



POSICIÓN DE CUNA INVERTIDA



POSICIÓN DE AGARRE O BALÓN DE FÚTBOL



RECOSTARSE PARA AMAMANTAR

de los senos. También puede probar estos otros consejos de prevención:

- Asegúrese de que el bebé se prende bien al pezón y le vacía los senos. El bebé debe verse relajado y satisfecho.
- Asegúrese de dejar que su bebé termine de alimentarse del primer seno antes de cambiarlo al otro seno.
- Alterne el seno que le ofrece primero.
- Use diferentes posiciones para amamantarlo para vaciar los senos por completo.
- Masajéese cuidadosamente los senos con movimientos circulares después de amamantar durante los primeros 4 días después del parto.
- Use un sostén fuerte que no le quede ajustado. Evite usar sostenes con armazón de alambre.

## ¿Cómo puedo prevenir el dolor o las grietas en los pezones?

La posición correcta le ayudará a evitar el dolor y las grietas.

- Cuando el bebé termine de alimentarse, toque cuidadosamente con un dedo el extremo de la boca del bebé entre las encías para interrumpir la succión.
- Cada cierto tiempo cambie la posición para amamantar.
- Deje que la leche materna se le seque en los pezones y la areola.
- Lávese los senos sólo con agua, evite usar jabón.
- Use sostenes de algodón, con tirantes anchos que no sean elásticos. Los sostenes para amamantar se abren en cada taza para permitir que los pezones se sequen al aire después de amamantar. Si es cómodo para usted, use un sostén durante la noche para un mayor soporte.

Llámenos si siente dolor o grietas que no mejoren o si el dolor de los pezones le impide amamantar.

## ¿Cómo sé si mi bebé come lo suficiente?

Si su bebé aumenta de peso y tiene suficientes pañales húmedos y sucios, entonces está recibiendo suficiente alimento. Al cabo de una semana de vida, el bebé debería tener por lo menos de 6 a 8 pañales mojados cada día y por lo menos 3 evacuaciones al día. Un profesional médico debe revisar al bebé alimentado con leche materna entre los 2 y 4 días de vida y otra vez a las 2 semanas para observar si tiene señales de que se está alimentando bien. Llame a la línea de citas y consejos y pida una consulta si la inquieta que el bebé no reciba suficiente leche.

## ¿Debo evitar algún alimento o medicamento?

En general, no es necesario evitar ningún alimento mientras esté dando el pecho. Es importante que no haga dieta mientras amamanta porque se alimenta para usted misma y también para su bebé. Lleve una alimentación saludable y balanceada que incluya de 8 a 10 vasos de líquido al día. Procure reducir el consumo de cafeína mientras esté amamantando. Una taza de café por la mañana no afectará al bebé pero demasiado café puede hacer que su bebé esté molesto o no duerma bien.

## Bebidas alcohólicas

Es mejor evitar tomar bebidas alcohólicas mientras esté amamantando ya que puede aumentar los riesgos de salud para el bebé y reducir la producción de leche. Si toma bebidas alcohólicas, límitelas a una bebida de vez en cuando (vaso de 12 onzas de cerveza, copa de 4 onzas de vino o un vaso de 1 onza de bebidas fuertes). Para minimizar la cantidad de alcohol que pueda recibir el bebé:

- Beba después de amamantar o de sacarse leche, en lugar de hacerlo antes.

- Deje pasar por lo menos 2 horas desde el momento en que tomó una bebida alcohólica antes de volver a amamantar o a sacarse leche.

## Tabaco

Debería seguir amamantando aun si no puede dejar de fumar o reducir la cantidad de lo que fume. Sin embargo, le recomendamos que deje de fumar cigarrillos por su salud y la salud de su bebé.

## Medicamentos y drogas

Aunque las madres que amamantan pueden tomar casi todos los medicamentos de venta con receta con seguridad, es posible que conlleven riesgos para la salud. Si está usando medicamentos de venta con receta o narcóticos de manera regular o si siente que tal vez esté usándolos demasiado, consulte a su médico. No debe usar drogas mientras esté amamantando. Si no puede dejar de usar estas sustancias, es mejor que deje de amamantar y busque ayuda.

## RECURSOS ADICIONALES

- American Academy of Pediatrics (Academia Americana de pediatría): [aap.org](http://aap.org)
- The American College of Obstetricians & Gynecologists (Colegio Estadounidense de Obstetricia y Ginecología): [acog.org](http://acog.org)
- La Leche League International: [lalecheleague.org](http://lalecheleague.org)
- Visite nuestro sitio web en [kp.org](http://kp.org) para acceder a enciclopedias sobre salud y drogas, programas interactivos, clases de salud y más.
- Comuníquese con su Centro de Educación para la Salud o Departamento de información sobre la salud, programas y otros recursos de Kaiser Permanente.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar ni reemplazar los consejos o tratamientos médicos que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene más preguntas, consulte con su médico. Si tiene preguntas o necesita obtener más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca: se puede utilizar cualquier producto similar.