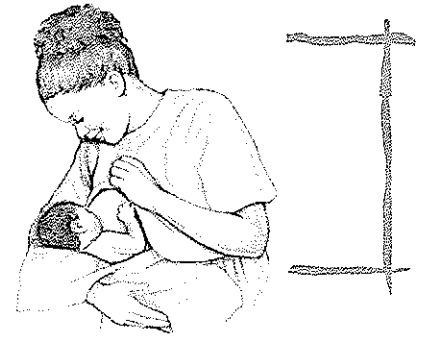


Darle el pecho a su bebé

El comienzo de la lactancia



(Breastfeeding Your Baby: Getting Started)

Los preparativos para el nacimiento de su bebé son momentos emocionantes y de mucha actividad. Una de las decisiones más importantes que habrá de tomar, será cómo alimentarlo.

Si decide darle el pecho, le estará ofreciendo a su bebé el mejor comienzo posible. La lactancia materna le trae a madre e hijo un sinnúmero de beneficios. En muchas culturas, es una tradición de orgullo.

Lo siguiente es un extracto del folleto *Darle el pecho a su bebé*. *Respuestas a preguntas frecuentes* de la Academia Americana de Pediatría (AAP).

Beneficios de la lactancia materna

En general, cuanto más tiempo amamante a su bebé, mayores y más duraderos serán los beneficios para usted y el niño.

¿Por qué la lactancia es tan buena para mi bebé?

La lactancia materna es beneficiosa para su bebé por las siguientes razones:

1. **Brinda calidez y cercanía.** El contacto físico ayuda a crear un lazo de unión muy especial entre usted y su bebé.
2. **La leche humana tiene muchos beneficios.**
 - Su bebé la digiere con facilidad.
 - No necesita preparación.
 - Siempre está disponible.
 - Tiene todos los nutrientes, calorías y líquidos que su bebé necesita para estar sano.
 - Contiene factores de crecimiento que garantizan el mejor desarrollo de los órganos de su bebé.
 - Trae muchas sustancias (que no se encuentran en las fórmulas) que protegen a su bebé de una variedad de enfermedades e infecciones. Debido a estas sustancias protectoras, los niños que reciben lactancia materna son menos propensos a desarrollar
 - ~ Infecciones de oído
 - ~ Diarrea
 - ~ Neumonía, sibilancias y bronquiolitis
 - ~ Otras infecciones bacterianas y virales como la meningitis

Las investigaciones también sugieren que la lactancia materna ayuda a proteger al bebé contra obesidad, diabetes, el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés) y ciertos cánceres.

¿Por qué la lactancia materna es buena para mí?

La lactancia materna es buena para su salud porque ayuda a

- Liberar hormonas en su cuerpo que fomentan una conducta maternal.
- Recuperar más rápidamente el tamaño que su útero tenía antes del embarazo.

- Quemar más calorías, que le ayudan a perder el peso que ganó durante el embarazo.
- Retrasar el retorno de su período menstrual, ayudando así a su cuerpo a conservar el hierro.
- Reducir el riesgo de desarrollar cáncer de ovario o de los senos.
- Mantener los huesos fuertes, protegiéndola contra fracturas al envejecer.

Cómo funciona la lactancia materna

Cuando usted queda embarazada, su cuerpo se prepara para la lactancia. Sus senos o mamas aumentan de tamaño y después del cuarto o quinto mes de embarazo, su cuerpo será capaz de producir leche.

¿Qué es el calostro?

El *calostro* es la primera leche que su cuerpo produce. Es espesa, con una coloración entre amarilla y naranja. El calostro contiene todos los nutrientes que su recién nacido necesita, así como muchas sustancias que protegen al bebé contra enfermedades e infecciones.

Es muy importante para la salud de su bebé obtener esta leche temprana, aún cuando parezca ser muy poca cantidad. Su bebé necesita menos de una cucharada por toma durante el primer día y unas dos cucharadas por toma en el segundo.

¿Cuál es la diferencia entre la bajada de la leche y la eyección?

La **bajada de la leche** y la **eyección de la leche** son dos cosas diferentes pero muy importantes.

- **La leche baja** 2 a 5 días después de que nace su bebé. Aquí es cuando el calostro aumenta rápidamente en volumen y se torna en una leche de transición de color blanquecino. Éstos son posibles signos de que su leche está bajando:
 - ~ Pechos congestionados y sensibles
 - ~ Goteo de leche
 - ~ Ver leche alrededor de la boca de su bebé
 - ~ Oír a su bebé tragar cuando lo alimenta

La leche materna cambia diariamente y se ajustará a las necesidades de su bebé por todo el tiempo que usted decida amamantarlo. No se preocupe por la apariencia de la leche, ya que su color y cremosidad cambian día a día.

- La **eyección** es necesaria para que su bebé pueda obtener el calostro o leche fuera del pecho. El reflejo de eyección crea el flujo de leche desde la parte posterior de la mama hacia el pezón. Esto ocurre cada vez que el bebé succiona. El que la madre esté relajada y un agarre adecuado por parte del bebé son muy importantes en este proceso. La eyección también ocurre entre tomas, como por ejemplo cuando las mamas se encuentran cargadas de leche o

cuando escucha el llanto de su bebé. Las primeras veces que usted amamante a su hijo, el reflejo de eyección tomará unos pocos minutos. Después aparecerá más rápido, usualmente en el transcurso de unos pocos segundos. La eyección de la leche se da en ambas mamas al mismo tiempo y puede ocurrir varias veces durante cada toma.

Los signos de eyección son diferentes en cada mujer. Algunas no tienen ningún tipo de sensación, aún cuando la lactancia vaya por buen camino. Otras mujeres pueden experimentar

- ~ Fuertes cólicos en el útero por unos cuantos días después que la leche se eyecta
- ~ Un leve hormigueo, cosquilleo o dolor leve en la mama
- ~ Una sensación súbita de mayor peso en los pechos
- ~ Goteo en el seno que no está dando de lactar
- ~ El bebé deglute más leche o traga saliva cuando lo alimenta

¿Qué es demanda y oferta?

Cuanta más leche tome el bebé de su pecho, más leche producirá usted. Esto se llama *demanda* y *oferta* porque cuanta más leche demande su bebé, más podrá usted ofrecerle. Muchas mujeres con senos pequeños se preocupan de no poder ofrecer una cantidad suficiente de leche; en general, no existe ninguna relación entre el tamaño de los senos y cuánta leche puede producir.

El comienzo de la lactancia

¿Qué alertas están los bebés luego de nacer y cuán listos para encontrar el pecho materno! Cuanto más relajada y confiada se encuentre usted, más rápido fluirá la leche de su pecho hacia su hijo. Ponerse cómoda le ayudará a usted y a su bebé a lograr un mejor agarre.

¿Cuán pronto podré dar de lactar?

Si usted y su bebé se encuentran físicamente aptos, podrá amamantarlo en el lapso de la primera hora de haber dado a luz. Después del parto deben colocarle al bebé sobre su pecho o vientre, en contacto con su piel. El olor y el sabor temprano de su leche le ayudarán al bebé a aprender a mamar. Todo lo que la criatura necesita en esa etapa es su leche. Otros líquidos como el agua azucarada y las leches de fórmula sólo contribuirán a disminuir los beneficios que su hijo recibe de una lactancia temprana.

Trate de estar con su bebé el mayor tiempo posible. Se ha demostrado que cuando usted permanece en el hospital con su bebé en el mismo cuarto, la lactancia materna tiene un mejor comienzo, y se mantiene por más tiempo.

¿Cuáles son las diferentes posiciones para dar de lactar?

Tómese su tiempo para lograr una posición cómoda. No se sienta mal por pedir ayuda durante las primeras tomas. Es posible que tenga algunos intentos fallidos antes de poder lograrlo, pero con un poquito de paciencia, usted y su bebé lograrán su cometido. Las siguientes son tres posiciones para dar de lactar:

- **Posición de cuna**—Ésta es la posición tradicional para dar de lactar. Sostenga con firmeza la espalda y las nalgas del bebé. Cuando lo amamante de esta manera, asegúrese que todo el cuerpo del bebé esté frente a su cuerpo, no mirando al techo.



- **Posición de rugby**—Ésta es una posición muy práctica, particularmente si usted ha dado a luz por cesárea, ya que mantiene al bebé alejado de la cicatriz de la operación.

- **Reclinada**—Esta posición le permitirá alimentar a su bebé con más tranquilidad si usted ha tenido un parto por cesárea o está muy cansada.



¿Cómo puedo ponerme cómoda mientras doy de lactar?

Estos consejos sencillos le enseñarán a estar cómoda y relajada.

- Siéntese en una silla cómoda, con buen respaldo y soporte de brazos.
- Acuéstese en la cama de costado, con el bebé mirándola. Coloque almohadas de soporte en su espalda y cuello.
- Tome respiraciones profundas, e imagínesse en un lugar tranquilo.
- Escuche música suave mientras toma sorbos de algún líquido saludable.
- Aplique calor húmedo (como una toallita húmeda y caliente) sobre el seno, varios minutos antes de cada toma.
- Si hay demasiada actividad en su hogar, busque un espacio tranquilo donde no la interrumpen mientras da de lactar.
- Si su parto fue por cesárea, tal vez necesite más almohadas y ayuda para colocar a su bebé en la posición correcta.
- Si el bebé se encuentra bien agarrado al pezón, no debe dolerle.
- Ensaye diferentes posiciones para amamantarlo.

¿Por qué es tan importante el agarre y cómo se logra?

Un buen agarre significa que su bebé abrió la boca ampliamente para recibir el pecho y que se coloca bien sobre el mismo, tomando la areola y el pezón hacia atrás en el interior de su boca.

Un agarre correcto es importante porque:

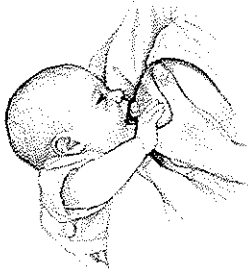
- Permite un flujo adecuado de leche
- Previene el dolor de los pezones
- Mantiene a su bebé satisfecho
- Estimula una oferta de leche acorde con el aumento de peso de su bebé
- Ayuda a evitar la congestión de los pechos.

Usted puede ayudar a que su bebé logre un buen agarre al sostener el pecho con su mano libre. Coloque cuatro dedos debajo del pecho y su dedo pulgar encima para ofrecerle el pezón al bebé. Asegúrese que todo el cuerpo del bebé está frente a usted.

Cerciórese de que sus dedos queden bien atrás de la areola de tal modo que no tropiecen con la boca del bebé e impidan que se agarre bien al pecho.



Agárrese el seno y hágale cosquillas al labio inferior del bebé con su pezón para estimular el reflejo de búsqueda.



Cuando la boca del bebé se encuentre bien abierta, acérquelo rápido pero con suavidad al pecho.

Cuando su pezón toque la mitad del labio inferior del bebé, éste abrirá con amplitud la boca, cosa que se conoce como el *reflejo de búsqueda*. Cuando esto suceda, atraiga a su bebé al pezón y la areola. Recuerde que cuando existe un buen agarre, su pezón y gran parte de la areola ingresan a la boca del bebé. Los labios y encías de su bebé deben estar alrededor de la areola y no tan sólo en el pezón. El mentón y tal vez la nariz de su bebé deben encontrarse tocando su seno. Es posible que sienta una ligera

molestia cuando el bebé se agarre al pecho por primera vez e incluso un breve período de dolor. Si la sensación de dolor, quemazón o pellizco se prolonga, será un signo de que el bebé no se está agarrando apropiadamente al pecho. Desprenda al bebé del seno colocándole un dedo en la comisura del labio para romper la succión y vuelva a hacer que se agarre al pezón. Esto puede requerir varios intentos.

El personal del hospital debe supervisar una toma y hacerle sugerencias. Si el dolor persiste durante toda la sesión, busque la ayuda de una especialista en lactancia. Infórmele a su pediatra cualquier problema que tenga.

Más allá de las primeras tomas

¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé?

Si usted y su bebé están sanos, la lactancia será más exitosa si se inicia dentro de la primera hora de haber dado a luz. Mantenga a su bebé a su lado el mayor tiempo posible para responder rápidamente a sus signos de apetito. Hacia el segundo o tercer día, la mayoría de los bebés se encuentran más despiertos y hambrientos, especialmente durante la noche. Algunos recién nacidos necesitan alimentarse cada hora y media, mientras que otros lo harán cada tres horas. La mayoría de recién nacidos tienen hambre a distintas horas, siendo el mayor número de tomas en la tarde o la noche. Típicamente, los recién nacidos que reciben lactancia materna se alimentarán 8 a 12 veces cada 24 horas (una vez que la leche ha bajado). Si su bebé no se despierta por sí solo durante las primeras semanas, despiértelo si han pasado 3 ó 4 horas desde la última toma. Hable con su pediatra si tiene dificultad para despertar a su bebé para amamantarlo.

¿Cuál es el mejor horario de alimentación para un bebé de pecho?

Los horarios de alimentación son diferentes para cada bebé, pero es mejor empezar a amamantarlo antes de que empiece a llorar, ya que el llanto es un signo tardío de hambre. De ser posible, tome la decisión de amamantarlo según las pautas que su bebé le dé, en lugar de fiarse del tiempo. Será menos frustrante para ambos si aprende a interpretar las señales tempranas de apetito que le dé su bebé. Las tomas frecuentes ayudan a estimular a los senos a que produzcan más leche con mayor eficiencia.

Durante los estirones (etapas de crecimiento rápido), los bebés quieren comer todo el tiempo. *Recuerde, esto es normal y temporal*, y por lo general no dura más de 4 ó 5 días. Mantenga la lactancia y no le brinde otro tipo de alimentos o líquidos.

¿Cuánto dura una sesión de lactancia?

Cada bebé se alimenta de manera diferente: algunos se tardan más y otros menos. Ciertas tomas podrán ser más prolongadas que otras, dependiendo del apetito de su bebé y la hora del día. Algunos bebés pueden mamar aunque aparentemente estén dormidos. Mientras que algunos niños lactan por sólo 10 minutos de cada seno, es muy común para otros mantenerse en un lado por más tiempo. En general, es mejor dejar que el bebé decida cuándo dejar de tomar; soltará el pezón y se retirará cuando acabe.

Si su bebé se duerme en su seno, o si usted necesita desprenderlo antes de que acabe su toma, interrumpa la succión delicadamente con su dedo. Introdúzcalo en la boquita del bebé mientras está agarrado al pezón. Nunca desprenda al bebé de su pecho sin antes interrumpir la succión.

Para estimular ambos senos, alterne la que le ofreció primero. Algunas mujeres ponen un imperdible en la tira del sostén para recordar con cuál comenzaron. Si bien es cierto que debe alimentar al bebé en forma pareja con ambos pechos, muchos bebés parecen preferir un lado a otro, y maman más tiempo en ése. Cuando esto ocurre, el seno adapta su producción de leche a las necesidades de alimentación del bebé.



Al deslizar su dedo entre la boca del bebé y su pecho, se interrumpirá la succión y separará al bebé cómodamente, evitando así el dolor del pezón.

¿Cómo sé si mi bebé tiene hambre?

En poco tiempo conocerá los patrones de alimentación de su hijo. Notará que el bebé a veces quiere amamantar por razones distintas al hambre. Está bien que usted le ofrezca estas "tomas de consuelo", como una manera de satisfacer las necesidades de su bebé.

Casi todos los bebés están alertas a las dos horas de haber nacido y muestran interés en alimentarse de inmediato. Hágale saber al personal del hospital que usted quiere aprovechar esta oportunidad, que resulta ser de gran importancia en el proceso de la lactancia. Luego de dos horas, muchos recién nacidos están adormilados y no es posible despertarlos sino hasta el día siguiente o más.

Esté pendiente de los signos de hambre. Es el momento para cargarlo, despertarlo con suavidad, revisar su pañal y tratar de alimentarlo. (Vea más adelante, "Signos tempranos del hambre")

Signos tempranos del hambre

Las siguientes señales le demuestran cuándo tiene hambre su bebé:

- Leves movimientos cuando empieza a despertarse
- Gemidos o chasquidos con los labios
- Levanta los brazos o piernas hacia su torso
- Se estira o bosteza
- Se despierta y luce alerta
- Se pone las manitas cerca de la boca
- Hace movimientos de succión
- Se lleva los puños a la boca
- Se vuelve más activo
- Se frota contra su seno

¿Cómo sé si tomó lo suficiente?

Hay varias maneras de saber si su bebé está tomando suficiente leche, como las siguientes:

- Su bebé moja o ensucia con frecuencia los pañales.
- Su bebé se ve satisfecho luego de lactar.
- La leche es visible durante las tomas (goteo).
- Su bebé gana peso.

Su bebé debe mojar o ensuciar varios pañales al día durante los primeros días después del parto. Alrededor del momento en que baja su leche, los pañales mojados aumentan de 6 a más por día. Al mismo tiempo, las deposiciones cambian de color verde a amarillo. Deben presentarse 3 o más deposiciones en 24 horas. Una vez que la lactancia se establezca y marche por buen camino, es común que el bebé tenga una deposición amarillenta durante o después de cada toma. A medida que su bebé crece, las deposiciones se hacen menos frecuentes y luego de un mes es posible que sus deposiciones estén espaciadas por uno o más días. Si las deposiciones son blandas y su bebé se está alimentando y actúa bien, esto es normal.

Los patrones de alimentación del bebé son un signo importante de que se está alimentando lo suficiente. Un recién nacido podrá lactar cada hora y media a tres horas en el transcurso de 24 horas. Si usted suma las tomas durante el transcurso del día, su bebé habrá de alimentarse al menos 8 a 12 veces al día.

Cuando se alimenta bien y con un buen agarre, el bebé succionará profundamente y hasta podrá oír cómo traga. Esto no tiene por qué producir ningún dolor. Su niño debe verse satisfecho y/o dormido hasta la siguiente toma. Si su bebé duerme por períodos mayores de 4 horas en las primeras dos semanas, despiértelo para alimentarlo. Si su bebé no se despierta lo suficiente como para alimentarlo por lo menos 8 veces al día, llame a su pediatra.

A su niño lo pesarán cada vez que acuda al pediatra. Es una de las mejores maneras de saber cuánta leche recibe. La AAP recomienda la visita médica para controlar la lactancia materna y el peso del bebé, sea ésta en el consultorio o en casa, entre los 3 y los 5 días de nacido. Durante la primera semana, la mayoría de bebés pierden varias onzas de peso, pero son capaces de recuperar el peso con el que nacieron hacia el final de la segunda semana. Una vez que se establece su oferta de leche, su bebé debe ganar entre 1/2 y una onza por día durante los primeros 3 meses.



Una vez que la lactancia materna marche sobre ruedas, será un proceso simple y conveniente. La lactancia materna es el regalo más natural que puede ofrecerle a su bebé.

La lactancia materna: un don de la naturaleza

La lactancia materna le brinda a su bebé algo más que una sana alimentación. También le proporciona sustancias importantes que le ayudan a combatir infecciones. La lactancia materna trae una serie de beneficios médicos y psicológicos para madre e hijo. En muchos casos, el proceso marcha sobre ruedas desde el comienzo. En otros casos, se requiere de más tiempo e intentos para que el proceso de la lactancia sea exitoso. Como cualquier cosa nueva, requiere de práctica, y esto es perfectamente normal. Si necesita ayuda, pregunte a los médicos y enfermeras mientras permanezca en el hospital, a su pediatra, a un especialista en lactancia o a un grupo de apoyo en lactancia materna.

Para obtener más información al respecto, lea la *Nueva guía de lactancia materna* de la AAP o visite la sede electrónica de la AAP, www.aap.org/breastfeeding/.

De parte de su médico

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

Illustrations by Tony LeTourneau

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: www.aap.org

Derechos de autor © 2005
Academia Americana de Pediatría