

# La lactancia...

*Para mi bebé. Para mí.*





# Índice

- 1 **La lactancia es importante**
- 2 **Parto y lactancia**
- 4 **Los primeros días de la lactancia**
- 16 **Lo que necesita saber**
  - 16 Bajada de la leche
  - 16 Pérdidas
  - 18 Posicionamiento
  - 20 Prendimiento
- 21 **Cómo resolver los problemas comunes**
  - 21 Dolor de pezones
  - 22 Candidosis
  - 22 Obstrucción de los conductos galactóforos
  - 22 Mastitis
  - 23 Sentimientos
- 24 **Medicamentos**
- 25 **Regreso al trabajo o a los estudios**
- 28 **WIC puede ayudar**
- 29 **Recursos**
  - 29 Leyes sobre lactancia del estado de Nueva York
  - 30 Sitios Web sobre la lactancia

# La lactancia es importante

Elegir cómo alimentar a su bebé es una de las decisiones más importantes que tomará como madre de un recién nacido. La lactancia es un regalo que sólo usted puede darle al bebé. El bebé se sentirá seguro y protegido, y usted le brindará un comienzo saludable a la vida del bebé. Amamantar le resultará una parte satisfactoria de la maternidad.

Hay muchos motivos por los cuales la lactancia es importante para las mujeres y los bebés. Este folleto contiene información sobre la lactancia y consejos para ayudarla a que su experiencia con la lactancia tenga éxito y sea feliz.

## La leche materna es el alimento perfecto de la naturaleza.

Cuando amamanta, le está dando al bebé alimentos diseñados para cubrir sus necesidades. La leche materna es el alimento completo para los bebés. Cambia a medida que crece el bebé.

Los ingredientes de la leche materna no pueden fabricarse sintéticamente. La leche materna contiene células vivas que combaten las enfermedades. Tiene ingredientes que aseguran el desarrollo adecuado del cerebro y los ojos, y la salud del sistema inmunitario y del aparato digestivo. La leche materna protege al bebé contra las alergias.



Todos los bebés necesitan vitamina D. Los bebés que amamantan la obtienen de gotas de vitamina D. Los bebés que toman leche maternizada la obtienen de la fórmula.

Los beneficios de la leche materna siguen promoviendo el crecimiento normal y saludable mucho tiempo después de terminar la lactancia. Los bebés que amamantan tienen un peso más saludable a medida que crecen, y obtienen puntuaciones más altas en las pruebas de coeficiente intelectual.

La lactancia ayuda a protegerla a usted contra la diabetes tipo 2 y contra ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de seno. Su cuerpo utiliza muchas calorías para producir la leche materna para el bebé. Debido a que el cuerpo consume tantas calorías, podría resultarle más sencillo recuperar el peso que tenía antes del embarazo.

## La lactancia es un obsequio de amor.

Amamantar es más que alimentar; crea un vínculo que perdura durante toda la vida.

Amamantar a su bebé produce hormonas que permiten que usted y su bebé se vinculen de un modo muy especial. Estas hormonas tienen un efecto sedante que ayuda a que el bebé se duerma, y usted se relaje. Amamantar crea la relación perfecta que ofrece protección, nutrición y comodidad.

La lactancia es importante para el medio ambiente. La leche materna es 100% natural y ayuda a proteger al bebé de los contaminantes presentes en el medio ambiente. Nunca se la retirará del mercado por contaminación. La lactancia no produce residuos, plásticos ni restos, sino simplemente todo lo que el bebé necesita para crecer.



# Parto y lactancia

Dígalas a los médicos y enfermeros del hospital que usted quiere amamantar. Pídale que no le den biberones de leche maternizada al bebé (a menos que sea necesario desde el punto de vista médico) ni el chupete. Si hay cambio de turno, hable con el personal nuevo sobre su decisión de amamantar. Hable con la especialista en lactancia del hospital para obtener apoyo antes de regresar a casa, incluso si no tiene ninguna pregunta.



El bebé estará listo para alimentar dentro de la primera hora del parto.

## Amamante al bebé en el transcurso de la primera hora después del parto.

El bebé estará listo para alimentar dentro de la primera hora del parto.

Coloque al bebé sobre su piel entre los senos, con una manta sobre el bebé para mantenerlo calentito. Verá como el bebé levanta la cabeza en busca del seno. El bebé naturalmente sabe cómo encontrar el camino hacia el pezón; tal vez sólo necesite estar en el lugar adecuado, así que sosténgalo cerca de usted, piel contra piel.

## Haga que el bebé se quede en la habitación con usted, no en la guardería.

Esto se conoce como "rooming-in" o permanecer en la habitación. Los bebés recién nacidos comen con frecuencia, de día y de noche. Si el bebé comparte la habitación con usted, usted podrá ver cuando tiene hambre. También hay una menor probabilidad de que otra persona le dé un biberón de leche maternizada o el chupete por equivocación. La leche maternizada interfiere con su producción de leche; hace que el bebé se llene y no tenga hambre para amamantar. El chupete oculta los signos de que el bebé quiere comer y hace que sea difícil saber si el bebé tiene hambre.

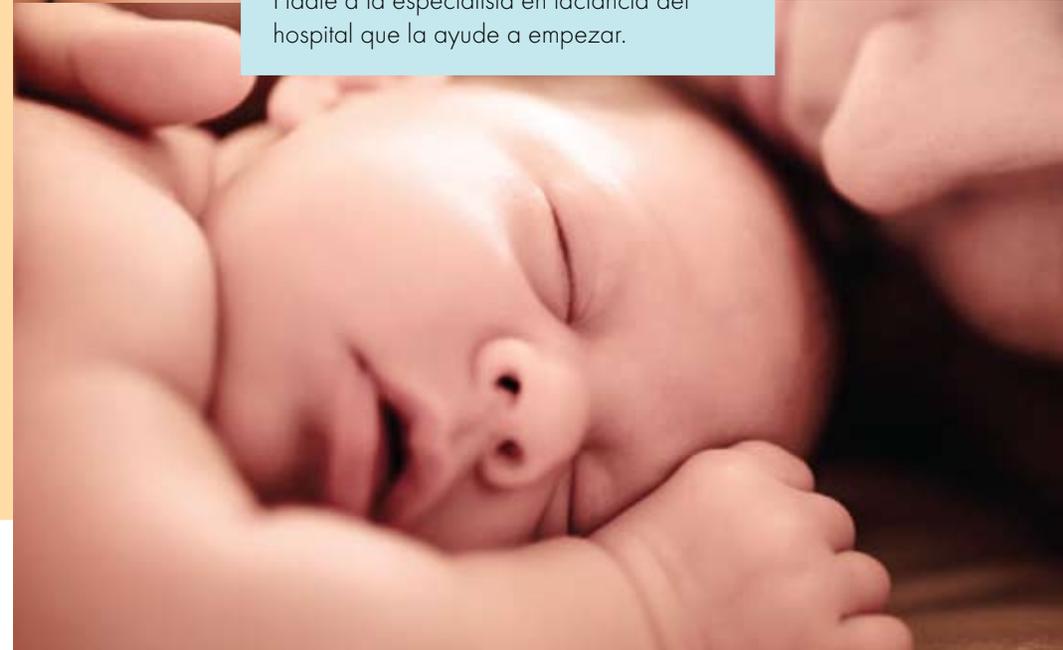


## Amamantar ayuda a que el útero empiece a contraerse.

Durante las primeras 24 horas después del parto mientras amamanta al bebé, usted podría sentir algunos calambres uterinos, similares a los dolores menstruales. Son más notorios si ya ha tenido otro parto. Estos calambres son una respuesta de protección y ayudan a que la matriz (o útero) se contraiga, lo que evita el sangrado excesivo.

La leche materna proporciona beneficios especiales a los bebés prematuros o enfermos. Los ayuda a crecer y evita las enfermedades. Si su bebé no puede amamantar, usted puede extraerse y congelar la leche hasta que esté listo para hacerlo. Pídale a la especialista en lactancia del hospital que la ayude a empezar.

Usted puede amamantar aunque se haya sometido a una cesárea. Es probable que los bebés nacidos por cesárea, o cuyas madres hayan recibido anestesia peridural u otros medicamentos durante el trabajo de parto, deban esperar un tiempo más prolongado antes de estar listos para amamantar. Las madres deben sostener al bebé, piel contra piel, y tener paciencia. El bebé puede demorar 2 o más horas antes de empezar a amamantar.



# Los primeros días de la lactancia

## Inicie la lactancia con el pie derecho. Amamante al bebé poco tiempo después del parto y a menudo.

Su cuerpo está elaborando su suministro de leche en las primeras 4 a 6 semanas después del parto. Las comidas durante estas primeras semanas importantes establecen cuánta leche produce más adelante. Déle al bebé únicamente leche materna. No reemplace la leche materna con leche maternizada. Si reemplaza la leche materna con leche maternizada, el cuerpo podría no producir suficiente leche.

En los primeros días, los senos producen pequeñas cantidades de un líquido conocido como calostro, que es la primera leche del bebé.



### Cómo sentar bases sólidas:

- Amamante poco tiempo después del parto y con frecuencia, 8 a 12 veces en 24 horas.
- Sostenga al bebé piel contra piel.
- Mantenga a su bebé con usted.
- No le dé el chupete ni el biberón hasta haber establecido bien la lactancia.
- Déle únicamente leche materna.

Algunas madres notan cómo el calostro fluye de los senos desde el cuarto o el quinto mes de embarazo. Se trata de un líquido amarillento que contiene millones de células protectoras. El calostro ayuda a que el bebé permanezca sano. No hay ningún otro modo de transferir esta protección a un recién nacido, excepto amamantando. Con frecuencia se dice que el calostro es la primera vacuna

del bebé u "oro líquido" debido a los anticuerpos protectores que contiene. El calostro ayuda a que los bebés tengan su primera deposición (lo que evita la ictericia) y proporciona toda la nutrición que los bebés necesitan en sus primeros días de vida.

El calostro se transforma en leche madura en el transcurso de 1 a 5 días después del nacimiento del bebé. Una vez que aparece la leche madura, es posible que lo observe alrededor de la boca del bebé después de amamantar. Es posible que observe que uno de sus senos pierde leche mientras el bebé está amamantando del otro. Incluso es posible que escuche sonidos de atragantamiento mientras succiona, debido a que podría haber mucha cantidad de leche. Sentirá que tiene los senos llenos, a diferencia del primer día. La leche lucirá aguada y poco densa, incluso azulada. Es normal que así sea.

Una vez en casa, es posible que tenga dudas o que quiera que alguien la ayude con la lactancia. Tome el teléfono y pida ayuda. Antes de salir del hospital, pregunte el nombre y el teléfono de la especialista en lactancia o de alguna persona que pueda responder sus preguntas sobre la lactancia. La coordinadora de lactancia de WIC y la consejera paritaria pueden ayudarla y querrán saber cómo le está yendo. Llámelas si tiene alguna pregunta o simplemente para informarles que nació el bebé.

Si los senos se llenan demasiado y está incómoda o adolorida, es posible que estén inflamados. Para evitar o aliviar la inflamación:

- Amamante con frecuencia, incluso hasta 12 veces en 24 horas, o cada 1 a 2 horas.
- Si el bebé no se despierta para amamantar, intente extraer un poco de leche a mano para aliviar la tensión hasta que el bebé esté listo para comer. No permita que el bebé pase mucho tiempo sin comer.
- Cuando el bebé esté listo, comience a amamantarlo con el seno que sienta más lleno. Si es necesario, extraiga un poco de leche a mano para suavizar la aureola (la zona más oscura alrededor del pezón) para que el bebé pueda prenderse.
- Intente con una ducha caliente o coloque un paño húmedo y tibio sobre los senos. Esto puede ayudar a soltar algo de leche.

### Cómo extraer la leche manualmente:

- Masajee los senos suavemente.
- Relájese y piense en su bebé.
- Coloque el pulgar y el índice alrededor de la aureola.
- Lleve los dedos hacia atrás, en la dirección de la pared del pecho, y hágalos rodar suavemente hacia adelante, en dirección del pezón.
- Para proteger los tejidos sensibles, no pellizque el pezón ni deslice los dedos hacia el pezón.



*Ilustración reproducida con permiso de Amy Spangler.*

### La práctica perfecciona el método

A pesar de que los primeros días en casa con el bebé recién nacido pueden ser una experiencia maravillosa, también puede ser un momento difícil, no importa si amamanta o no. Usted está pasando por muchos cambios en su vida.

Una vez transcurridas un par de semanas, usted y su bebé adoptarán un ritmo y los senos se adaptarán a la cantidad de leche que necesita el bebé.

Considere las primeras veces que amamanta como una práctica. Intente no frustrarse; recuerde que usted y su bebé están cansados del parto y que ambos están aprendiendo cómo hacerlo. Es probable que el bebé tenga poca hambre.

Después de un tiempo, se sorprenderá por todo lo que puede hacer mientras amamanta...atender el teléfono, darle de comer a otro niño, leer, etc. Esta también es una gran oportunidad para simplemente sentarse, relajarse y hablar con el bebé. La lactancia realmente simplifica la vida.



## Las madres tienen suficiente leche

La leche se produce a demanda; en otras palabras, cuanto más amamante, más leche produce. Permita que su cuerpo aprenda a producir suficiente leche para el bebé alimentándolo exclusivamente con leche materna.

Alimentar al bebé con leche maternizada significa menos lactancia, y a su vez, una menor producción de leche materna.

Los bebés indican cuándo tienen hambre. Le dan signos mucho antes de empezar a llorar. Mantenga al bebé cerca y observe los signos de que tiene hambre. No mire el reloj. La lactancia no se debe programar.

## Signos de que el bebé quiere alimentar y de que está satisfecho

Signos de que desea comer	Signos de que está satisfecho
Inquietud	Suelta el pezón; se queda dormido
Abre la boca	Deja de succionar
Hace chasquidos con los labios	Retira la cabeza del pezón
Movimientos inquietos mientras está dormido	Cierra la boca y sella los labios
Abre la boca cuando le tocan los labios o las mejillas	Demuestra interés en otras cosas
Sonidos suaves o de arrullo	Manos abiertas y relajadas
Prenderse o buscar el pezón	
Succionar manos o labios	
Muecas faciales antes de llorar	
Se despierta y se mueve de un lado al otro	



A los bebés recién nacidos se les debe alimentar con frecuencia porque tienen un estómago muy pequeño, aproximadamente del tamaño de una canica. Es posible que observe que está amamantando cada 1 o 2 horas en las primeras semanas, pero esto no dura mucho tiempo.

Sabrás que su bebé está obteniendo suficiente leche si:

- Aumenta de peso. Los bebés que amamantan aumentan de peso de manera diferente a los bebés alimentados con leche maternizada. Su bebé debe recuperar el peso de nacimiento cuando llegue a las 2 semanas de vida. Después, debe aumentar de 4 a 8 onzas por semana durante los primeros 6 meses.
- Está satisfecho después de alimentarse. Mientras amamanta, verá cómo el maxilar inferior se mueve y las orejas aletean, y es posible que lo escuche tragar. Cuando amamanta, las mejillas del bebé se verán redondas.
- Toma el seno con toda la boca, con una mayor porción de la parte inferior de la aureola (la piel más oscura alrededor del pezón) que de la parte superior. Usted debe sentir los senos llenos antes de amamantar, y blandos después de hacerlo. No debe sentirlos inflamados ni con dolor.
- Tiene muchos pañales mojados y sucios.

Usted sabrá si su bebé está obteniendo suficiente cantidad mediante el control de los pañales según el siguiente cuadro.

Edad en días	Cantidad de pañales mojados	Cantidad de pañales sucios	Aspecto de las deposiciones
Día 1	1	1	negras/pegajosas
Día 2	2	2	negras/pegajosas a verdosas
Días 3 a 5	3 a 5	3 a 4	amarillas y con semillas
Días 5 a 7	4 a 6	3 a 6	amarillas y con semillas

### Los bebés deben levantarse durante la noche para amamantar.

Las comidas durante la noche son muy importantes porque ayudan a estimular la producción de leche.

Los bebés recién nacidos deben comer con frecuencia, tan a menudo como cada 1 a 2 horas durante el día, y hasta cada 4 horas durante la noche. Es posible que observe que el bebé duerme más tiempo alrededor de los 2 a 3 meses de edad, e incluso más tiempo cuando llega a los 4 meses de edad.

Es posible que haya escuchado que el bebé dormirá toda la noche si le da cereales. No hay ningún comprobante de que esto sea cierto. Puede ser un riesgo de asfixia y, si su bebé tiene menos de 6 meses, no está listo para recibir cereales ni otros alimentos sólidos. Poner cereales en el biberón permite que los cereales fluyan rápidamente dentro de la boca del bebé, dificultando así que el bebé los trague.

### Consejos para tener éxito:

- Descanse cuando el bebé descansa.
- Mantenga al bebé cerca suyo en la cuna o el moisés.
- Cree un ambiente oscuro y poco estimulante para que el bebé duerma. Resista el deseo de jugar con el bebé cuando lo alimente de noche; convierta estas ocasiones en comidas "sin interrupciones". Simplemente aliméntelo y vuelva a acostarlo. Esto puede ayudar a que el bebé comprenda que la noche es para dormir.
- Intente no concentrarse en cuántas veces se levanta durante la noche, sino en disfrutar estos momentos íntimos de lactancia.
- Todos los bebés son diferentes. Intente no comparar a su bebé con otros.
- Tenga todo lo que necesite durante la noche en la mesa de noche.
- Empiece a establecer una rutina para la hora de acostarse: ponerle la pijama, leer un cuento, etc.
- Mantenga un sonido suave de fondo, como un ventilador (que no apunte directamente al bebé) o una radio encendida en volumen bajo.

### Cómo alimentar a un bebé con sueño:

En las primeras semanas después del parto, el bebé puede estar somnoliento. Debe despertar al bebé para darle de mamar si han transcurrido 4 horas desde el comienzo de la última comida. Intente:

- retirarle las mantas
- cambiarle el pañal
- colocar al bebé piel contra piel
- darle un masaje a la espalda, el estómago, los brazos o las piernas del bebé
- colocar una pequeña cantidad de leche que se haya extraído en los labios del bebé



## Las madres pueden obtener apoyo

Hable con su pareja y sus familiares acerca de sus planes para amamantar; dígales que es importante para usted. No espere hasta poco tiempo antes de nazca el bebé para hablar sobre la lactancia. Hable sobre este tema a comienzos del embarazo y esté preparada para contestar las preguntas de sus familiares y amigos. Invítelos a que la acompañen a una clase de lactancia o a una de las citas con el doctor.

Asegúrese de que entiendan que la lactancia es lo mejor para usted, y que ayudará a que su bebé crezca fuerte y sano. Las personas cercanas podrían preocuparse de no ser capaces de vincularse con el bebé si no pueden alimentarlo. Asegúreles que pueden ayudar y que son igualmente importantes para el bebé.



*Los papás y demás familiares cumplen una función importante. La nueva función del papá es apoyar a la mamá mientras ella alimenta al bebé.*

### Consejos para papás:

- Sostenga al bebé piel contra piel; los bebés necesitan mucho contacto con la piel. El pecho amplio y llano de papá es un excelente lugar para el descanso del bebé.
  - Los bebés necesitan estimulación visual e interacción. Hable, lea, cante, dé una caminata.
  - Disfrute de la hora del baño con su bebé.
  - Lleve al bebé en un portabebés.
  - Vaya a las citas con el médico y a clases sobre la lactancia.
- Bese al bebé cada vez que lo alza.
  - Acompañe a la mamá y ayúdela a manejar el estrés que pudiera sentir.

## Las madres pueden amamantar

Las primeras semanas como madre pueden ser estresantes. Recuerde: se acaba de convertir en mamá; dése un poco de tiempo para usted y para el bebé. Piense en la situación como si fuera una danza. Al principio, puede parecer un poco torpe, pero pronto usted y el bebé estarán funcionando bien juntos.

Si se siente estresada, intente estas sugerencias:

- No espere hasta que el bebé lllore para alimentarlo. Observe los primeros signos del hambre.
- Sostenga al bebé como le quede cómodo, respire y relájese.
- Bese al bebé cada vez que lo alza.
- Deje al bebé en pañales, colóquelo contra su piel en el pecho y entre sus senos. Acarícielo la espalda. A menudo, esto hace que el bebé se calme para poder amamantarlo.

Ser madre es difícil; amamantar es simplemente una de las piezas del rompecabezas. Puede ser la mejor pieza que se adapta justo a su estilo de vida.

- Tómese un descanso de su bebé. Déjelo al cuidado de alguien de su confianza. Extráigase leche con el sacaleches para una comida posterior.
- Ponga al bebé en el portabebés y salga a caminar. Al bebé le encanta estar a su lado y el movimiento de la caminata lo ayuda a dormirse.

A menudo las mamás descubren como grata sorpresa que amamantar es algo sencillo. No hay nada que calentar, lavar, medir ni mezclar. ¡Tome un pañal y salga!

Un buen sentido común y algunas buenas decisiones es todo lo que necesita.

- Consuma los alimentos saludables que le gustan. No es necesaria una dieta especial ni evitar ciertos alimentos.
- Puede beber una copa de vino o una cerveza de vez en cuando, justo después de amamantar, pero debe esperar unas horas antes de volver a hacerlo. El alcohol puede pasar a la leche materna, así que debe asegurarse de que esté fuera de su sistema. Cuando haya salido del cuerpo, ya habrá desaparecido de la leche. No hace falta descartar la leche.
- Si fuma, espere hasta después de amamantar. No fume justo antes ni durante el amamantamiento, y nunca fume en la misma habitación que el bebé. Los bebés expuestos al humo tienen un riesgo más elevado de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés). Llame a la Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York, 1-866-NY-QUITS, o 1-866-697-8487.



"El portabebés es mi mejor amigo. No quiero ir a ninguna parte sin él. Mi bebé adora su portabebés. Puede dormir y amamantar mientras está en el portabebés, y yo tengo las dos manos libres".



La leche materna siempre está lista. Siempre tiene la temperatura adecuada y está disponible sin importar dónde se encuentre. En caso de emergencia, como un corte de energía, usted no debe preocuparse de cómo obtener alimentos seguros para su bebé.



# Lo que debe saber

Una vez que ha tenido un buen comienzo con la lactancia, sentirá que aumenta su confianza.

## La bajada de la leche

La bajada de la leche se produce cuando la leche fluye hacia el pezón. El cuerpo lo hace por sí solo. La lactancia resulta más sencilla cuando el cuerpo está relajado y cómodo. Esto ayudará a que "baje" la leche. Incluso si usted no se siente relajada, puede ayudar a que la leche baje si relaja los hombros, respira profundamente y exhala lentamente. No tiene que sentirse relajada para que la leche baje, pero ayuda.

Usted debe sentir que la leche haya bajado antes de que el bebé empiece a succionar o después de que el bebé haya succionado un par de minutos. Prácticamente todas las mujeres sienten esto de manera diferente. Algunas apenas tienen una sensación de hormigueo cuando el bebé amamanta; otras dicen que es una sensación de opresión. En cualquier caso, demora un momento breve y es uno de los signos de que el bebé está recibiendo su leche. Cuando haya amamantado durante algunas semanas, simplemente oír al bebé o incluso pensar en el bebé puede hacer que baje la leche.

## Pérdidas

En las primeras semanas de la lactancia, los senos pueden perder leche, especialmente de noche. Esto es normal y disminuye con el tiempo. Mientras tanto, piense en usar un sostén cómodo, una camiseta sin mangas o pijamas que le sostengan los senos. Durante el día, las mujeres que amamantan a menudo se sienten más cómodas con un sostén firme que no sea demasiado ajustado. A muchas mujeres les agrada la comodidad de los sostenes para la lactancia, cuyo frente se abre hacia adelante y puede desengancharse para amamantar. Usted puede usar paños para la lactancia dentro del sostén para que absorban la leche que se derrama. Para los paños desechables para la lactancia, elija los que no tienen un recubrimiento de plástico. Puede utilizar paños para la lactancia de algodón que se pueden lavar, o puede usar un pañuelo de algodón plegado para recubrir el sostén. Puede usar distintas capas de ropa, como una chaqueta, que oculte las pérdidas. Si

Mientras está amamantando con un seno, el otro seno puede perder o gotear algo de leche. Algunas mamás la recogen en una bolsa de conservación para una comida posterior.

uno de los senos pierde leche mientras está amamantando con el otro, presione suavemente ese pezón con el brazo. Alternativamente, usted puede aprovechar el derrame y recoger la leche para dársela al bebé cuando usted esté ausente.

Amamante de un lado hasta que el bebé le haga saber que está lleno. Usted sabrá que está lleno cuando el bebé:

- deja de succionar;
- se desprende del seno y suelta el pezón;
- se queda dormido;
- relaja el cuerpo y abre los puños.

Si el bebé deja de succionar pero no suelta el seno por sí solo, deslice el meñique en la comisura de la boca del bebé e interrumpa la succión con cuidado. Haga que el bebé eructe y ofrézcale el otro seno para ver si está interesado. Si lo amamantó de un solo lado, la próxima vez que alimente al bebé debe comenzar con el seno que no usó la vez anterior. Si lo amamantó con los dos senos, empiece a alimentarlo con el seno del que amamantó en último lugar.

¿Tiene inconvenientes para recordar en qué lado empezar? Intente pasar un anillo o pulsera de una mano a la otra para recordar en qué lado debe empezar la próxima vez que amamante al bebé.



## Posiciones

Elija una posición cómoda para alimentar a su bebé. Algunas de estas posiciones se conocen como posición de acunar, contra el pecho o recostada. Pruébelas y vea cuál resulta mejor para usted y su bebé. Podría ser bueno cambiar de posición para permanecer cómoda. En cada posición, es importante asegurarse de que el bebé se haya prendido al seno de la manera correcta.

### Posición de acunar:

- Coloque una almohada en su regazo.
- Ponga al bebé de lado sobre la almohada, con el abdomen del bebé contra el suyo.
- Apoye la cabeza del bebé en el antebrazo, con la nariz del bebé enfrente del pezón.
- Coloque el brazo del bebé debajo del seno.



### Contra el pecho: (Esta posición puede ayudar si se sometió a una cesárea)

- Coloque una almohada al lado suyo.
- Ubique al bebé sobre la almohada con las piernas recogidas debajo de su brazo.
- Deslice su antebrazo debajo de la espalda del bebé y sostenga la cabeza del bebé con la mano.



### Recostada de lado:

- Recuéstese de lado, con las rodillas flexionadas.
- Coloque al bebé de costado, enfrente al pezón.
- Coloque el otro brazo, una almohada o una manta enrollada detrás del bebé para sostenerlo.
- Por seguridad, no se duerma.



### Posición cruzada de acunar:

- Ubique al bebé cruzado por el frente, de modo que el rostro, el abdomen y el pecho del bebé estén frente a usted.
- Envuelva las piernas del bebé al costado suyo.
- Amamante con el seno opuesto al brazo con que sostiene al bebé.
- Sostenga el seno con la mano libre.

La posición recostada se está convirtiendo en un modo preferido para amamantar. Póngase cómoda en posición semireclinada en la cama o en un sillón. Coloque al bebé boca abajo sobre su pecho o abdomen. El bebé se restregará y buscará el camino hasta el seno, donde se prenderá. Los bebés saben qué hacer con un poco de ayuda de su parte. Intente acariciar los pies del bebé; aparentemente ayuda. Esta posición es sencilla, cómoda y es probable que le parezca muy natural.



## Prendimiento

Asegúrese de que el bebé tenga una porción grande del seno, el pezón y una gran parte de la aureola (la zona más oscura alrededor del pezón) dentro de la boca, con una mayor porción de la parte inferior que de la parte superior. Si el bebé succiona sólo del pezón, éste puede lastimarse y agrietarse. El bebé está bien prendido cuando:

- ambos labios están rizados hacia afuera, y no fruncidos hacia adentro
- el pezón y alrededor de una pulgada de la aureola se encuentran dentro de la boca del bebé
- el bebé tiene el mentón hundido en el pecho y la nariz lo toca levemente
- la lengua del bebé queda visible debajo del pezón cuando usted le baja el labio inferior



## Cómo resolver los problemas comunes

Amamantar no debe ser doloroso. Si lo es, pida ayuda a una especialista en lactancia o a la consejera paritaria de WIC.

**Por lo general, las lesiones de pezón** son el resultado de la mala ubicación o de un mal agarre durante la lactancia. Algunos remedios son:

- Asegurarse de que el bebé tenga el pezón y una porción grande de la aureola (la parte oscura alrededor del pezón) dentro de la boca.
- Sostener al bebé cerca suyo. Recuerde que no debe ser necesario que el bebé gire la cabeza para alcanzar el seno.
- Consiga ayuda para determinar si el bebé tiene la posición adecuada.
- Amamante al bebé antes de que tenga hambre observando las señales tempranas de hambre. De este modo, no succiona con tanta fuerza.
- Masajee los senos antes de amamantar para fomentar el reflejo de bajada de la leche, de modo que la leche esté lista cuando el bebé comienza a amamantar.
- Cambie las posiciones en las que alimenta al bebé.
- Para acelerar la cicatrización, frótese una pequeña cantidad de leche extraída en la zona lastimada después de amamantar, y permita que el pezón se seque al aire. La leche materna combate las infecciones.
- No use jabón ni crema en los pezones.
- Si está empleando paños para la lactancia, cámbielos a modo de mantener los senos secos entre comidas. Use sostenes y prendas de vestir de algodón.

Durante la mayoría de las enfermedades, tales como el resfriado, amamantar le proporciona a su bebé anticuerpos que lo protegen contra las infecciones, por lo que es importante seguir amamantándolo.

Es bueno dejar expuestos los senos al aire sin que nada los toque.

**La candidosis bucal** es una infección por hongos muy fácil de tratar que puede aparecer en el pezón, o en el seno y en la boca del bebé por contacto con el pezón. Los bebés con candidosis bucal pueden tener dermatitis del pañal con lastimaduras de color rojo.

Los síntomas en el seno pueden ser:

- leves, como comezón en los pezones y en la aureola, de color levemente rosado
- pezones y aureola enrojecidos y muy dolorosos, tanto durante como después de amamantar
- dolor que irradia en todo el seno, especialmente después de amamantar

Tanto la madre como el bebé necesitan tratamiento y los debe examinar el médico para obtener medicamentos antimicóticos.

**Obstrucción de los conductos galactóforos** debido a que una parte del seno no se vacía por completo. Esa parte puede estar adolorida y permanecer firme incluso después de amamantar. Los sostenes apretados, con aro de alambre o las prendas de vestir apretadas pueden empeorar la condición y deben evitarse. Otros remedios son:

- Amamantar al bebé primero con el seno adolorido. Puede resultar incómodo, pero ayuda a destapar los conductos.
- Masajee suavemente la zona adolorida desde la axila hacia abajo, en dirección hacia el pezón, especialmente mientras el bebé está succionando o mientras toma una ducha caliente.
- Use agua tibia para limpiar las secreciones de leche seca del pezón.
- Cambie de posición en cada comida.

**La mastitis** es una infección de los senos que causa fiebre, molestias similares a las de la gripe, dolores o un sitio enrojecido y caliente en el seno. Con frecuencia se presenta después de tener una obstrucción de los conductos o de que se le hayan hinchado demasiado los senos. Con frecuencia, amamantar a demanda ayuda a evitar esta afección. Si cree que tiene mastitis, siga amamantando y llame al médico. El tratamiento de la mastitis consiste de:

- amamantar con más frecuencia;
- amamantar con el lado adolorido en primer lugar;
- aplicar calor húmedo al seno;
- descanso en cama y abundantes líquidos;
- analgésicos;
- antibióticos



## Sentimientos

Si se siente triste o deprimida, procure ayuda llamando a su proveedor de atención médica. Durante las primeras semanas con su bebé recién nacido, es posible que se sienta triste por momentos. No se preocupe. No está sola. Podría sentirse de mal humor, nerviosa y no poder dormir. Pídale a alguien de su confianza que la ayude con el bebé, y descanse un poco. Los cambios hormonales después del parto son normales, pero algunas mujeres tienen una afección más grave conocida como depresión posparto. Usted podría ni darse cuenta. Es probable que otra persona, como su esposo o su madre, lo noten. Escúchelos y busque ayuda. Llame a su proveedor de atención médica. Entre los signos de la depresión posparto se incluyen:

- llorar a menudo
- sentirse desesperada
- agobiamiento
- tristeza
- aislamiento
- cambios en el apetito
- mal carácter
- problemas para dormir
- falta de interés

# Medicamentos

Usted puede amamantar incluso mientras toma la mayoría de los medicamentos, pero siempre debe consultar antes con el médico o especialista en lactancia. Su médico debe colaborar con usted para encontrar un medicamento que usted pueda tomar mientras amamanta.

Las mamás no deben amamantar si:

- tienen VIH/SIDA
- tienen el virus linfotrópico de células T de tipo I o II
- consumen drogas ilegales
- están en tratamiento con medicamentos de quimioterapia o radiología oncológica

O si el bebé tiene:

- Galactosemia, una enfermedad genética poco común del metabolismo

Informe siempre a su proveedor de atención médica sobre los posibles trastornos de salud o los medicamentos que toma. La información que está disponible en Internet podría no ser cierta.

Durante el embarazo, hable con su proveedor de atención médica acerca de los anticonceptivos. Usted puede quedar embarazada mientras amamanta. Es importante usar un método anticonceptivo eficaz, como condones, un diafragma, un dispositivo intrauterino o ciertas pastillas anticonceptivas. Algunos tipos anticonceptivos pueden influir en su suministro de leche. Consulte con su médico para encontrar el mejor método para usted.



La inyección de Depo-provera es un método anticonceptivo que evita el embarazo durante varios meses. La inyección de Depo-provera puede retrasar o evitar la producción de leche si se la aplican antes de establecer adecuadamente el suministro de leche. Si usted quiere utilizar Depo-provera como método anticonceptivo, espere hasta que se haya establecido adecuadamente el suministro de leche (alrededor de 6 semanas) antes de que le apliquen la inyección.

# Regreso al trabajo o a los estudios

Muchas mamás regresan al trabajo o a los estudios y siguen amamantando. Si puede, regrese al trabajo poco a poco. Esto le dará tiempo para adaptarse y ayuda a que su cuerpo produzca un buen suministro de leche. Hable con su supervisor sobre las diferentes opciones que pueden haber dado buen resultado para otras mujeres. Elabore un plan tentativo para combinar la lactancia con el empleo o los estudios.

Algunas opciones que puede tener en cuenta cuando planea su regreso al trabajo o a los estudios:

- Regrese al trabajo a tiempo parcial durante un período breve antes de empezar a trabajar a tiempo completo.
- Trabaje desde casa o combine el trabajo en casa y en el lugar de trabajo.
- En su primera semana de regreso al trabajo, trabaje únicamente uno o dos días. Por ejemplo, si su semana normal de trabajo es de lunes a viernes, regrese al trabajo un jueves o viernes. Esto le brinda a usted y al bebé un periodo más breve para adaptarse a estar separados, antes de regresar a trabajar a tiempo completo.
- Si es posible, tómese un día libre a mitad de semana durante algunas semanas, y amamante según los horarios del bebé para restablecer el suministro de leche.
- Trabaje en turno dividido, con un descanso largo a mitad del día para regresar a casa y estar con su bebé.
- Considere una guardería cerca del trabajo para que pueda visitar y amamantar al bebé, si es posible, según su horario laboral.
- Cuando llegue a recoger al bebé en la guardería, tómese un momento para amamantarlo. Esto les dará un momento para reconectarse antes de viajar a casa y regresar a otras responsabilidades familiares.

## Obtenga un buen sacaleches

WIC tiene sacaleches que funcionan. Un sacaleches eléctrico de buena calidad puede ser su mejor estrategia para extraerse leche de manera eficiente durante la jornada laboral. Los sacaleches eléctricos que le permiten extraer leche de ambos senos al mismo tiempo reducen el tiempo de bombeo.

## Cosas que usted puede hacer para prepararse durante su licencia por maternidad:

- Tómese la máxima licencia por maternidad que le resulte posible.
- Amamante de manera exclusiva. Esto establece su suministro de leche. **No** introduzca leche maternizada.
- Practique cómo extraerse leche con el sacaleches.
- Empiece a almacenar leche materna en el congelador para tenerla disponible cuando la necesite.
- Prepárese para manejar la extracción de leche y las posibles pérdidas. Sepa qué prendas de vestir facilitan el uso del sacaleches y disimulan los posibles goteos.
- Lleve a cabo un ciclo de prueba antes de regresar al trabajo. Intente pasar algún tiempo aparte del bebé. Introduzca un biberón de leche materna extraída antes de regresar al trabajo. Es posible que note que el bebé toma el biberón mejor si se lo da usted que si se lo da otra persona. Tal vez deba probar con diferentes tipos de tetinas.

### Regreso a los estudios:

Consulte sobre el uso de la oficina del asesor u otra oficina para extraerse la leche. La oficina de enfermería puede estar ocupada y, con frecuencia, los alumnos enfermos usan los lugares privados.



### Consejo sobre cómo extraerse leche:

Lleve una foto de su bebé para mirarla mientras se extrae la leche. Piense en su bebé y en algunas de las cosas nuevas que haya aprendido, como sonreír o sostener erguida la cabeza.

## Cómo hacer que funcione el plan:

Durante los primeros meses de vida, los bebés necesitan amamantar entre 8 y 12 veces en 24 horas. Esto mantiene suficiente cantidad de leche para que el cuidador de su bebé lo alimente mientras usted trabaja. La cantidad de veces que usted se debe extraer leche en el trabajo debe ser igual a la cantidad de comidas que el bebé necesita mientras usted está ausente. Durante los primeros meses, muchas mujeres se extraen leche durante 10 a 15 minutos, unas 2 a 3 veces durante la jornada laboral típica de 8 horas. Cuando los bebés tienen alrededor de 6 meses de edad y empiezan los alimentos sólidos, a menudo necesitan alimentarse menos seguido y muchas mamás encuentran que pueden extraerse leche con menor frecuencia mientras están en el trabajo.

Mantenga la leche protegida. Use el refrigerador para empleados o un enfriador con hielo. Almacene la leche en pequeñas cantidades, escriba el nombre del bebé y la fecha en las bolsas de conservación.

### Lugares adecuados para extraerse leche en el trabajo:

- sala de lactancia de la empresa
- oficina privada que pueda cerrarse con llave
- **no** use uno de los compartimientos del baño. Usted tiene derecho a extraerse la leche en un lugar limpio
- busque espacios creativos

### Cómo almacenar la leche materna:

- Coloque la leche materna dentro del refrigerador o en un enfriador con hielo.
- Utilice la leche extraída en las siguientes **48 horas** o congélela para su uso posterior.
- La leche materna puede congelarse hasta por 6 meses.
- Una vez descongelada, úsela dentro de las siguientes 24 horas.
- **NO** vuelva a congelar la leche materna.
- Descongele o caliente la leche materna bajo un chorro de agua tibia.
- Nunca coloque la leche materna en el microondas. Se pueden calentar más unas partes que pueden quemar la boca del bebé y demasiado calor puede destruir los nutrientes.
- No guarde la leche materna extraída que sobre en el biberón después de una alimentación.

**WIC recomienda la leche materna.** WIC apoya a las madres que amamantan con un paquete de alimentos de mayor valor al que reciben las madres que no amamantan. Las madres que amamantan reciben beneficios durante 6 meses más que las madres que no amamantan. Los bebés de 6 meses de edad reciben un paquete de alimentos de mayor valor que los bebés alimentados con leche maternizada.

**WIC tiene sacaleches que funcionan.** WIC se asegurará de que usted reciba el sacaleches adecuado a sus necesidades.

**WIC tiene consejeras paritarias de lactancia –madres con experiencia en lactancia que ayudan a otras madres.** Su consejera paritaria estará a su disposición cuando la necesite. Le ayudará a ganar confianza, responderá sus preguntas y obtendrá ayuda, si la necesita.

Infórmese mejor sobre la lactancia. WIC tiene un sitio Web especialmente para las madres. Visítelo e infórmese mejor: **[www.breastfeedingpartners.org](http://www.breastfeedingpartners.org)**.

## **Es su bebé...Es su decisión.**

Tome su decisión basándose en los hechos y en sus sentimientos; no en lo que sus familiares o amigos le hayan dicho. Si tiene inquietudes sobre la lactancia, la forma más sencilla de resolverlas es probar amamantar, o hablar con la consejera paritaria de lactancia de WIC.

Cuanto más tiempo amamante, mayores serán los beneficios. La American Academy of Pediatrics recomienda alimentar al bebé únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Luego, siga amamantando durante los primeros 12 meses o más tiempo, a medida que incorpora alimentos nuevos y saludables en la dieta del bebé. Muchas madres disfrutan de amamantar a sus niños pequeños. Usted y su bebé sabrán cuándo es hora de destetarlo. Ninguna otra persona puede tomar esa decisión. Mientras tanto, su bebé sigue recibiendo los múltiples beneficios de la leche materna.

**El estado de Nueva York ha sancionado leyes que protegen el derecho de las madres a la lactancia:**

**Ley de derechos civiles del estado de Nueva York, artículo 79-e Ley de lactancia en público**

Usted puede amamantar a su bebé en cualquier lugar. Nadie puede decirle que se retire o que use otra habitación.

**Ley de empleo del estado de Nueva York, artículo 206-C - Ley de inclusión de la lactancia en el trabajo**

Los empleadores no pueden discriminar contra usted por elegir amamantar al bebé ni por extraerse leche en el trabajo.

**Ley de salud pública del estado de Nueva York, artículo 2505-a - Declaración de los derechos de las madres que amamantan**

Usted tiene derecho a que le informen los beneficios de la lactancia y a que el proveedor de atención médica la aliente y la apoye para que amamante.

**Consulte con su proveedor de atención médica sobre la lactancia. Conozca sus derechos antes de tener el bebé. Usted tiene derecho a:**

- recibir buena información, libre de intereses comerciales.

**Después de tener al bebé, tiene derecho a:**

- Tener al bebé con usted.
- Insistir para que no se alimente al bebé con biberón.
- Tener acceso al bebé las 24 horas, con derecho a amamantarlo en cualquier momento.

**Antes de regresar a casa, usted tiene derecho a:**

- Rechazar los obsequios o paquetes de regreso al hogar que contengan publicidad o muestras de leche maternizada.





**Together Growing Stronger Families**

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.