

Cómo amamantar a su bebé: Primeros pasos



(Breastfeeding Your Baby: Getting Started)

Prepararse para el nacimiento de su bebé es un momento emocionante y ajetreado. Una de las decisiones más importantes que tendrá que tomar es cómo alimentar a su bebé.

La decisión de amamantar puede darle a su bebé el mejor comienzo posible en la vida. La lactancia la beneficia a usted y beneficia a su bebé de muchas maneras. También es una tradición llena de orgullo en muchas culturas.

A continuación se incluyen pasajes del cuadernillo Amamantar a su bebé: Respuestas a preguntas comunes de la American Academy of Pediatrics (AAP).

Beneficios de la lactancia

En general, cuanto más tiempo usted amamanta a su bebé, mayores serán los beneficios que recibirán tanto usted como su bebé, y mayor será la duración de estos beneficios.

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

La lactancia es buena para su bebé porque:

La lactancia proporciona calor y proximidad. El contacto físico ayuda a crear un lazo especial entre usted y su bebé.

La leche humana aporta muchos beneficios.

- Es más fácil de digerir para su bebé.
- No es necesario prepararla.
- Siempre está disponible.
- Posee todos los nutrientes, las calorías y los líquidos que su bebé necesita para estar sano.
- Posee factores de crecimiento que aseguran el mejor desarrollo de los órganos de su bebé.
- Posee muchas sustancias que las leches de fórmula no tienen, que ayudan a proteger a su bebé de muchas enfermedades e infecciones. De hecho, los lactantes tienen menos probabilidades de presentar:
 - ~ Infecciones en los oídos.
 - ~ Diarrea.
 - ~ Neumonía, sibilancias y bronquiolitis.
 - ~ Otras infecciones bacterianas y virales, como la meningitis.
- Las investigaciones también sugieren que la lactancia puede ayudar a proteger al bebé de obesidad, diabetes, síndrome de muerte súbita del lactante (*sudden infant death syndrome*, SIDS), asma, eccema, colitis y algunos tipos de cáncer.

¿Por qué la lactancia es buena para mí?

La lactancia es buena para su salud porque ayuda a:

- Liberar las hormonas de su cuerpo que estimulan conductas maternas.
- Hacer que el útero recupere el tamaño que tenía antes del embarazo con más rapidez.

- Quemar más calorías, lo que puede ayudarla a reducir el peso que aumentó durante el embarazo.
- Demorar el regreso de su período menstrual para ayudar a mantener el hierro en su cuerpo.
- Proporcionar anticoncepción, pero únicamente si se cumplen estas 3 condiciones: (1) usted está exclusivamente amamantando durante el día y la noche y no le da a su bebé ningún otro suplemento, (2) esto continúa durante los primeros 6 meses después al nacimiento, (3) su período menstrual no ha regresado.
- Reducir el riesgo de cáncer de ovario y cáncer de mama.
- Mantener los huesos fuertes, lo que ayuda a protegerla de fracturas óseas en una edad mayor.

Cómo funciona la lactancia

Cuando usted queda embarazada, su cuerpo comienza a prepararse para amamantar. Sus pechos se agrandan y después del cuarto o quinto mes de embarazo, su cuerpo puede producir leche.

¿Qué es el calostro?

El calostro es la primera leche que produce su cuerpo. Es espeso y tiene un tinte amarillo o naranja. El calostro posee todos los nutrientes que el recién nacido necesita. También contiene muchas sustancias para proteger a su bebé de enfermedades e infecciones. Es muy importante para la salud de su bebé recibir esta primera leche, aunque pueda parecer una pequeña cantidad. Su bebé solo necesita menos de 1 cucharada por cada toma el primer día y aproximadamente 2 cucharadas por cada toma el segundo día.

¿Cuál es la diferencia entre la subida de leche (aumento de la producción de leche) y la bajada de leche?

La subida y la bajada de leche significan dos cosas distintas, y ambas son importantes.

- **La leche "sube"** entre 2 y 5 días después de que nace su bebé. Esto es cuando el calostro aumenta rápidamente de volumen y se transforma en leche de transición de color blanco lechoso. Algunos signos de que su leche está subiendo son:
 - ~ Pechos llenos y sensibles.
 - ~ Pérdida de leche.
 - ~ Ver leche alrededor de la boca de su bebé.
 - ~ Escuchar que su bebé traga cuando se está alimentando.La leche materna cambia todos los días y se ajustará a las necesidades de su bebé durante todo el tiempo que usted lo amamante. No se preocupe por el aspecto que tiene su leche, ya que el color o la cremosidad de la leche pueden cambiar todos los días.
- **La bajada de leche** es el reflejo que produce flujo de leche desde la parte posterior del pecho hasta el pezón. La bajada de leche ocurre cada vez que el bebé succiona. Se impulsa cuando usted está relajada y su

bebé está prendido correctamente a su pecho. También se puede producir entre tomas, cuando los pechos están bastante llenos o cuando usted escucha el llanto de un bebé. Las primeras veces que amamante, el reflejo de bajada de leche puede demorar algunos minutos. Posteriormente, la bajada de leche se produce con más rapidez, generalmente en unos pocos segundos. La bajada de leche se produce en ambos pechos al mismo tiempo. Puede ocurrir varias veces durante cada toma.

Los signos de la bajada de leche son diferentes en cada mujer. Algunas mujeres no sienten nada, aunque la lactancia se esté produciendo correctamente. Otras mujeres sienten:

- ~ Calambres en el útero, que pueden ser intensos durante los primeros días después del parto, pero generalmente desaparecen una vez que la lactancia está bien establecida.
- ~ Un cosquilleo u hormigueo momentáneo, o incluso un leve dolor en el pecho.
- ~ Una sensación repentina de que los pechos están más pesados.
- ~ Leche que gotea del pecho que no se está utilizando.
- ~ El bebé traga o engulle cuando se está alimentando.

¿Qué es “demanda y suministro”?

Cuanta más leche extraiga su bebé de su pecho, más leche producirá usted. Esto se llama *demanda y suministro* porque cuanto más leche demanda su bebé, más leche usted suministrará. Muchas mujeres con pechos pequeños se preocupan porque piensan que no podrán producir suficiente leche. Sin embargo, debido a la demanda y el suministro, no hay relación entre el tamaño del pecho y la cantidad de leche que produce.

Primeros pasos

Los bebés están muy atentos después del nacimiento y están listos para encontrar el pecho. Cuanto más relajada y segura se sienta usted, más rápido fluirá la leche a su bebé. Sentirse cómoda la ayudará a usted y ayudará a su bebé a lograr una buena prensión.

¿Qué tan pronto puedo amamantar?

Usted puede, y debería, amamantar dentro de la primera hora después del nacimiento si usted y su bebé están físicamente capacitados para hacerlo. Después del parto, el bebé debe ser colocado sobre su pecho o su estómago, en contacto piel con piel. El olor y el sabor tempranos de su leche ayudan a su bebé a aprender a alimentarse. Su leche es todo lo que el bebé necesita si está sano. Otros líquidos, que incluyen agua, agua azucarada y leche de fórmula, solo reducirán los beneficios que recibe su bebé con la leche materna inicial. Trate de estar con su bebé todo el tiempo que pueda. Se ha demostrado que permanecer con su bebé día y noche durante su estadía en el hospital ayuda a iniciar la lactancia y a continuarla por más tiempo.

¿Cuáles son las diferentes posiciones para amamantar?

Tómese siempre el tiempo necesario para ponerse cómoda. No se avergüence de pedir ayuda durante las primeras tomas. Es posible que tenga que intentar varias veces, pero con un poco de paciencia, usted y su bebé lo lograrán.

A continuación se describen 3 posiciones para amamantar:

- **Posición de cuna:** la posición tradicional para amamantar. Sostenga firmemente la espalda y la cola de su bebé. Cuando amamanta de este modo, asegúrese de que todo el cuerpo del bebé esté orientado hacia su cuerpo, no hacia el techo.



- **Posición de agarre de pelota de fútbol americano:** puede ser más cómoda si ha tenido un parto por cesárea, ya que mantiene el peso del bebé alejado de la sutura.
- **Posición reclinada:** amamantar a su bebé mientras está acostada le permite relajarse y puede ser útil si ha tenido un parto por cesárea o si está cansada.



¿Cómo puedo estar cómoda mientras estoy amamantando?

Hay simples cosas que pueden ayudarla a sentirse cómoda y relajada.

- Siéntese en una silla cómoda con un buen respaldo y un buen apoyo para los brazos.
- Recuéstese de costado en la cama con su bebé mirando hacia usted. Coloque almohadas para apoyar su espalda y su cuello.
- Respire profundo e imagínesse que está en un lugar tranquilo.
- Escuche música relajante mientras toma un sorbo de una bebida saludable.
- Aplique calor húmedo (como paños tibios y húmedos) sobre su pecho varios minutos antes de cada toma.
- Si hay mucho movimiento en su casa, busque un lugar tranquilo donde no la molesten durante las tomas.
- Si tuvo parto por cesárea, use almohadas adicionales para poder ubicar mejor a su bebé.
- Pruebe diferentes posiciones para amamantar.
- Asegúrese de que el bebé se haya prendido al pecho correctamente. (Vea la próxima pregunta).



¿Por qué es tan importante la prensión, y cómo se logra?

Una buena prensión significa que su bebé ha abierto bien grande la boca y se ha enganchado al pecho con la aréola y el pezón dentro de su boca.

Una correcta prensión es muy importante porque:

- Hace que la leche fluya mejor.
- Evita que los pezones se lastimen.
- Mantiene satisfecho a su bebé.
- Estimula un buen suministro de leche para el aumento de peso del bebé.
- Ayuda a prevenir pechos congestionados (excesivamente llenos).

Puede ayudar al bebé a prenderse sosteniendo su pecho con la mano libre. Coloque sus dedos debajo del pecho y el pulgar encima de él. Aleje sus dedos de la aréola para que no se interpongan. Ubique a su bebé con todo el cuerpo mirando hacia usted.

Toque con su pezón el centro del labio inferior del bebé. Esto hará que el bebé abra bien grande la boca. Esto se llama *reflejo de búsqueda*.

Cuando esto ocurra, lleve al bebé hacia el pezón y la aréola. Recuerde que cuando el bebé está correctamente ubicado, o prendido, el pezón y gran parte de la aréola quedan dentro de la boca del bebé. Los labios y las encías del bebé deben estar alrededor de la aréola y no solo sobre el pezón. La barbilla del bebé debe tocar el pecho y la nariz debe estar cerca del pecho.



Sostenga su pecho y toque el labio inferior del bebé con el pezón para estimular el reflejo de búsqueda.



Cuando la boca del bebé esté bien abierta, llévelo con rapidez, pero suavemente, hacia su pecho.

Al principio, tendrá una sensación de tirón. También es posible que sienta dolor durante un breve período. Si la sensación de dolor, pellizco o ardor

continúa, es posible que su bebé no esté correctamente prendido. Interrumpa la prensión deslizando su dedo dentro de la comisura de la boca del bebé, vuelva a ubicarlo e intente nuevamente. Pueden ser necesarios varios intentos.

El personal del hospital debe observar una toma y hacer sugerencias.

Si continúa doliéndole cuando amamanta, es posible que necesite la ayuda de un especialista en lactancia. Comuníquelo a su pediatra si hay algún problema.

Después de las primeras tomas

¿Con qué frecuencia debo amamantar?

Los recién nacidos se alimentan con frecuencia y darán indicios o señales cuando estén listos para hacerlo. La duración de cada toma varía y su bebé mostrará signos cuando haya terminado. Los recién nacidos tienen hambre en diferentes momentos; y las tomas se agrupan en las últimas horas de la tarde o a la noche. La mayoría de los lactantes recién nacidos se alimenta entre 8 y 12 veces o más en 24 horas (una vez que ha subido la leche).

Si su bebé no se despierta solo durante las primeras semanas, despiértelo si han pasado más de 4 horas desde la última toma. Si le cuesta despertar a su bebé para alimentarlo, comuníquese a su pediatra.

¿Cuál es el mejor horario de alimentación para un lactante?

Los horarios de alimentación son diferentes para cada bebé, pero es mejor comenzar a amamantar a su bebé antes de que comience a llorar. El llanto es un signo tardío de hambre. Cuando sea posible, use los indicios que le da su bebé en lugar del reloj para decidir cuándo amamantarlo. Puede resultar menos frustrante para usted y para su bebé si aprende los indicios tempranos de hambre de su bebé. Las tomas frecuentes ayudan a estimular los pechos para que produzcan leche con mayor eficacia.

Durante un período de crecimiento rápido, los bebés querrán alimentarse todo el tiempo. Recuerde que esto es normal y transitorio, por lo general dura aproximadamente 4 o 5 días. Continúe amamantando y no le dé a su bebé ningún otro líquido o alimento.

¿Cuánto demora amamantar?

Cada bebé se alimenta de manera diferente: algunos más lentamente, otros con más rapidez. Algunas tomas pueden ser más largas que otras según el apetito de su bebé y el momento del día. Algunos bebés pueden estar alimentándose aunque parezcan estar dormidos. Mientras que algunos bebés se alimentan durante solo 10 minutos de un solo pecho, es bastante común que otros permanezcan en un pecho mucho más tiempo. Generalmente está bien dejar que su bebé decida cuándo finaliza la toma; se soltará y se retirará cuando haya terminado.



Si coloca su dedo entre la comisura de la boca del bebé y su pecho, se liberará la succión y el bebé será retirado cómodamente del pecho, lo que la ayudará a evitar el dolor en el pezón.

Si el bebé se ha quedado dormido en su pecho, o si usted necesita detener una toma antes de que su bebé haya terminado, interrumpa la succión suavemente con su dedo. Deslice un dedo dentro de la comisura de la boca del bebé, junto a la mejilla, mientras aún está prendido. Nunca retire al bebé del pecho sin liberar la succión.

Para estimular ambos pechos, alterne el pecho que ofrece primero. Para acordarse de esto, algunas mujeres llevan un alfiler de gancho (seguridad) sujeto a la tira de su sostén.

Aunque usted debe intentar dar ambos pechos

a su bebé de forma pareja, muchos bebés parecen preferir un pecho al otro y se alimentan más tiempo de ese lado. Cuando esto sucede, el pecho adapta la producción de leche a las tomas del bebé.

¿Cómo puedo saber si mi bebé tiene hambre?

Pronto empezará a conocer los patrones de alimentación de su bebé.

Además, los bebés pueden querer alimentarse por otros motivos además de hambre. Está bien que le ofrezca estas “tomas de consuelo” como otra manera de satisfacer las necesidades de su bebé.

Casi todos los recién nacidos están alertas durante aproximadamente 2 horas después del parto y muestran interés por alimentarse de inmediato. Comuníquelo al personal del hospital que planea aprovechar esta oportunidad; es muy importante para el proceso de lactancia. Después de 2 horas, muchos recién nacidos están somnolientos y es difícil despertarlos hasta el día siguiente.

Mientras esté en el hospital, mantener a su bebé con usted en contacto piel con piel le permitirá reconocer los indicios de hambre más fácilmente, y también hará más fácil que su bebé esté alerta y se alimente con frecuencia. Preste atención a los signos tempranos de hambre. Este es el momento de alzar a su bebé, despertarlo suavemente, controlar su pañal e intentar amamantarlo. (Vea “Signos tempranos de hambre”).

¿Cómo puedo saber si mi bebé está recibiendo suficiente leche?

Hay varias maneras de saber si su bebé está recibiendo suficiente leche.

Estas son:

- Su bebé tiene los pañales mojados y sucios con frecuencia.
- Su bebé parece satisfecho después de alimentarse.
- Puede verse leche durante las tomas (pérdida o goteo).
- Su bebé aumenta de peso después de los primeros 4 a 5 días de vida.

Signos tempranos de hambre

Su bebé comienza a comunicarle cuando tiene hambre a través de los siguientes signos o indicios tempranos:

- Realiza pequeños movimientos cuando comienza a despertarse.
- Lloriquea o se relame los labios.
- Lleva los brazos o las piernas a su cintura.
- Se despereza o bosteza.
- Se despierta y está alerta.
- Se lleva las manos a la boca.
- Realiza movimientos de succión.
- Se lleva los puños a la boca.
- Está más activo.
- Frota su nariz contra el pecho de la madre.

Su bebé debe tener varios pañales mojados o sucios por día durante los primeros días después del parto. A partir del quinto día de vida aproximadamente, los pañales mojados deben aumentar a 6 o más por día. Al mismo tiempo, las deposiciones deben comenzar a ser de color verde y luego amarillo. Debe haber 3 deposiciones o más cada 24 horas. Típicamente, una vez que se ha establecido la lactancia, los lactantes tienen deposiciones amarillas durante o después de cada toma.

A medida que su bebé crece, las deposiciones pueden ocurrir con menos frecuencia, y después de un mes, incluso es posible que no se produzcan todos los días. Si las deposiciones son blandas y su bebé se alimenta bien y actúa bien, esto es bastante normal.

Los patrones de alimentación de su bebé son un signo importante de que se está alimentando lo suficiente. Si suma todas las tomas de un día, su bebé debería alimentarse como mínimo entre 8 y 12 veces por día. Recuerde que los recién nacidos se alimentan con frecuencia y darán indicios o señales cuando estén listos para hacerlo. La duración de cada toma varía y su bebé mostrará signos cuando haya terminado.

Cuando el bebé se alimenta bien y está prendido correctamente, succionará profundamente; usted escuchará cómo traga y la lactancia no será dolorosa. El bebé debe parecer satisfecho y/o dormir hasta el momento de la próxima toma. Si su bebé duerme períodos de más de 4 horas las primeras 2 semanas, despiértelo para darle de mamar. Si su bebé no se despierta lo suficiente como para alimentarse al menos 8 veces por día, llame a su pediatra.

En cada visita al médico, se pesará al bebé. Esta es una de las mejores maneras de saber cuánta leche está recibiendo su bebé. La AAP recomienda llevar al bebé a una visita al consultorio del pediatra (o una visita del médico al hogar del bebé) entre el 3.º y el 5.º día de edad para controlar la lactancia y el peso del bebé. Durante la primera semana, la mayoría de los bebés pierden varias onzas de peso, pero al final de la segunda semana deben volver al peso que tenían al nacer. Una vez que se haya establecido su suministro de leche y después del cuarto o quinto día, su bebé debe aumentar entre ½ y 1 onza por día durante los primeros 3 meses.

Lactancia: un regalo natural

La leche materna le proporciona a su bebé más que solo una buena alimentación. También le proporciona sustancias importantes para combatir las infecciones. La lactancia tiene beneficios médicos y psicológicos para usted y para su bebé. Para muchas madres y sus bebés, la lactancia se realiza sin inconvenientes desde el comienzo. Otros necesitan un poco más de tiempo y varios intentos para lograr que el proceso se realice con eficacia. Como toda cosa nueva, la lactancia requiere un poco de práctica. Esto es perfectamente normal. Si necesita ayuda, pídasela a los médicos y enfermeros mientras aún esté en el hospital, a su pediatra, a un especialista en lactancia o a un grupo de apoyo para la lactancia.

Para obtener más información sobre lactancia, lea el libro de la AAP *Nueva guía de lactancia materna*.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

Ilustraciones a cargo de Anthony Alex LeTourneau.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización que cuenta con 60.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor © 2005
American Academy of Pediatrics, Actualizado en 8/2012
Todos los derechos reservados.