

# Lactancia materna

## La leche materna es la mejor fuente de nutrición para el bebé

¡Felicitaciones por tomar la decisión de darle leche materna a su bebé! Es el alimento perfecto para el bebé y cambia constantemente en función de su crecimiento y sus necesidades.

- Aliméntelo a su bebé únicamente con leche materna hasta que cumpla 6 meses, que es cuando se añaden los alimentos complementarios.\*
- La leche materna protege la salud de la madre y el bebé a largo plazo.
- Es gratis y resulta muy práctica.
- Las madres pueden amamantar durante un año o más.
- Genera un vínculo de por vida entre la madre y el bebé.
- Un poco de leche materna es mejor que nada. Si tiene problemas con el suministro de leche, consulte con su pediatra sobre las opciones de alimentación.

\*Consulte a su médico antes de introducir agua, jugo, fórmula, leche de vaca o leche vegetal a la dieta de su bebé.



## Qué esperar de la lactancia materna

Al principio, la lactancia puede ser difícil. Su asesor de lactancia (especialista en lactancia materna) y su pediatra pueden ayudarla a hacerlo bien.

- Coloque al bebé piel con piel contra su pecho con frecuencia. Aliméntelo a la primera señal de hambre.
- Pruebe diferentes posiciones para amamantar. Hacerlo acostada suele ser la más fácil al principio.
- Ofrezca cada seno durante entre 10 y 20 minutos. Alterne los senos en cada alimentación.
- Si tiene los pechos inflamados (hinchazón y dolor por el aumento de la cantidad de leche que se produce unos días después del parto y que dura unas 24 horas), aliméntelo al bebé con frecuencia. Si el bebé no se agarra bien al pecho, utilice compresas calientes o extraiga la leche con las manos.
- **¡La lactancia no debe ser dolorosa!** Si duele, suele ser porque el bebé no está bien agarrado. Si le duele el pezón, se agrieta o sangra, acuda a un especialista en lactancia.



Agarre de embrague o de "fútbol"



Agarre en la espalda o a horcajadas



Agarre cruzado o transitorio



Posición lateral



Agarre de cuna

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/5-breastfeeding-holds-try>

### SEÑALES DE QUE EL BEBÉ TIENE HAMBRE:

- Aprieta los puños
- Se chupa el puño
- Frunce los labios
- Hace ruidos desagradables
- Gira la cabeza
- Se inquieta al despertar
- El llanto es una señal de hambre muy tardía. Está pendiente de las señales mencionadas para alimentar al bebé.

### SEÑALES DE SACIEDAD:

- El bebé está relajado
- Cierra los labios
- Deja de chupar
- Suelta el pezón
- Gira la cabeza hacia otro lado

## Recomendaciones para producir suficiente leche

- Aliméntelo al bebé con frecuencia (8-12 veces al día al principio).
- ¡Póngase cómoda! Cuanto más relajada esté la madre, más fácil será la salida de la leche.
- Manténgase hidratada con agua y tome refrigerios saludables (se necesitan 500 calorías adicionales al día).
- Cuanta más leche se extrae del seno, más leche se produce.



## Lactancia materna

### Salud de la madre

- Si está tomando algún medicamento, comuníquese a su médico y consulte la siguiente información: [https://www.nlm.nih.gov/toxnet/Accessing\\_LactMed\\_Content\\_from\\_NCBI\\_Bookshelf.html](https://www.nlm.nih.gov/toxnet/Accessing_LactMed_Content_from_NCBI_Bookshelf.html)
- No fume, es lo mejor para usted y el bebé. Pero, si no puede dejar de hacerlo, la lactancia materna sigue siendo recomendable. Proteja a su bebé de problemas de salud, como las infecciones pulmonares y el síndrome de muerte súbita del infante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).
- Evite el consumo de alcohol. Si consume alguna bebida alcohólica, espere entre 2 o 3 horas para amamantar.
- La lactancia no es recomendable cuando la madre consume drogas ilícitas como marihuana, cocaína, heroína, etc.
- Es posible amamantar de manera segura si está en un programa de tratamiento con metadona bajo supervisión médica.
- Es seguro que una madre con hepatitis B o C amamante. Sin embargo, si tiene VIH, no debe dar leche materna a su bebé.

### Regreso al trabajo

- Antes de regresar al trabajo, elabore un plan de extracción de leche.
- Existe una ley federal que obliga a los empresarios a proporcionar a las mujeres lactantes el tiempo y el espacio en privado (no un baño) para amamantar durante la jornada laboral.
- Consiga una buena bomba de extracción. Están disponibles a través de los hospitales locales, los seguros privados y Medicaid.
- Para consultar si tiene derecho a una bomba de extracción, póngase en contacto con el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC) al 1-800-755-GROW(4769), o a su asesor de lactancia local de Ohio en: <http://www.ohio-olca.org/>
- Hable con el personal de la guardería sobre el ritmo de alimentación con biberón, el almacenamiento de la leche y los horarios de alimentación.

**PMP de la AAP en Ohio Aplicación móvil**

Busque la aplicación Parenting at Meal Time and Playtime en Apple Store o Google Play



Lo más destacado de la aplicación...

- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Vídeos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.



### Recomendaciones para extraer y conservar la leche materna

- Antes de alimentar al bebé o de extraerse leche, lávese las manos con agua y jabón o utilice un desinfectante de manos.
- Guarde la leche extraída únicamente en las bolsas o biberones diseñados para ello.
- Antes de guardarla, escriba la fecha de extracción.
- Congélela en pequeñas cantidades (entre 2 a 4 onzas).

### GUÍA PARA EL ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

Tipo de leche materna	Lugar y temperaturas de almacenamiento		
	Encimera 77 °F (25 °C) o más frío <i>(temperatura ambiente)</i>	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o más frío
Recién extraída o bombeada	Hasta <b>4 horas</b>	Hasta <b>4 días</b>	Durante <b>6 meses</b> está bien, hasta <b>12 meses</b> es aceptable
Descongelada, previamente congelada	<b>1 a 2 horas</b>	Hasta <b>1 día</b> (24 horas)	<b>NUNCA</b> vuelva a congelar la leche materna una vez descongelada.
Sobras de una alimentación (el bebé no se terminó todo el biberón)	Utilizar en un plazo de <b>2 horas</b> contadas a partir de que el bebé haya terminado de alimentarse.		

[https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)

Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.