



La lactancia es la manera natural de proporcionar toda la nutrición que su bebé necesita. Kaiser Permanente recomienda la guía de la American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) para amamantar a su bebé sólo con leche materna durante los primeros 6 meses de vida. La lactancia funciona por oferta y demanda: Cuanto más amamante su bebé, más leche producirá. Es posible que a su bebé le tome algún tiempo encontrar un ritmo así que sea paciente y siga intentando. La lactancia es una habilidad que se aprende. Requiere de práctica.

## Cómo lograr un buen comienzo

La lactancia debe comenzar dentro de la primera hora de vida de su bebé. Amamante siempre que su bebé quiera comer (o al menos cada 1 a 3 horas). Esto se conoce como lactancia a demanda. Coloque a su bebé en el pecho cuando note el primer signo de deseo de mamar (es decir, cuando se mueve en la cuna,

se voltea espontáneamente en la dirección donde siente algún roce en su cara o hace movimientos de succión). Permita que su bebé mame todo el tiempo que él o ella lo desee. Si el bebé aún tiene hambre luego de terminar el primer seno, ofrézcale el segundo seno. Algunos bebés recién nacidos pueden mamar por aproximadamente 10 ó 15 minutos de cada seno. Otros pueden mamar entre 10 y 20 minutos de un solo lado cada vez que se lo amamanta. Debe despertar a su bebé para comer si han transcurrido más de 3 horas desde la última vez que lo alimentó. Debe controlarse el tiempo desde que comienza a amamantar hasta que comienza a amamantar la próxima vez.

A menos que el doctor de su bebé lo indique, no ofrezca ningún suplemento como agua o leche maternizada (fórmula).

## ¿Cómo ayudo a mi bebé para que se prenda al pecho?

Encuentre una silla cómoda para sentarse. Coloque almohadas detrás de la espalda y a los lados para apoyar el cuerpo y otra almohada en el regazo para apoyar al bebé.

- Acune al bebé en un brazo y sostenga su seno con la mano del otro brazo.
- Para sostener el seno coloque el dedo pulgar por encima de la areola (zona oscura alrededor del pezón) y los dedos debajo del seno.

- Asegúrese de que la cabeza del bebé se encuentre al nivel del seno y que sus labios estén alineados con su pezón. La cara, pecho y rodillas del bebé deben estar apuntando hacia usted de manera que el abdomen del bebé esté contra el suyo.
- Roce el labio inferior del bebé con el pezón y espere que el bebé haga una "O" grande con la boca antes de colocar al bebé en el pecho.
- Acerque al bebé hacia usted rápidamente y centre su pezón en la boca del bebé.
- Asegúrese de que el bebé tenga el pezón y una buena parte de la areola en la boca.
- Asegúrese de que el labio inferior del bebé sobresalga y que el mentón toque su seno. La nariz del bebé apenas debe tocar su seno.

## ¿Qué puedo hacer para evitar y aliviar la congestión (senos hinchados)?

Es posible que se le congestionen (hinchén) los senos durante los primeros días de amamantamiento o cuando reduzca la lactancia. La mejor forma de prevenir y aliviar la congestión es amamantar de manera regular y frecuente.

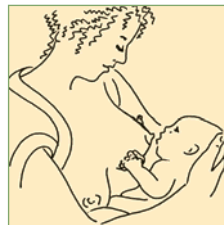
A continuación se incluyen otros consejos:

- Tome un baño tibio o aplique calor húmedo al seno antes de amamantar.

### FORMAS DE SOSTENER AL BEBÉ AL AMAMANTAR



POSICIÓN DE CUNA



POSICIÓN DE CUNA INVERTIDA



POSICIÓN DE AGARRE O BALÓN DE FÚTBOL



RECOSTARSE PARA AMAMANTAR

- Saque leche antes de amamantar para ayudar a que se prenda.
- Aplique una compresa fría al seno después de amamantar.
- Tome un analgésico como acetaminofén (*Tylenol*) o ibuprofeno (*Advil, Motrin*). Evite tomar aspirina.

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

Una posición apropiada le ayudará a prevenir el dolor y las grietas.

- Cambie la posición para amamantar de vez en cuando para aliviar la presión sobre los pezones. Intente sentarse, acostarse y cambiar entre diferentes formas de sostener al bebé mientras amamanta.
- Una vez que haya terminado de amamantar, coloque el dedo en el costado de la boca del bebé entre las encías para interrumpir la succión.
- Después de amamantar y bañarse, deje que los pezones se sequen al aire.
- Lave sus senos solamente con agua, evite usar lociones y cremas.
- Aplique leche materna en las zonas donde siente dolor.

*Si el dolor en los pezones, la congestión o la falta de acople entre la boca y el pezón persisten, consulte con su profesional médico o con un consejero de lactancia.*

## ¿Cómo sé si mi bebé está recibiendo suficiente comida?

Los bebés que toman el pecho normalmente amamantan con más frecuencia durante los primeros meses. Por esto, muchas madres primerizas se preocupan por saber si su bebé obtiene la cantidad suficiente de leche. Asegúrese de alimentar al bebé cada vez que note signos de

hambre. El bebé tiene suficiente para comer si al tercer día de vida, su bebé:

- Moja 3 pañales o más cada 24 horas. (Los pañales descartables que son ultra absorbente pueden dificultar saber si su bebé se ha orinado).
- Hace de 3 a 4 heces fecales sueltas o amarillas cada 24 horas, que no sea meconio (heces pegajosas, de color verde oscuro).
- Tiene heces que han cambiado de verde oscuro a amarillo.
- Presenta periodos breves de actividad.
- Emite sonidos al tragar después de cada 1 a 3 movimientos de succión.

Debe sentir que sus senos están llenos y es posible que note un goteo en el seno opuesto al amamantar. Los bebés alimentados con leche materna deben ser revisados por un profesional médico entre los 2 y los 4 días de edad para controlar si presentan signos de buena alimentación.

## ¿Debo evitar algún tipo de alimento o medicamento?

En general, no existe ningún tipo de alimento que no se pueda consumir al amamantar. Es importante que no haga dieta mientras esté dando el pecho ya que está comiendo por los dos, por usted y por su bebé. La mejor regla es comer y beber lo suficiente para satisfacer su hambre y sed. Mientras esté dando el pecho, evite consumir alcohol, tabaco y drogas porque pasan a la leche y pueden ser perjudiciales para su bebé. Debido a que el exceso de cafeína puede causar falta de sueño e irritabilidad, intente disminuir el consumo de cafeína a 1 ó 2 tazas por día mientras amamanta.

La mayoría de los medicamentos se pueden consumir de forma segura durante la lactancia pero existen unos pocos que pueden ser perjudiciales para el bebé. Es seguro tomar acetaminofén (*Tylenol*) e ibuprofeno (*Advil, Motrin*) durante la lactancia pero se debe evitar la aspirina. Debe informar a su profesional médico y al pediatra de su bebé que está amamantando. Informe a su farmacéutico y profesional médico sobre todos los medicamentos, inclusive los medicamentos sin receta médica y los productos a base de hierbas que toma. También, tome la medicación inmediatamente después de amamantar y no antes de amamantar.

### 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.
- Consulte *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con su Centro de Educación para la Salud o Departamento de información sobre la salud, programas y otros recursos de Kaiser Permanente.