

Guía de lactancia materna

Departamento de
Salud y Servicios Humanos
de Utah





El porqué de la lactancia materna

La leche materna (leche de pecho) es el mejor alimento para su bebé. Tanto la fórmula como la leche materna proporcionan energía y nutrientes para ayudar a su bebé a crecer y estar sano. Sin embargo, la leche de fórmula no logra proporcionar los mismos beneficios para la salud que la leche materna.

La mayoría de las fórmulas se derivan de la leche de vaca. Los ingredientes se agregan y se sacan para que esta sea segura para que los bebés la beban. La leche materna es producida por usted, específicamente para su bebé. Los ingredientes de la leche materna se producen de forma natural en las cantidades perfectas para el bebé.

Solo unos pocos días de leche materna estimularán el sistema inmunológico de un bebé y reducirán su riesgo de ictericia. Su cuerpo está diseñado para alimentar a su bebé y se prepara para amamantar durante el embarazo. Sus senos comienzan a producir calostro (la primera leche para su bebé) al principio del embarazo.

Felicitaciones por su decisión de aprender más sobre la lactancia materna. Este libro le proporcionará consejos útiles y responderá a muchas preguntas que pueda tener sobre la lactancia materna.

La Academia Americana de Pediatría recomienda únicamente alimentar a un bebe con leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Usted puede introducir los alimentos recomendados para bebés alrededor de los 6 meses de edad y seguir amamantando todo el tiempo que usted y su bebé deseen. Los expertos médicos están de acuerdo en que hay más beneficios para la salud tanto para usted como para su bebé cuanto más tiempo amamanta, y recomiendan que lo haga durante 2 años o más. La lactancia materna le da a su bebé mucho más que nutrición. Es la opción más saludable para usted, su bebé y el medio ambiente.

Beneficios a largo plazo de la lactancia materna para la salud:

- Reduce el riesgo de asma, alergias, infecciones respiratorias y de oído, y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés).
- Reduce el riesgo de que su bebé padezca afecciones de salud graves más adelante en la vida, como diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- Reduce el riesgo de depresión y ansiedad posparto, cáncer de mama, cáncer de ovario, diabetes tipo 2 y muchas otras afecciones de salud.

Beneficios para la salud de usted y su bebé

- Ayuda a que el cerebro de su bebé se desarrolle.
- Estimula el sistema inmunológico de su bebé. Es posible que su bebé no se enferme con tanta frecuencia.
- Ayuda a proteger la salud de su bebé mucho después de que deje de amamantar.
- Reduce el riesgo de enfermedades y afecciones de salud graves para usted y su bebé.

Peso saludable a lo largo de la vida

- Reduce el riesgo de que su bebé tenga sobrepeso más adelante en la vida.
- Quema más calorías cuando amamanta a su bebé.

Le hace la vida más fácil

- Siempre tiene comida para su bebé con usted, incluso en caso de emergencia.
- No es necesario que haga o prepare fórmula.
- No es necesario que se acuerde de llevar suministros o lavar biberones.

Ahorra dinero

- La fórmula para bebés es cara. No necesitará comprar fórmula porque la leche materna tiene todos los nutrientes que su bebé necesita.
- La mayoría de las compañías de seguros proporcionarán un extractor de leche.
- Es posible que WIC pueda proporcionar un extractor de leche.
- La lactancia materna reduce los costos de atención médica y reduce los días que falta al trabajo.

Protege el medio ambiente

- La leche materna es un recurso natural.
- La lactancia materna ayuda al planeta. Reduce el número de biberones, latas y cajas que se tiran.

Tabla de contenido

Hay muchos recursos en Utah para ayudar a las familias a amamantar.....	6
La leche materna tiene más de lo que los bebés necesitan.....	8
¿Cómo producen leche mis senos?.....	9
Cuando llegue al hospital para dar a luz a su bebé.....	12
La primera hora de vida de su bebé.....	13
¿Cómo hago para que mi bebé se prenda a mi seno?.....	15
¿Cómo sostengo a mi bebé para amamantarlo?.....	18
¿Necesito hacer eructar a mi bebé?.....	23
¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?.....	26
Tamaño del estómago del recién nacido.....	28
¿Debo llevar un registro de cuántos pañales mojados y sucios tiene mi bebé?.....	31
¿Estoy produciendo suficiente leche?.....	34
Problemas comunes.....	38
¿Cuándo necesito un extractor de leche?.....	41
¿Cómo almaceno mi leche después de extraerla?.....	46
Cómo alimentar con biberón con leche materna.....	49
¿Puedo amamantar si no estoy siempre con mi bebé?.....	51
Manténgase saludable mientras amamanta.....	53
¿Qué pasa si mi bebé no para de llorar?.....	58
Sueño seguro para los bebés.....	58
¿Puedo tomar medicamentos recetados, suplementos y medicamentos sin receta durante la lactancia?.....	60
Alcohol, drogas ilegales y tabaquismo durante la lactancia.....	61
¿Cómo apoyar a alguien que está amamantando?.....	63
La lactancia después del primer año de edad.....	64

Hay muchos recursos en Utah para ayudar a las familias a amamantar.



No está sola en su camino hacia la lactancia.

Sabemos que los padres toman las mejores decisiones para sus hijos si tienen la información que necesitan. El nacimiento de un nuevo bebé es una experiencia emocionante y maravillosa. Pero también puede ser aterrador y abrumador. Cada nacimiento y cada niño es diferente.

Haga preguntas y dígame al médico, a la enfermera o al experto en lactancia materna si no entiende algo.

A algunos padres les preocupa no recibir la mejor atención médica si hacen muchas preguntas o quieren cuidar a su bebé de cierta manera. Sabemos que los padres toman las mejores decisiones para sus hijos si tienen la información que necesitan, cuando la necesitan. Queremos que tenga la mayor cantidad de información posible para que pueda tomar las decisiones más saludables para su bebé.

No hará que los proveedores de atención médica se molesten, enojen o piensen mal de usted si les dice lo que quiere o les hace preguntas. No hay preguntas incorrectas, o demasiadas preguntas cuando se trata de sus hijos. Dígame al médico, a la enfermera o al experto en lactancia materna (llamada consultor de lactancia) si no entiende algo. Ellos quieren que les hagan preguntas y les digan si no entiende.

¿Dónde puedo obtener ayuda con la lactancia materna?

En el hospital

Stepping Up for Utah Babies es un programa del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah (DHHS, por sus siglas en inglés). El DHHS trabaja con los hospitales para ayudarlos a ser amigables con la lactancia materna. Esto significa que los hospitales toman medidas adicionales para ayudar a las familias a tener éxito en la lactancia materna. El DHHS solo denomina a los hospitales como aptos para la lactancia materna si ellos toman estas medidas adicionales. Puede encontrar una lista de hospitales amigables con la lactancia materna en mihp.utah.gov/stepping-up-for-utah-babies.

Después de estar en casa

El programa WIC cuenta con consultores de lactancia (expertas en lactancia materna) y otras personas calificadas para enseñarle cómo amamantar, darle consejos sobre la lactancia materna y ayudarla si tiene problemas. Visite wic.utah.gov/locations/ para encontrar el número de teléfono y la dirección de una clínica de WIC cerca de usted.

A muchas madres que amamantan les gusta tener el apoyo de otras madres. La mayoría de las clínicas de WIC también tienen consejeros que pueden responder a sus preguntas sobre la lactancia materna. Las consejeras son madres como usted que han amamantado a sus propios hijos. El programa WIC las capacita para ayudar a otras mamás. Llame a su clínica de WIC para hablar con un consejero de lactancia materna. También hay grupos de lactancia materna en línea. Únase a un grupo de lactancia materna de madre a madre en línea en Illi.org/es/breastfeeding-info/online-support/.

La leche materna tiene más de lo que los bebés necesitan.

La leche materna tiene:

- Anticuerpos para proteger contra virus, parásitos, infecciones y enfermedades.
- Proteínas que reducen el riesgo de cáncer.
- Glóbulos blancos que combaten las infecciones.
- Enzimas que ayudan a la digestión y al sistema inmunológico.
- Células madre que pueden ayudar a los órganos a desarrollarse y repararse.
- Hormonas que regulan el apetito.
- Probióticos y prebióticos para apoyar un sistema digestivo saludable.
- Vitaminas y minerales de los alimentos que consume o ha almacenado en su cuerpo.
- Ácidos grasos de cadena larga para ayudar a que el cerebro, el sistema nervioso y los ojos de su bebé se desarrollen.

La leche materna le da a su bebé lo que necesita para ser fuerte, saludable e inteligente.

- Siempre tiene consigo comida para su bebé. No necesita hacer ni preparar nada y es gratis.
- La leche materna es más fácil para el estómago de su bebé que la leche de fórmula. Es posible que su bebé regurgite con menos frecuencia y tenga menos diarrea y estreñimiento.
- La lactancia materna ayuda a proteger a su bebé contra el asma, las alergias, la diabetes y la obesidad.
- Su leche materna cambia para satisfacer las necesidades de su bebé a medida que crece.

Vitamina D

Los proveedores de atención médica recomiendan que todos los bebés amamantados reciban un suplemento de 400 UI (10 mcg) de vitamina D todos los días. Esto viene en gotas de suplementos y debe comenzar poco después del nacimiento. La leche materna tiene algo de vitamina D, pero no la suficiente. Hable con un médico o experto en lactancia materna de WIC sobre las gotas de suplementos de vitamina D para su bebé.

¿Cómo producen leche mis senos?

Su cuerpo produce todos los nutrientes que su bebé necesita para crecer dentro de usted durante el embarazo. Sus senos producirán tanta leche como su bebé necesite después de que nazca. La siguiente imagen muestra cómo funciona.



¿Qué es el reflejo de bajada de la leche?

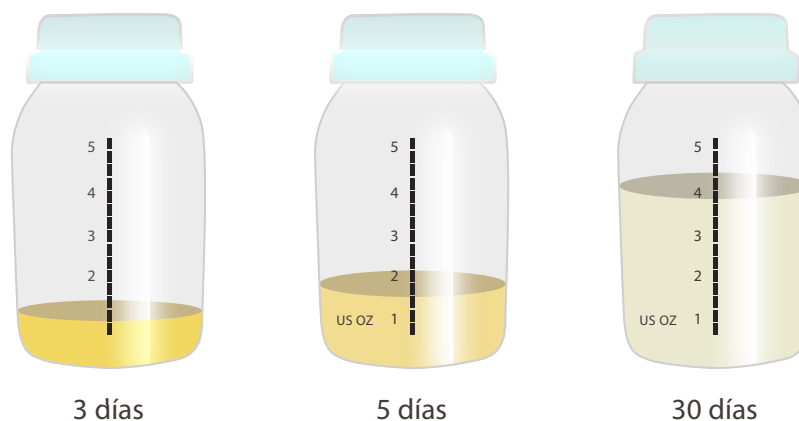
El reflejo de bajada de la leche ocurre cuando el bebé comienza a amamantar. La mayoría de la gente simplemente llama a esto "bajada".

Los nervios del seno envían señales que le dicen al cuerpo que libere leche en los conductos galactóforos. Los músculos pequeños de la mama se contraen (se hacen más pequeños) y mueven la leche a través de los conductos galactóforos hasta alcanzar la boca del bebé. La bajada de la leche ocurre entre unos segundos y varios minutos después de comenzar a mamantar. Es posible que sienta un hormigueo en el seno o que se sienta un poco incómoda. Algunas mujeres no sienten nada. La bajada de la leche puede ocurrir varias veces durante una sesión de alimentación o extracción.

La bajada también puede ocurrir en otros momentos. Es posible que sienta una bajada de leche si escucha llorar a un bebé o cuando piensa en su bebé.

Su cuerpo produce 3 tipos diferentes de leche.

Su cuerpo produce diferentes tipos de leche para satisfacer las necesidades de su bebé. El tamaño de sus senos no es importante cuando se trata de amamantar. El tamaño de sus senos no afecta qué tan bien puede amamantar, cuánta leche produce o qué tan saludable es su leche. La mejor manera de producir suficiente leche es amamantar con frecuencia. Cuanto más a menudo amamanta, más leche producirá.



Calostro

Sus senos comienzan a producir calostro durante el embarazo. El calostro es el primer alimento de su bebé. Alimenta a su bebé y también le transmite anticuerpos de su cuerpo para ayudar a protegerlo. Los anticuerpos son proteínas que produce el cuerpo y que ayudan a protegerlo contra los virus y las bacterias que lo enferman.



Leche de transición

Su leche materna comenzará a madurar durante las próximas 2 semanas. Es posible que note que sus senos se sienten más llenos y que su leche materna cambia de espesa y amarilla a delgada y blanca. A veces, la gente llama a estos cambios en la leche "cuando baja la leche".



Leche madura

La leche materna que se produce después de que "la leche ha bajado" se llama leche madura. La leche madura se compone de 2 tipos de leche. Su cuerpo produce ambos tipos cada vez que amamanta. Estos se llaman leche inicial y leche final. Su leche seguirá cambiando con las necesidades de su bebé a medida que crezca.



¿Qué es la leche inicial?

La leche que sale primero en una toma se llama leche inicial. Esta le da a su bebé líquido, nutrientes y anticuerpos.

¿Qué es la leche final?

La leche cambia de la leche inicial a la leche final cuando va finalizando una sesión de alimentación. La leche final tiene más grasa y calorías que la leche inicial y ayuda a su bebé a aumentar de peso y sentirse lleno.

Es importante que su bebé tome tanto la leche inicial como la leche final en cada sesión. Su bebé puede tener gases adicionales, cambios en sus heces o no aumentar de peso lo suficiente si no obtiene suficiente de cada una.

Cuando llegue al hospital para dar a luz a su bebé.

Dígale al personal del hospital que planea amamantar cuando llegue a su habitación. Los hospitales cuentan con expertos en lactancia materna que quieren ayudar (llamadas consultores de lactancia).

Consejos para facilitar la lactancia materna

Dígale al personal del hospital que planea amamantar cuando llegue a su habitación. Los hospitales cuentan con expertos en lactancia materna que quieren ayudar (llamadas consultores de lactancia):

- 1 Dígalos que solo quiere alimentar a su bebé con leche materna.
- 2 Coloque a su bebé sobre su pecho desnudo inmediatamente después de que nazca. Sostenga a su bebé "piel con piel" tanto como pueda en el hospital y cuando se vaya a casa.
- 3 Trate de amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento, incluso si tuvo una cesárea (parto por cesárea)
- 4 Mantenga a su bebé en su habitación y con usted tanto como sea posible. Su bebé solo necesita estar lejos de usted o salir de su habitación si usted o su bebé necesitan procedimientos especiales.
- 5 Es fácil para el personal del hospital llevar a su bebé a usted para amamantarlo si su bebé necesita estar lejos de usted para un procedimiento especial y tiene hambre.
- 6 No le dé a su bebé un biberón o chupete (también llamado chupón) hasta que su bebé sepa como amamantar bien. Dígale a su enfermera que no quiere que su bebé reciba un biberón o chupete cuando su bebé no esté con usted.

La primera hora de vida de su bebé.

Contacto piel con piel

A los bebés les encanta el contacto piel con piel. Coloque a su bebé sobre su pecho desnudo inmediatamente después de que nazca. El contacto piel con piel puede reconfortar a su bebé y ayudarlo a recuperarse más rápido del parto. Es posible que amamenten mejor y lloren menos con más contacto piel con piel.

El contacto piel con piel no es solo para cuando está en el hospital. Alimente a su bebé piel con piel tanto como sea posible también en casa. También es una excelente manera para que los padres se vinculen con sus bebés.

- No le ponga ropa a su bebé mientras come. Todo lo que necesitan usar es un pañal. Puede ponerle calcetines a su bebé, usar una manta o ponerles una gorra si su bebé parece tener frío.
- Sostenga a su bebé contra su pecho desnudo y cúbralo con una manta. Meta los extremos de la manta detrás de su espalda para mantener a su bebé cerca de su cuerpo.
- También es posible que desee ponerse una manta alrededor de los hombros para mantenerse cómoda.
- Solo cubra a su bebé con una manta cuando lo sostenga. No cubra a su bebé con una manta en una cuna. La manta podría cubrir la cara de su bebé y hacer que se asfixie.

Su bebé tratará de comer.

Es una experiencia especial para muchos padres ver a su bebé encontrar el seno de su madre y comenzar a comer. La cabeza de su bebé se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que comience a buscar su seno y pezón. Su bebé puede oler su leche materna y se moverá hacia ella. Su bebé se prenderá a su seno cuando esté listo. Sin embargo, es posible que su bebé tarde algún tiempo en hacerlo.



¿Qué pasa si mi bebé no come de inmediato?

Su bebé debe amamantar dentro de la primera hora después del nacimiento. Coloque la mejilla de su bebé encima de uno de sus senos para que pueda sentir, oler y saborear su pezón. Pida ayuda a una enfermera o a un experto en lactancia materna (consultor de lactancia) si aún no parece interesado. Es posible que tenga que extraerse el calostro a mano si le resulta difícil amamantar a su bebé al principio.



¿Qué es el calostro?

Su cuerpo produce calostro durante los primeros días después de dar a luz. El calostro es la primera leche con la que alimenta a su bebé. Se ve diferente de la leche materna que producirá más adelante. Es grueso y el color suele ser amarillo o claro. Su bebé solo necesita alrededor de 1 cucharadita de calostro cada vez que come.

Trate de alimentar a su bebé con calostro durante los primeros días, incluso si decide no amamantar después de salir del hospital. El calostro estimula el sistema inmunológico de su bebé y lo ayuda a defecar. También reduce la probabilidad de que su bebé tenga ictericia. La ictericia es cuando la piel y los ojos de su bebé se vuelven amarillos y puede ser un signo de una afección médica.



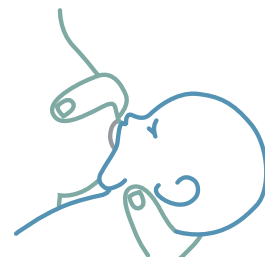
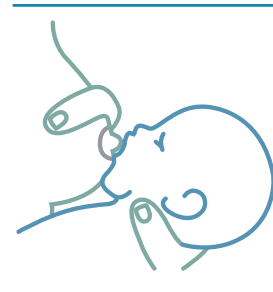
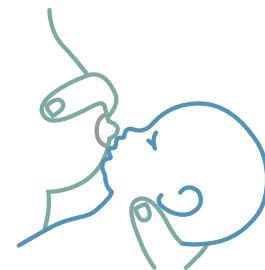
Video: Cómo lograr que su bebé se prenda al seno
www.youtube.com/watch?v=HIR1Fs8nCn8



¿Cómo hago para que mi bebé se prenda a mi seno?

Los expertos en lactancia materna a menudo lo llaman "adherir" o "prenderse" cuando su bebé se prenda a su seno. Para ayudar a su bebé a prenderse a su seno:

- 1 Apunte la nariz, los hombros y las caderas de su bebé hacia usted. Esto hace que sea más fácil para su bebé tragar. Sostenga a su bebé de modo que su nariz esté alineada con su pezón.
- 2 Toque la nariz y el labio superior de su bebé con el pezón.
- 3 Espere hasta que la boca de su bebé se abra bien.
- 4 Coloque rápidamente a su bebé sobre el pezón y el seno cuando tenga la boca abierta. La barbilla de su bebé debe ser lo primero que toque su seno. Esto ayuda a que su bebé tenga una gran cantidad de pezón y seno.
- 5 Deslice el dedo en la comisura de la boca de su bebé para interrumpir la succión si siente un tirón o pellizco doloroso. A continuación, inténtelo de nuevo. Es posible que se necesiten algunos intentos para obtener un agarre bueno y cómodo.



Su pezón debe verse igual cuando sale de la boca de su bebé que cuando entró. Su bebé no se colocó correctamente si su pezón se ve pellizcado o plano cuando sale de la boca de su bebé.

¿Cómo sé si mi bebé se prende correctamente?

- Solo debe sentir un suave tirón en el pezón. El dolor agudo que dura más de varios segundos no es normal.
- La boca de su bebé debe estar muy abierta.
- Debería ver ambos labios de su bebé alrededor de su seno. Sus labios deben salirse. Los labios de su bebé no deben meterse dentro de la boca.
- Debe haber más parte de la parte inferior de la areola (el área oscura alrededor del pezón) en la boca de su bebé que en la parte superior de la areola.
- La barbilla de su bebé debe empujar hacia su seno, no hacia su nariz. Su nariz debe tocar ligeramente su seno o alejarse ligeramente de él, para que pueda seguir respirando mientras come.
- Las mejillas de su bebé deben verse redondas y llenas cuando amamanta. Sus mejillas no deben succionarse.
- Es posible que vea o escuche a su bebé tragar cuando lo amamanta. Es posible que note esto más a menudo después de los primeros días (cuando su cuerpo comienza a producir leche madura).

Tenga paciencia. Aproximadamente la mitad de todos los bebés no se agarran bien al seno el primer día. Usted y su bebé están aprendiendo algo nuevo. Siempre pida ayuda de inmediato si algo no se siente bien o si se siente frustrado, no es necesario que lo haga todo solo. Los expertos en lactancia materna (consultores de lactancia) han ayudado a muchas mujeres a tener éxito en la lactancia materna, y también quieren ayudarla a usted.

¿Qué significa "expresar a mano"?

Algunos bebés tienen mucho sueño en los primeros días o necesitan más tiempo para practicar la lactancia materna. Es posible que tenga que usar las manos para sacar la leche del seno si su bebé aún no amamanta. Los expertos llaman a esto "expresión de la mano" o "expresión a mano".

¿Cómo se extrae el calostro a mano?

Pídale al personal del hospital una cuchara o un recipiente limpio con una abertura amplia para recoger el calostro (como una taza pequeña). Use lo que sea más fácil para usted. Es posible que tenga que extraerse la leche a mano durante unos minutos antes de ver el calostro. Una enfermera o experta en lactancia materna (consultor de lactancia) puede ayudarla a extraer y alimentar a su bebé con el calostro.



- 1 Lávese las manos.
- 2 Use una mano para sostener el recipiente o la cuchara debajo de su pezón y la otra mano para sostener su seno.
- 3 Coloque los dedos y el pulgar sobre el seno a una distancia de 2,5 a 5 cm (1 o 2 pulgadas del pezón).
 - Coloque el pulgar en la parte superior del seno. Sus dedos deben estar en la parte inferior. Esto se ve como si estuviera haciendo una "forma de C" con su mano.
 - Levante el seno suavemente y presiónelo.
 - Comprima (empuje) los dedos y el pulgar juntos hacia el pezón.
- 4 Apriete suavemente y recoja la leche en el recipiente o cuchara.
- 5 Relaje la mano.
- 6 Mueva los dedos alrededor de la mama mientras repite el proceso. Hágalo hasta que no vea más calostro.
- 7 Use el mismo proceso para su otro seno.

El calostro es pegajoso. No intente usar un extractor de leche para obtener calostro. Debe recolectar la mayor cantidad de calostro que pueda. Es mejor extraer el calostro a mano en una cuchara o en una taza pequeña para que no se pegue al extractor de leche.



Video: Extracción manual
vimeo.com/410200056

¿Cómo sostengo a mi bebé para amamantarlo?



Hay muchas posiciones que puede usar. Es posible que su bebé se prenda más fácilmente o que usted se sienta más cómoda en una posición que en otra. Es importante que usted se sienta cómoda mientras amamanta, no solo su bebé. Mueva las almohadas u otros soportes para que se sienta cómoda mientras amamanta. Pruebe diferentes posiciones para encontrar la que funcione mejor para usted y su bebé.

¿Cuándo muevo a mi bebé al otro seno?

Su seno debe sentirse vacío después de amamantar. Se sentirá más suave. Mueva a su bebé hacia el otro lado cuando sienta que el seno con el que comenzó está vacío.

Está bien si su bebé no quiere comer del otro seno. Comience con el seno que su bebé no comió durante la próxima sesión. Es posible que tenga que extraerse leche a mano o usar un extractor manual si su bebé no comió en ambos senos y aún se siente lleno. Solo vacíe el seno hasta que no se sienta incómodo o demasiado lleno. No use un extractor eléctrico para esto si recién está comenzando a amamantar. Los extractores eléctricos pueden aumentar la producción de leche. No querrá producir más leche de la que su bebé necesita.

Reclinado

Esta posición parece funcionar bien para muchos bebés recién nacidos cuando comienzan a amamantar. No es necesario que levante a su bebé con los brazos en esta posición. Es fácil para usted y su bebé relajarse en esta posición porque su cuerpo soporta el peso de su bebé.

- Recuéstese y use almohadas para apoyarse y sentirse cómodo. El cuerpo de su bebé descansará sobre el suyo.
- Coloque a su bebé boca abajo con la cabeza apoyada en sus senos. Asegúrese de que su bebé se acueste sobre su cuerpo de una manera que proteja la incisión si ha tenido una cesárea.
- Su bebé se moverá y moverá la cabeza mientras busca su seno. Es posible que se frote la boca, la mejilla y la cara contra el seno hasta que se prenda.
- Coloque una manta sobre la espalda de su bebé si parece tener frío.



Posición de cuna

Esta posición funciona bien para bebés nacidos a término con un buen control de la cabeza y el cuello. Es posible que se sienta más cómoda usando esta posición una vez que su bebé sea un poco mayor.

- Siéntese en una silla cómoda y tenga una almohada cerca para apoyarse.
- Sostenga a su bebé con el brazo (del mismo lado que el seno del que se está alimentando). Por ejemplo, use su brazo derecho para sostener a su bebé cuando lo alimente de su seno derecho.
- Coloque una almohada o una manta enrollada en su regazo para levantar a su bebé y ponerlo a la altura de su seno.
- Sostenga la cabeza de su bebé con su brazo. Use su mano para sostener su trasero.
- Acerque a su bebé a su seno. Coloque el labio inferior y la barbilla contra su seno para ayudarlo a prenderse. Esto ayudará a su bebé a abrir bien la boca y a prenderse correctamente.
- Sosténgase el seno si es necesario. Puede colocar la mano libre debajo del seno para sostenerlo, o enrollar una manta o toalla pequeña y colocarla debajo del seno.





Posición de cuna cruzada

Esto es como la posición de cuna, excepto que sostiene a su bebé con el brazo del otro lado de su cuerpo, no del mismo lado que el seno del que se está alimentando. Por ejemplo, sostenga a su bebé con el brazo izquierdo si se alimenta del seno derecho. Esta posición a menudo funciona bien para los bebés que son muy pequeños o tienen problemas para prenderse.

- Coloque una almohada en su regazo para que su bebé esté a la altura de su seno.
- Coloque a su bebé sobre la almohada. Su bebé debe estar boca a boca con usted. La nariz de su bebé debe estar al lado de su pezón.
- Sostenga su mano donde se unen la cabeza y el cuello de su bebé (en la base del cráneo). Esto sostendrá la cabeza de su bebé. No coloque su mano directamente detrás de la cabeza de su bebé. Esto a menudo hace que los bebés quieran empujar hacia atrás su mano y se desprenderán del seno.
- Levante el seno para acercar el pezón a la nariz del bebé. Inclínese hacia atrás y coloque los dedos debajo del seno, cerca de las costillas, para levantar el seno. Mantenga la mano lo más lejos posible del pezón.
- Puede soltar el seno después de que el bebé se prenda al seno. Es posible que tenga que seguir levantando y sosteniendo el seno si sus senos son grandes. Para ello, puede usar la mano o enrollar una manta o toalla pequeña y colocarla debajo del seno. Lleve su brazo alrededor de su bebé en una posición de cuna regular para sostenerlo.

Posición de agarre de balón

A muchas mujeres les gusta esta posición porque parece ayudar a los bebés a prenderse bien. Esta posición funciona bien para mujeres con senos grandes o aquellas que han tenido cesáreas. También le permite tener una mano libre o poder alimentar a 2 bebés a la vez.

- Ponga una almohada a su lado.
- Coloque a su bebé sobre la almohada. Las piernas de su bebé deben apuntar hacia su espalda.
- Deslice su brazo por debajo de la espalda de su bebé. Use el brazo que está del mismo lado que su bebé.
- Sostenga la base de la cabeza y el cuello con la mano. No coloque su mano directamente detrás de la cabeza de su bebé. Esto a menudo hace que los bebés quieran empujar hacia atrás su mano y se desprenderán del seno.
- Use la otra mano para sostener su seno usando una posición en "C" o "U". Coloque los dedos detrás de la areola para que no se interpongan en el camino del agarre de su bebé.
- Puede soltar el seno después de que el bebé se prenda al seno. Es posible que tenga que seguir levantando y sosteniendo el seno si sus senos son grandes. Para ello, puede usar la mano o enrollar una manta o toalla pequeña y colocarla debajo del seno.





Acostado de lado

Esta posición es una buena opción si desea amamantar en la cama o mantener a un bebé activo alejado de una incisión de cesárea.

- Acuéstese de lado con las rodillas dobladas. Puede poner almohadas entre las rodillas, debajo de la cabeza y el cuello, y detrás de la espalda para que sea más cómodo.
- Ponga a su bebé de lado. Usted y su bebé deben estar boca con barriga y su bebé debe estar frente a usted. Alinee la nariz de su bebé con su pezón.
- Use cualquiera de los brazos para acercar a su bebé a usted. Use la otra mano para sostener el seno si es necesario.
- Coloque su brazo, una almohada o una manta enrollada detrás de su bebé para sostenerlo después de que el bebé se prenda. Mantenga las almohadas y las mantas alejadas de la cara de su bebé.

Esté atento a estas 2 cosas, sin importar cómo sostenga a su bebé:

- La nariz, los hombros y las caderas de su bebé deben apuntar hacia usted. Su bebé no solo debe girar la cara hacia usted.
- La nariz de su bebé debe estar al mismo nivel que su pezón. No debe tener la barbilla apoyada en el seno ni tener que levantar la barbilla para llegar al pezón.

¿Necesito hacer eructar a mi bebé?

Sí. Eructar es una parte importante de la alimentación de su bebé. Las burbujas de aire pueden quedar atrapadas en el estómago de su bebé cuando traga. Esto es doloroso para su bebé. La gente suele decir que su bebé tiene "gases" cuando esto sucede. Eructar elimina el dolor y el aire atrapado. También hace que su bebé sea menos propenso a regurgitar (vomitar) después de comer.

¿Cómo sé si mi bebé necesita que le hagan eructar?

Necesita hacer eructar a su bebé después de que coma. Todos los bebés son diferentes. Algunos bebés necesitan que eructen varias veces mientras comen. Otros pueden esperar a ser eructados hasta después de terminar. Es fácil hacer que algunos bebés eructen y es difícil para otros. Haga eructar a su bebé si parece incómodo o muestra signos de gases. Su bebé puede tener gases o aire atrapado en el estómago si:

- Lloro más de lo habitual.
- Se dobla o arquea la espalda.
- Tira de sus piernas hacia su barriga.
- Tiene el abdomen firme o hinchado.
- Aprieta los puños.



¿Cómo hago eructar a mi bebé?

Estas 3 posiciones funcionan bien para muchos bebés. Pruébelos todos para ver qué funciona mejor para su bebé. Es una buena idea tener un paño cerca de usted cuando eructa a su bebé en caso de que regurgite (a menudo llamado paño para eructar o trapo para eructar).

Por encima del hombro

- Sostenga a su bebé en posición vertical. La parte superior de la cabeza de su bebé debe apuntar hacia el techo y sus piernas deben apuntar hacia el suelo.
- Apoye la cabeza de su bebé en su hombro para que mire hacia atrás.
- Dé palmaditas o frote la espalda de su bebé con un movimiento hacia arriba. Comience desde la parte baja de la espalda y avance hacia los omóplatos. Sea gentil. No es necesario que le dé palmaditas muy fuertes a su bebé. Ponga la mano en forma de copa. Esto será más suave que si su mano es plana. No acaricie ni frote a su bebé con más fuerza si no eructa después de unos minutos. Pruebe con otra posición o vuelva a intentarlo más tarde.
- Dé palmaditas suaves y repetidas en la espalda de su bebé.

¿Qué pasa si mi bebé no eructa, pero sigue teniendo gases?

Acueste a su bebé boca arriba y masajee suavemente su barriga. Mueva las piernas hacia adelante y hacia atrás, como si anduviera en bicicleta. Esto puede hacer que las burbujas de aire atrapadas se muevan y ayudar a su bebé a sentirse mejor. A veces, su bebé puede parecer gaseoso, pero en realidad es otra cosa. Es posible que su bebé tenga hambre, esté cansado o se sienta incómodo por otra razón.

Llame a un proveedor de atención médica o a un experto en lactancia materna de WIC si su bebé parece estar siempre incómodo después de comer o tiene problemas para eructar. Es posible que su bebé no se esté agarrando correctamente o que haya otra causa.

Sentado en su regazo

- Siente a su bebé en su regazo.
- Sostenga la barbilla y el seno con una mano. Ponga el interior de su mano (la palma de su mano) sobre su seno. Coloque el pulgar en un lado de la cara de su bebé y los dedos en el otro. La barbilla de su bebé debe descansar entre el pulgar y el índice.
- Frote o dé palmaditas en la espalda de su bebé con la otra mano. Comience desde la parte baja de la espalda y avance hacia los omóplatos. Sea gentil. No es necesario que le dé palmaditas muy fuertes a su bebé. Ponga la mano en forma de copa. Esto será más suave que si su mano es plana. No acaricie ni frote a su bebé con más fuerza si no eructa después de unos minutos. Pruebe con otra posición o vuelva a intentarlo más tarde.
- Dé palmaditas suaves y repetidas en la espalda de su bebé.

Acostado sobre su regazo

- Coloque a su bebé boca abajo en su regazo.
- Sostenga la cabeza y el cuello de su bebé con una mano. Use la otra mano para frotarle suavemente o darle palmaditas en la espalda.
- Dé palmaditas o frote con un movimiento ascendente, comenzando desde la parte baja de la espalda y moviéndose hacia los omóplatos. Sea gentil. No es necesario que le dé palmaditas muy fuertes a su bebé. Ponga la mano en forma de copa. Esto será más suave que si su mano es plana. No le dé palmaditas más fuertes a su bebé si no eructa. Pruebe con otra posición o vuelva a intentarlo más tarde.
- Dé palmaditas suaves y repetidas en la espalda de su bebé.





¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?

Es imposible amamantar demasiado. Pero es posible amamantar muy poco. Es muy raro que un bebé amamantado coma demasiado. Alimente a su bebé cuando tenga hambre en lugar de seguir un horario.

Al principio, su bebé solo comerá una pequeña cantidad de leche materna porque su estómago es muy pequeño. Pronto volverán a sentir hambre y querrán amamantar otra vez. Cada vez que amamanta es un momento para que usted y su bebé practiquen y se conozcan. Asegúrese de que su bebé coma al menos de 8 a 12 veces al día (cada 24 horas) y se despierte cada cierta hora para comer. Los recién nacidos solo deben tener 1 vez al día en la que duerman durante 4 horas seguidas. Es posible que duerman más tiempo a medida que crecen.

Su bebé comerá aproximadamente cada 1.5 a 3 horas. Sin embargo, es posible que tengan hambre antes de esto. Es importante alimentar a su bebé cuando tenga hambre en lugar de seguir un horario.

La mayoría de los bebés comienzan a comer grandes cantidades de leche materna en cada alimentación a medida que aumenta el tamaño de su estómago. Su cuerpo producirá

más leche para ellos a medida que comiencen a comer más. Haga eructar a su bebé cuando deje de comer. Llévelo de vuelta para que coma en el mismo seno o mueva a su bebé al otro seno si su seno se siente más blando o vacío.

Vacíe un seno por completo antes de ofrecer el otro seno. Los senos vacíos le dicen a su cuerpo que produzca más leche. Esto también ayuda a su bebé a obtener la leche final más calórica que sale al final y lo ayuda a crecer. Es probable que su bebé coma durante unos 15 a 20 minutos en cada seno. Sin embargo, su bebé puede tardar más o menos tiempo que eso. Llame a un experto en lactancia materna de WIC si su bebé come durante mucho tiempo sin vaciar su seno para asegurarse de que todo esté bien.

➔ No se salte las sesiones nocturnas. Es posible que deba despertar a su bebé para alimentarlo si no está aumentando de peso lo suficiente.

¿Por qué no debo darle un biberón durante el primer mes?

Trate de alimentar a su bebé con seno en lugar de usar un biberón tanto como pueda. Puede tomar hasta 1 mes (30 días) para que su bebé aprenda a amamantar. También le toma a su cuerpo alrededor de un mes saber cuánta leche necesita producir para su bebé.

La lactancia materna ayuda a que los músculos de la mandíbula se desarrollen mejor que cuando come de un biberón. Estos son los músculos que su bebé necesita para aprender a hablar. Su bebé usa menos músculos cuando come de un biberón. Esto significa que es posible que quieran comer de un biberón en lugar del seno porque tienen que trabajar menos. Trate de alimentar a su bebé de su seno tanto como pueda.

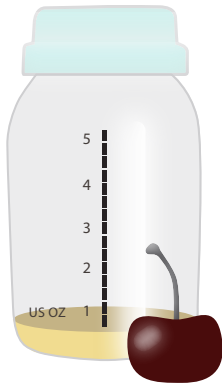
Señales de que su bebé tiene hambre.

Es más difícil amamantar si su bebé está molesto o tiene mucha hambre. El llanto es uno de los últimos signos de hambre de su bebé. Trate de alimentar a su bebé antes de que comience a llorar. Busque los primeros signos de hambre. Los primeros signos de hambre de su bebé son:

- Lloriquea o comienza a hacer ruidos.
- Chasquea los labios.
- Abre la boca.
- Hace movimientos de succión con la boca o se chupa la mano.
- Tira de los brazos o las piernas hacia la barriga.
- Se despierta y parece alerta.
- Se lleva las manos o los puños a la boca.
- Frota su cara contra su seno.

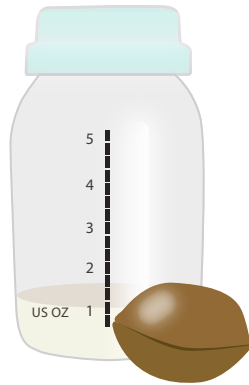
Tamaño del estómago del recién nacido

Su leche materna es todo lo que su bebé necesita.



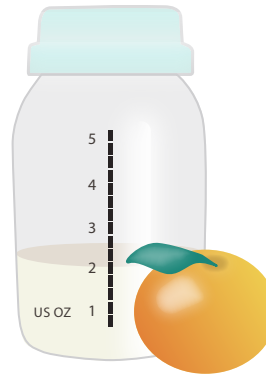
Día 1

Tamaño de una cereza
De 5 a 7 ml
De 1 a 1,5 cucharaditas



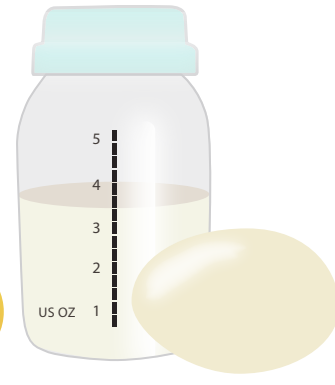
Día 3

Tamaño de una nuez
De 22 a 27 ml
.75 a 1 onza



1 semana

Tamaño de un albaricoquet
De 45 a 60 ml
De 1,5 a 2 onzas



1 mes

Tamaño de un huevo grande
De 80 a 150 ml
2.5 a 5 onzas

¿Cómo sé si mi bebé está lleno?

Su seno debe sentirse más suave después de amamantar. Es probable que su bebé esté comiendo lo suficiente si sus senos se sienten más blandos, muestra signos de estar lleno después de comer y aumenta de peso lo suficiente. Es posible que no coma lo suficiente si no aumenta de peso lo suficiente, se duerme cuando sus senos aún se sienten tan llenos como antes de amamantar o si su bebé parece tenso y no parece relajarse después de comer. Hable con un experto en lactancia materna de WIC si tiene preguntas o inquietudes.

Señales de que su bebé está lleno.

Es probable que haya varias señales de que su bebé está lleno, no solo una. Su bebé:

- Suelta el seno y el pezón por sí solos.
- Duerme y deja de succionar.
- Relaja sus manos y su cuerpo.
- Se aleja del seno.

¿Qué debo hacer si mi bebé no se desprende de mi seno por sí solo?

Deslice el dedo en la comisura de la boca de su bebé para interrumpir la succión. Haga eructar a su bebé y ofrézcale el otro seno. Es posible que su bebé vuelva a comer de inmediato, o que pasen unos minutos u horas antes de que esté listo para comer de nuevo.

¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?

Es normal que los bebés recién nacidos pierdan algo de peso en los primeros días después de nacer. Los bebés deben comenzar a aumentar de peso nuevamente alrededor del día 3 o 4. El aumento de peso es la mejor manera de saber si su bebé come lo suficiente.

- Su bebé debe volver a su peso al nacer entre los días 8 y 10.
- Deberían ganar alrededor de 4 a 8 onzas cada semana después de eso.
- Los bebés deben comer de 8 a 12 veces al día (cada 24 horas).

¿Cómo puedo amamantar a un bebé somnoliento?

Todos los bebés se alimentan de manera diferente. Muchos bebés se quedan dormidos en el seno, especialmente después de comer y estar llenos. Sin embargo, algunos bebés se duermen antes de estar llenos o porque no tienen suficiente energía para seguir comiendo. Esto puede hacer que no aumenten de peso lo suficiente. Es importante mantener a su bebé despierto para comer. Puede tomar de 10 a 15 minutos despertar a un bebé somnoliento. La mayoría de los bebés somnolientos mejorarán en mostrar signos de hambre a medida que crezcan. Hable con un médico o un experto en lactancia materna de WIC si le preocupa que su bebé no esté aumentando de peso lo suficiente.

Asegúrese de llevar a su bebé a ver a un proveedor de atención médica de 3 a 5 días después de salir del hospital. El médico o proveedor de atención médica le hará un chequeo y se asegurará de que su bebé esté sano.



Asegúrese de que su bebé coma al menos de 8 a 12 veces al día (cada 24 horas) y se despierte cada cierta hora para comer. Los recién nacidos solo deben tener 1 vez al día en la que duerman durante 4 horas seguidas. Es posible que duren más tiempo a medida que crecen.



Consejos para ayudar a su bebé a mantenerse despierto mientras amamanta.

- Revise el agarre de su bebé y asegúrese de que estén colocados correctamente. Sus labios deben voltearse hacia afuera y su seno debe estar en su boca, no solo en tu pezón.
- Amamante a su bebé solo con el pañal. Frotar su espalda mientras amamanta.
- Hágale cosquillas en los pies a su bebé mientras lo amamanta.
- Levante las manos de su bebé y ayúdelo a tocarse la cara.
- Toque los labios y la barbilla de su bebé con el dedo.
- Frote un paño húmedo y frío sobre su piel (no demasiado frío).
- Ponga a su bebé piel con piel. Frote suavemente su espalda, brazos, manos y pies.
- Apriete y masajee suavemente su seno cuando deje de succionar.
- Haga eructar a su bebé. Luego continúe amamantando en el otro seno.
- Cámbiele el pañal o haga otra cosa que lo haga moverse y mantenerse despierto.

¿Debo llevar un registro de cuántos pañales mojados y sucios tiene mi bebé?

Es útil llevar un registro de cuántos pañales mojados (orina u orina) y sucios (caca) tiene su bebé durante el primer mes. Usted puede saber si su bebé recibe suficiente leche materna por la cantidad de pañales que toma cada día. Use una aplicación o un registro de seguimiento impreso para llevar un registro de la alimentación de su bebé y la cantidad de pañales mojados y sucios cada día.

Su bebé debe tener varios pañales mojados y sucios todos los días especialmente después de la primera semana. El color de la orina y las heces de su bebé cambiará en los primeros días. Los pañales mojados de su bebé pueden ser de un color amarillo pálido o tener manchas rojas o rosadas. Estos colores son normales los primeros días. La orina de su bebé debe estar amarilla después de eso.

➔ Llame a un proveedor de atención médica si su bebé todavía tiene manchas rojas o rosadas en los pañales mojados después de los primeros 3 días.

Es posible que su bebé solo defaque de 1 a 2 veces al día cuando nazca. Defecarán con más frecuencia después de la primera semana (alrededor de 5 a 10 veces al día). Algunos bebés defecan cada vez que amamantan y algunos bebés pasan días sin defecar. Ambos pueden ser normales.



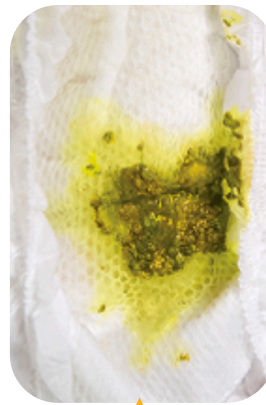
Los chequeos de bienestar son importantes.

Los bebés crecen y se desarrollan rápidamente. Los chequeos de bienestar son la forma en que usted y un proveedor de atención médica en el que confía pueden trabajar juntos como un equipo para mantener a su bebé seguro y saludable. Los chequeos de bienestar también ayudan a asegurarse de que su bebé desarrolle las habilidades que necesita a medida que crece. Puede obtener más información sobre cuándo su bebé necesita chequeos de bienestar en dhhs.utah.gov/estealdia/.

Las heces de un bebé se ven diferentes cuando amamanta que cuando toma fórmula. Las heces de un bebé amamantado normalmente están sueltas y no tienen forma y cambiarán de color durante los primeros días. Esto es normal. Al principio, las heces en los pañales pueden ser de color negro, marrón o verde. Las heces en los pañales no deben ser de color negro después del día 3. Los bebés amamantados hacen heces de color amarillo mostaza que parece tener semillas al final de la primera semana. Esto es normal.



día 1



días 3 a 4



día 5

Su bebé puede tener dificultades o esforzarse cuando defeca. Su piel puede volverse rosada o roja, o es posible que los escuche gruñir. Esto es normal y no siempre significa que estén estreñidos. Sus heces se verán como piedritas pequeñas y duras y su barriga estará dura o hinchada si están estreñidos. Su bebé no está estreñido si las heces son blandas. Llame a un proveedor de atención médica o a su clínica de WIC de inmediato si su bebé:

- Alguna vez ha hecho heces rojas o todavía hace heces negras el día 3.
- Tiene el estómago duro o hinchado.
- Tiene heces que parecen piedritas pequeñas y duras.

¿Cuántos pañales sucios debe tener mi bebé?

Día	Pañales mojados	Color normal de la orina	Pañales con heces	Color normal de las heces
Día 1	De 1 a 2	Amarillo o rosa	De 1 a 2	Negro
Día 2	De 1 a 3	Amarillo o rosa	De 1 a 3	Negro o verde
Día 3	3 o más	Amarillo o rosa	3 o más	Verde o amarillo
Día 4	4 o más	Transparente (sin color) o amarillo pálido	3 o más	Amarillo Las heces pueden verse acuosas y como si tuviera semillas, o puede verse como requesón.
Día 5	6 o más	Transparente (sin color) o amarillo pálido	4 o más	Amarillo Las heces pueden verse acuosas y como si tuviera semillas, o puede verse como requesón..
Día 6 and after	6 o más	Transparente (sin color) o amarillo pálido	Muchos bebés amamantados defecarán cada vez que coman (de 8 a 12 veces al día) para el día 6.	Amarillo Las heces pueden verse acuosas y como si tuviera semillas, o puede verse como requesón.

¿Estoy produciendo suficiente leche?

Muchos bebés comen más en ciertos momentos del día. Muchos bebés hacen esto por la noche. Esto es normal. Su cuerpo producirá más leche si amamanta con más frecuencia. Es importante amamantar exclusivamente durante las primeras semanas. Esto significa que solo debe alimentar a su bebé con leche materna y no con fórmula. Esto les ayuda a usted y a su bebé a practicar la lactancia materna y ayuda a su cuerpo a saber cuánta leche producir para su bebé. Está produciendo suficiente leche si su bebé parece estar lleno después de comer y aumenta de peso lo suficiente.

Crecimiento acelerado

Su bebé tendrá varios estirones durante su primer año de vida. Los estirones son normales y crecerán tanto en altura como en peso. Su bebé querrá comer con más frecuencia durante los períodos de crecimiento acelerado y podría ser más quisquilloso. Esto no significa que no esté produciendo suficiente leche. El primer estirón suele ocurrir dentro de las primeras 2 a 3 semanas de vida.

Amamante a su bebé con la frecuencia que quiera comer. Los expertos llaman a esto "alimentación a demanda". Sus senos se suavizarán naturalmente y se sentirán menos llenos durante el primer mes. Estos cambios en sus senos no significan que no esté produciendo suficiente leche. Sus senos y la cantidad de leche que produce continuarán cambiando para satisfacer las necesidades de su bebé cuando amamanta.

Mi bebé quiere comer todo el tiempo.

Sabemos que puede resultar abrumador cuando su bebé tiene un estirón. Pero trate de no darle fórmula a su bebé. Su cuerpo no sabrá cómo producir más leche para su bebé si le da fórmula en lugar de amamantarlo. Los estirones solo duran unos pocos días y luego su bebé parecerá volver a comer una cantidad normal.



Consejos durante un estirón.

Piense en estos momentos como una oportunidad para conocer y disfrutar a su bebé. Construya una pequeña área o "nido". Consiga muchos suministros para mantenerse cómoda, como bocado, bebidas, teléfono, controles remotos, libros y revistas. Tenga paños para eructar, pañales y cualquier otra cosa que su bebé pueda necesitar allí también. Trate de pasar todo el tiempo que pueda en su "nido" con su bebé. Relájese y alimente a su bebé con la frecuencia que quiera. Pida ayuda a amigos y familiares para que pueda pasar más tiempo con su bebé. Los períodos de crecimiento acelerado ocurren en diferentes momentos para cada bebé, pero generalmente ocurren en:



Algunas mujeres piensan que no pueden producir suficiente leche para su bebé. Pero la mayoría de las mujeres pueden producir suficiente leche y no necesitan dar fórmula. El cuerpo de cada mujer es diferente. Hay muchas razones por las que su cuerpo puede producir más o menos leche. Hay cosas que puede hacer, y algunas cosas que debe evitar, para que pueda producir suficiente leche para su bebé.

¿Qué puede causar una baja producción de leche?

- No amamantar lo suficiente todos los días.
- Un bebé que no se agarra correctamente.
- Ciertos tipos de medicamentos o anticonceptivos.
- Estrés emocional o físico.
- Tabaquismo.
- Problemas con la tiroides.
- Si un bebé tiene la lengua anclada:
La lengua anclada es una afección de salud con la que nacen algunos bebés. Gran parte de la punta de la lengua está conectada a la parte inferior de la boca. Esto dificulta que se adhieran correctamente al seno y puede causar dolor al amamantar. Pregúntele a un médico o dentista si le preocupa que su bebé pueda tener la lengua anclada. Es fácil de arreglar y hace que sea más fácil para su bebé comer.

¿Hay cosas que pueda hacer para aumentar mi producción de leche??

Conozca las señales de hambre de su bebé. Alimente a su bebé cuando muestre signos de que tiene hambre.

Trate de alimentar a su bebé de su seno tanto como pueda. No le dé a su bebé un biberón o chupete (a menudo llamado chupón), especialmente el primer mes o 30 días.

Asegúrese de que su bebé se prenda a su seno correctamente para que vacíe su seno por completo. Llame a su clínica de WIC si tiene dolor o necesita ayuda para que su bebé se prenda.

Masajee su seno. Masajee o comprima suavemente su seno cuando amamanta para ayudar a vaciar más leche. Esto le dice a su cuerpo que produzca más leche. También puede extraerse leche o extraerse leche a mano después de que su bebé termine de comer si sus senos no se sienten completamente vacíos o si está tratando de producir más leche.

El contacto piel con piel con su bebé puede ayudarle a relajarse. Huela a su bebé y trate de disfrutar de su tiempo amamantando juntos. Las hormonas que ayudan a su cuerpo a producir leche materna aumentan cuando usted está relajada.

Cuidado personal Lleve una dieta equilibrada y beba mucha agua durante el día. Tome una siesta cuando su bebé duerma. Pide ayuda a sus seres queridos y amigos.

Pregúntele a un proveedor de atención médica o a un experto en lactancia materna de WIC si tiene preguntas sobre su suministro de leche.

¿Qué hago si mis senos se llenan demasiado?

- Amamante a su bebé cada vez que tenga hambre. Evite los chupetes (chupón) y los biberones. Esto ayudará a su cuerpo a equilibrar su producción de leche.
- Tome una ducha corta y tibia o coloque una toalla tibia y húmeda sobre los pezones y los senos durante unos minutos.
- Extraer un poco de leche a mano antes de cada comida para que su bebé pueda prenderse más fácilmente.
- Masajee suavemente sus senos cerca de su pezón mientras su bebé come. Mueva los dedos desde la parte posterior de la mama hacia el pezón.
- Colóquese una compresa fría en los senos hasta por 20 minutos entre las tomas si la plenitud es incómoda.
- Pruebe el método de ablandamiento de presión inversa si sus senos se llenan tanto que es difícil extraerlos a mano.

Video: Tengo los pechos duros y mi bebé no se pega ¿qué hago?

Presión inversa suavizante

www.youtube.com/watch?v=Z907GeofF-4



Problemas comunes

Señales de que algo puede estar mal:

- Bulto duro y doloroso que es sensible
- Manchas rojas o rayas en el seno
- El seno se siente caliente
- Fiebre o escalofríos
- Dolores corporales o de cabeza

Es normal que sus senos se sientan diferentes después de que nazca su bebé. Pueden sentirse sensibles o llenos porque están produciendo leche y tienen un flujo sanguíneo adicional. Su producción de leche aumentará y sus senos se sentirán más pesados cuando su cuerpo comience a producir leche de transición. Esto sucede alrededor de 2 a 5 días después del nacimiento de su bebé.

Usted puede prevenir muchos problemas amamantando con frecuencia. Alimente a su bebé cuando muestre signos de que tiene hambre (aproximadamente cada 2 a 3 horas). Su cuerpo aprende cuánta leche necesita su bebé cada vez que lo amamanta.

Es posible que necesite ayuda si está amamantando con frecuencia y sus senos aún se sienten hinchados, se ven rojos o duelen después de amamantar. Es posible que tenga congestión, que tenga un conducto de leche obstruido o que tenga mastitis. Llame a un proveedor de atención médica o a un experto en lactancia materna de WIC para obtener ayuda.

¿Qué es la congestión de la mama?

La congestión ocurre cuando los senos están demasiado llenos. Es posible que uno o ambos senos se sientan duros, llenos, calientes, dolorosos o que tenga fiebre baja. Esto puede suceder en cualquier momento, pero es más común cuando su cuerpo comienza a producir leche madura (alrededor de 10 a 14 días después del parto) o si de repente amamanta con menos frecuencia. Es posible que tenga un conducto lácteo o mastitis, la congestión ocurre mucho o dura demasiado.

¿Qué es un conducto de leche obstruido?

Un conducto galactóforo obstruido ocurre cuando un conducto galactóforo en el seno se obstruye y la leche materna no puede fluir normalmente. Es posible que sienta un bulto o nudo doloroso en el seno. Esto puede suceder cuando amamanta de un lado más que del otro, usa ropa ajustada o tiene algo presionado contra el seno durante demasiado tiempo (como una bolsa de pañales o el cinturón de seguridad). Esto también puede suceder si pasa demasiado tiempo sin amamantar.

¿Qué es la mastitis?

La mastitis es la inflamación (hinchazón) de la mama. Por lo general, es causada por una infección y puede ocurrir cuando está congestionado o tiene un conducto de leche obstruido durante demasiado tiempo. Es posible que tenga mastitis si:

- Siente un bulto duro y doloroso en el seno.
- Siente como si tuviera gripe (dolores corporales, cansancio o sensación de fiebre).
- La piel de su seno se ve rosada, roja o gris.
- Sus senos se sienten calientes o hinchados.

Llame a un proveedor de atención médica de inmediato. Él le dirá cómo tratar la mastitis y es posible que le recete medicamentos. Es más fácil de tratar cuando lo nota por primera vez. Sigue siendo seguro y útil amamantar si tiene mastitis. No se masajee los senos ni use calor si tiene mastitis. Esto puede empeorar la situación.

¿Qué debo hacer si mis pezones están adoloridos o agrietados?

Los pezones adoloridos o agrietados pueden significar que su bebé no se está prendiendo correctamente. Llame a un experto en lactancia materna de WIC si le duelen uno o ambos pezones cuando amamanta o si sus pezones comienzan a agrietarse o sangrar. Busque ayuda a tiempo, para que el problema no empeore.

¡Su leche materna puede ayudarle! Frote suavemente un poco de su propia leche materna en sus pezones. La leche materna tiene anticuerpos que previenen las infecciones. Deje que sus pezones se sequen al aire después de cada sesión y después de poner leche materna en sus pezones. Hay productos que puede comprar para ayudar con el dolor de pezón. Estos ayudan a algunas mujeres, pero pueden empeorar el problema si su piel es sensible o es alérgica a los ingredientes.

¿Puedo amamantar si estoy enferma?

Por lo general, es seguro amamantar cuando está enferma, a menos que tenga una enfermedad grave. Su cuerpo produce anticuerpos para combatir las infecciones cuando está enfermo. Le dará estos anticuerpos a su bebé en la leche si amamanta cuando está enferma. Esto también puede evitar que su bebé se enferme.

La mejor manera de mantener a su bebé saludable es siempre practicar buenos hábitos de higiene, especialmente cuando está enferma.

- Lávese las manos con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.
- Use una mascarilla si es necesario. Una mascarilla puede ayudar a proteger a su bebé de la mayoría de los gérmenes que pueden propagarse por la nariz o la boca.

Será menos probable que se enferme si se asegura de que usted y su bebé estén al día con sus vacunas. Hable con un médico o llame a MamáABebé al 866-626-6847 si tiene preguntas sobre una afección de salud grave o contagiosa y la lactancia materna.

¿Puedo tomar medicamentos mientras estoy amamantando?

Depende. Algunos medicamentos son seguros para tomar durante la lactancia, otros no. Hable con un médico o llame a MamáABebé al 866-626-6847 si tiene preguntas sobre si es seguro o no tomar un medicamento durante la lactancia.

¿Puedo amamantar si mi bebé tiene un problema de salud o nace antes de tiempo?

Sí, pero es posible que necesite ayuda adicional. La leche materna y la lactancia materna brindan beneficios para su bebé, especialmente para los bebés que están enfermos o nacen antes de tiempo (nacidos antes de las 39 semanas). Es posible que necesiten ayuda adicional para aprender a amamantar y aumentar de peso lo suficiente. Sostenga a su bebé piel con piel y practique la lactancia materna cuando pueda. Es posible que tenga que extraerse leche a mano o usar un extractor para vaciar la leche materna de su bebé hasta que esté lo suficientemente fuerte como para amamantar por sí solo. Los expertos en lactancia materna de WIC y los médicos pueden ayudarla.



¿Por qué necesito un extractor de leche?

Los extractores de leche le ayudan a darle leche materna a su bebé, sin importar la situación. Su seguro o WIC pueden proporcionarle un extractor de leche si lo necesita. Hable con un experto en lactancia materna de WIC si cree que puede necesitar un extractor. Hay muchas razones para usar un extractor de leche:

- Desea seguir amamantando, pero necesita volver al trabajo o a la escuela.
- Tener un suministro de leche materna para alimentar a su bebé si usted no está allí.
- Para aumentar su producción de leche.
- Trate de alimentar a su bebé de su seno tanto como pueda, incluso si también se extrae leche.



¿Qué tipo de extractor de leche necesito?

Existen diferentes tipos de extractores de leche. Hable con un experto en lactancia materna de WIC para averiguar qué tipo de extractor sería mejor para su situación.

Los extractores de leche eléctricos son los mejores si necesita extraerse mucha leche o si necesita aumentar su producción de leche. Es posible que necesite usar un extractor eléctrico si desea aumentar su producción de leche o si estará lejos de su bebé durante largos períodos de tiempo (por ejemplo, si trabaja o va a la escuela a tiempo completo). Es posible que también necesite usar un extractor eléctrico si deja de amamantar y solo planea extraerse leche. No todos los extractores de leche eléctricos son iguales. Un experto en lactancia materna de WIC puede ayudarle a encontrar el mejor para usted.

Es posible que solo necesite un extractor de mano si solo va a estar lejos de su bebé por un corto tiempo cada día (si trabaja o va a la escuela a tiempo parcial). Los extractores manuales no necesitan electricidad y son fáciles de meter en un bolso o bolsa de pañales.

¿Puedo obtener un extractor de leche gratis?

Muchas compañías de seguros ofrecen un extractor de leche gratuito que puede conservar. WIC también proporciona extractores de leche gratuitos que puede pedir prestados o conservar.

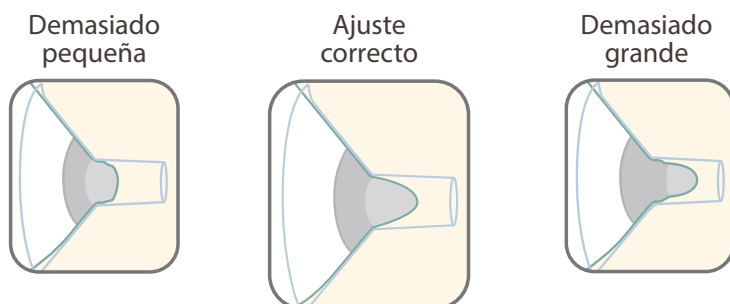
Hable con un médico o una compañía de seguros al principio de su embarazo si sabe que necesitará un extractor de leche después de que nazca su bebé. Cada compañía de seguros tiene diferentes pasos para obtener uno. Por lo general, hay 2 formas de obtener un extractor de leche de su seguro.

- 1 Pídale a un médico que le recete un extractor de leche. Llame a su seguro para averiguar dónde puede recoger un extractor de leche.
- 2 Muchas compañías de seguros tienen la opción de presentar una solicitud en línea y recibir el extractor de leche en su hogar.

WIC proporciona extractores de leche después del nacimiento de su bebé. Hable con su clínica de WIC si cree que puede necesitar usar un extractor.

Asegúrese de que su extractor encaje bien.

Es importante asegurarse de que las bridas del extractor de leche se ajusten correctamente a los senos. Las bridas son el embudo en forma de cono que se ajusta sobre el seno.



Puede limitar el flujo de leche o estropearle pezón si las bridas no encajan bien. La brida puede ser demasiado grande o pequeña si siente dolor al bombear.

Todo el pezón y parte de la areola (la parte oscura alrededor del pezón) deben entrar en la parte estrecha o delgada de la brida cuando use un extractor de leche. La brida puede ser demasiado pequeña si solo el pezón se introduce en la parte estrecha de la brida. El reborde puede ser demasiado grande si toda o la mayor parte de la areola se mete en la parte estrecha del reborde. Su clínica de WIC puede ayudarlo a encontrar el mejor tamaño si tiene alguna pregunta o necesita ayuda.

Los extractores eléctricos tienen ajustes de velocidad y succión. Estos ajustes hacen cosas diferentes.

Su extractor eléctrico puede tener un botón o perilla para controlar la velocidad. Algunos extractores eléctricos bombean automáticamente más rápido cuando los enciende por primera vez. La velocidad más rápida actúa como lo haría su bebé cuando comienza a comer. Su bebé succiona más rápido cuando se agarra por primera vez para desencadenar su reflejo de bajada de la leche. Su bebé comienza a succionar más lentamente cuando la leche comienza a fluir hacia su boca. Cambie la configuración de velocidad a una velocidad más lenta en su extractor eléctrico cuando vea que su leche comienza a fluir hacia el biberón.



Utilice un ajuste de succión cómodo.

- Comience con la succión en la configuración más baja cuando bombee.
- Aumente la fuerza de succión lentamente hasta que sienta la succión sin dolor ni molestias. Es posible que sienta algunos tirones, pero nunca debe ser doloroso bombear.
- Bombee hasta que la leche deje de gotear.



Consejos para mantenerse relajado mientras se extrae leche.

Trate de relajarse cuando se extraiga. El estrés puede hacer que su cuerpo libere cantidades más pequeñas de leche. Pruebe algunas de estas ideas para relajarse:

- Encuentre un lugar tranquilo y cómodo para extraerse leche.
- Mire una foto de su bebé.
- Sostenga o huela una de las mantas o juguetes de su bebé para ayudarlo a pensar en ellos.
- Encienda el televisor o un poco de música suave y tranquila.
- Coma un bocadillo o beba un poco de agua mientras se extrae leche.

¿Puedo extraerme leche para aumentar mi producción de leche?

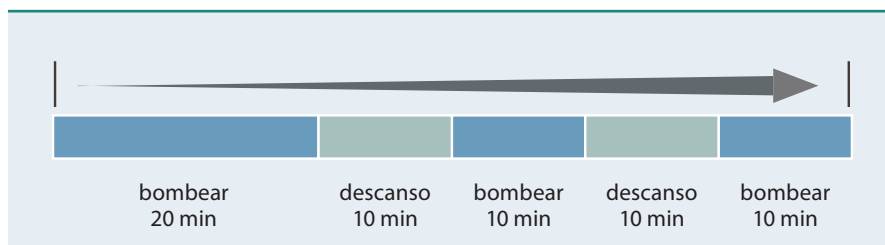
La mayoría de las mujeres producen suficiente leche. Sin embargo, es posible que desee aumentar su producción de leche si a un médico le preocupa que su bebé no esté comiendo lo suficiente. Un extractor de leche eléctrico puede ayudarla.

Use un extractor de leche eléctrico para "suplementar la leche" en estas situaciones. Sus senos se vacían más rápido cuando se extrae leche. Esto le dice a su cuerpo que produzca más leche y puede aumentar su suministro. Agregue la extracción de energía a su rutina regular durante unos días si a un médico le preocupa que su bebé no esté comiendo lo suficiente. No reemplace su rutina regular de extracción o alimentación con extracción eléctrica.

¿Cómo puedo suplementar la leche?

Extractor eléctrico 1 hora al día durante 2 a 3 días. Elija un momento en el que pueda extraerse leche sin interrupciones durante 1 hora. Cuando se suplementa la leche:

- Bombee durante 20 minutos, luego descanse durante 10 minutos.
- Bombee durante 10 minutos, luego descanse durante 10 minutos.
- Bombee durante 10 minutos.



La mayoría de las mujeres notan que su producción de leche aumenta después de 2 a 3 días de extracción rápida. Es posible que deba hacerlo durante unos días más hasta que vea un aumento en su producción de leche. Extraer leche o alimentar a su bebé como de costumbre durante el resto del día.

¿Es doloroso extraerse leche?

No. Nunca debe ser doloroso extraerlo. Llame a su clínica de WIC de inmediato si siente dolor al extraerse leche. También llame si nota algún daño en sus senos o si tiene mucha molestia. Esto puede ser una señal de que su extractor no se ajusta bien o de que puede necesitar más ayuda para usarlo.

Llame a su clínica de WIC si esto no parece ayudar o si tiene preguntas.

Las clínicas de WIC cuentan con consultores de lactancia (expertas en lactancia materna) que pueden decirle si su bebé está recibiendo suficiente leche todos los días y darle consejos para aumentar su producción de leche si es necesario.

¿Cómo almaceno mi leche después de extraerla?

Guarde la leche materna en un biberón, recipiente o bolsa de lactancia desechable limpios. Puede guardarlo en la nevera o en el congelador. Congele la leche materna si no la va a usar en los próximos 4 días (las próximas 96 horas).



- Asegúrese de que los recipientes o botellas de plástico tengan las palabras "libre de BPA".
- No utilice botellas con el símbolo de reciclaje número 7. Estos pueden contener BPA, que puede ser perjudicial para su bebé.
- No reutilice las bolsas de lactancia desechables.

No se puede reutilizar la leche materna. Deseche la leche materna que quede cuando su bebé termine de comer. No lo vuelva a poner en el refrigerador o congelador. La saliva entra en el biberón cuando el bebé come. Esto descompone los nutrientes de la leche y hace que crezcan bacterias que pueden enfermar a su bebé.



- Coloque aproximadamente la misma cantidad de leche materna que su bebé tomaría durante la alimentación en cada bolsa o biberón (aproximadamente de 2 a 4 onzas). Esto le ayudará a desperdiciar menos leche materna.
- Coloque la leche materna en una bolsa doble si la congela (use 2 bolsas en lugar de 1) o use bolsas hechas para el congelador. Esto mantendrá fresca la leche materna.
- Escriba la fecha en que se extrajo la leche en cada bolsa o recipiente en el que la guarde.
- Escriba su nombre o el nombre de su bebé y la fecha en la bolsa si la leche materna se guardará en la guardería, el trabajo o la escuela.

¿Cómo almaceno la leche materna?

Estas pautas son para bebés sanos nacidos a término. Hable con un médico sobre cómo almacenar la leche materna para bebés prematuros o enfermos.

	Temperaturas de almacenamiento	Leche materna recién extraída/extraída	Leche materna descongelada
Encimera o mesa	Hasta 77 F (25 C)	Se mantiene en buen estado hasta 4 horas.	Se mantiene en buen estado de 1 a 2 horas.
Refrigerador	A 40 °F o menos (4 C)	Se mantiene en buen estado hasta 4 días (96 horas).	Se mantiene en buen estado hasta 1 día (24 horas).
Congelador	Cero F (-18 C)	Se mantiene en buen estado hasta 6 meses.	Nunca vuelva a congelar la leche materna descongelada.
Congelador	Igual o inferior a -4 °F (-20 C)	Se mantiene en buen estado hasta 12 meses.	Nunca vuelva a congelar la leche materna descongelada.

Pida al hospital instrucciones especiales para almacenar y extraer su leche de manera segura si tiene un bebé muy pequeño o un bebé con necesidades especiales.

¿Cómo se utiliza la leche materna almacenada?

No es necesario calentar la leche materna que ha sido refrigerada. Algunos bebés beberán leche materna fría, pero otros pueden quererla más caliente. Solo caliente la leche materna a temperatura ambiente. La boca de su bebé puede quemarse si la leche se calienta demasiado. Los nutrientes saludables de la leche materna también se dañan si la leche se calienta demasiado.

- Solo mezcle la leche materna con otras leches maternas si está a la misma temperatura (leche tibia con leche tibia o leche fría con leche fría). No agregue leche materna líquida a la leche materna congelada.
- Descongele la leche materna congelada en el refrigerador durante la noche o con agua corriente tibia.
- También puede calentar una olla de agua en la estufa. Retira la olla de agua de la estufa cuando el agua esté tibia. Agite el recipiente de leche materna en el agua tibia. Tenga cuidado de no tocar el recipiente o la bolsa a un lado de la olla. Podría derretir el recipiente y contaminar la leche materna. Deseche la leche materna si la bolsa o el recipiente se derriten.
- Nunca ponga leche materna en el microondas. El microondas calienta la leche de manera desigual y puede crear puntos calientes que pueden quemar la boca de su bebé.
- Es normal que la leche materna se separe si ha sido refrigerada o congelada. Agite o agite suavemente la botella para mezclarla.

Deseche o descarte la leche materna que quede cuando su bebé termine de comer. No lo vuelva a poner en el refrigerador o congelador. La saliva entra en el biberón cuando el bebé come. Esto descompone los nutrientes de la leche y hace que crezcan bacterias que pueden enfermar a su bebé.

Cómo alimentar con biberón con leche materna

Es menos probable que los bebés coman en exceso cuando comen del seno. El flujo de leche suele ser más lento y su bebé tiene más control de la cantidad de leche que bebe del seno que de un biberón.

A veces, la leche fluye demasiado rápido de un biberón. Esto significa que su bebé tiene menos control de la cantidad de leche que entra en su boca. Los bebés pueden toser, regurgitar o comer en exceso cuando la leche fluye hacia su boca demasiado rápido.

Sin embargo, es posible que su bebé necesite comer de un biberón a veces. Hay formas de alimentar a su bebé con un biberón que lo hacen más parecido a la lactancia materna.



Alimentación con biberón a ritmo

La alimentación con biberón puede ayudar a su bebé a comer la cantidad correcta de un biberón y aun así poder amamantar cuando están juntos.



- Use una botella de flujo lento o de biberón para recién nacidos (tamaño 0 o 1).
- Sostenga a su bebé en posición vertical (con la cabeza apuntando hacia arriba) en lugar de inclinarlo hacia atrás.
- Mantenga la botella nivelada (plana).
- Coloque el mamón del biberón en la boca de su bebé y espere a que comience a succionar.
- Incline el biberón para controlar la cantidad de leche que hay en el mamón. Solo llene la mitad del mamón con leche cuando su bebé esté listo para comer.

- Sostenga el biberón plano para que haya menos leche en el mamón si su bebé comienza a tragar (succionar, tragar y succionar, sin pausa entre ellos).
- Incline el biberón para que la leche no fluya a través del mamón cuando su bebé necesite un descanso.

- Deje que su bebé beba a su propio ritmo. Su bebé debe succionar, tragar y hacer una pausa antes de volver a succionar.
- No es necesario que le quite el biberón de la boca a su bebé hasta que haya terminado de comer.

¿Puedo amamantar si no estoy siempre con mi bebé?

¡Sí! Es posible que tenga que volver al trabajo o a la escuela después de tener a su bebé. También necesitará tiempo para hacer cosas por sí mismo, como hacer mandados o reunirse con amigos. Se pueden hacer muchas cosas en torno al horario de alimentación de su bebé. Sin embargo, a veces estará lejos de su bebé más de un par de horas y necesitará tener un plan.

Trate de practicar la extracción de leche y alimentar a su bebé con un biberón antes de estar lejos de él. Su bebé tendrá que aprender a comer de un biberón y usted tendrá que practicar la extracción de leche. Trate de no darle un biberón a su bebé hasta que tenga 3 o 4 semanas de edad, si puede. Su cuerpo tarda aproximadamente este tiempo en saber cuánta leche producir y en aprender a amamantar.



- Extraiga leche después de alimentar a su bebé por la mañana o en cualquier otro momento en que su bebé no vacíe completamente sus senos.
- Pídale a otra persona que alimente a su bebé con un biberón. Es posible que su bebé beba de un biberón más fácilmente si usted no está en la habitación.
- Use una botella de flujo lento o de recién nacido (tamaño 0 o 1) en el biberón. Esto ayuda a que la leche salga del biberón de la misma manera que lo haría con el seno.

Deberá extraerse leche la misma cantidad de veces que amamantaría a su bebé. Esto le ayuda a producir suficiente leche para almacenar para su bebé cuando usted no está.



¿Cómo puedo amamantar si vuelvo a trabajar?

Muchas mujeres continúan amamantando después de regresar al trabajo. La ley protege su derecho a extraerse leche materna para su bebé en la mayoría de los lugares de trabajo. La mayoría de los empleadores de Utah deben proporcionar a las mujeres que están amamantando descansos razonables y un espacio privado (más que un baño) para extraerse leche o amamantar hasta 1 año después del nacimiento de su bebé.

La ley no dice cuántos descansos puede tomar o cuánto dura cada descanso. Su empleador debe permitirle extraerse leche cuando lo necesite, durante el tiempo que sea necesario. Algunas mujeres se extraen leche durante 15 minutos y vacían completamente sus senos. Otros pueden necesitar extraerse leche durante 30 minutos.

- Trate de extraerse leche el mismo número de veces que normalmente alimentaría a su bebé. Por ejemplo, extraer leche cada 3 horas si suele amamantar a su bebé cada 3 horas.
- Extraer leche hasta que ambos senos estén vacíos.

La mayoría de los empleadores están obligados a permitirle extraerse leche, pero no están obligados a pagarle por el tiempo que pasa extrayendo leche o amamantando (aparte de los descansos pagados que normalmente obtendría). Hable con su supervisor o con el departamento de recursos humanos si tiene preguntas sobre la lactancia materna en el trabajo.

Alimente a su bebé de su seno cuando esté con él. Usted y su bebé se benefician de este tiempo especial juntos.

¿Cómo puedo amamantar si mi bebé va a la guardería?

Todavía puede amamantar y proporcionar leche materna a su bebé si va a la guardería. Es posible que necesite cuidado de niños para poder ir a la escuela, al trabajo o simplemente para tener un descanso. Dígale a su proveedor de cuidado infantil que va a enviar leche materna para su bebé. Pueden idear un plan juntos que funcione para ambos.

Es importante etiquetar y fechar la leche materna almacenada. Escriba la fecha en que se extrajo la leche en cada bolsa o recipiente en el que la guarde. Escriba también su nombre o el nombre de su bebé en cada bolsa o recipiente. Esto ayudará a asegurarse de que su bebé reciba su leche.

Asegúrese de que su proveedor de cuidado infantil sepa cómo almacenar, descongelar y calentar la leche materna correctamente. Alimente a su bebé de su seno cuando esté con él. Usted y su bebé se benefician de este tiempo especial juntos.

Manténgase saludable mientras amamanta

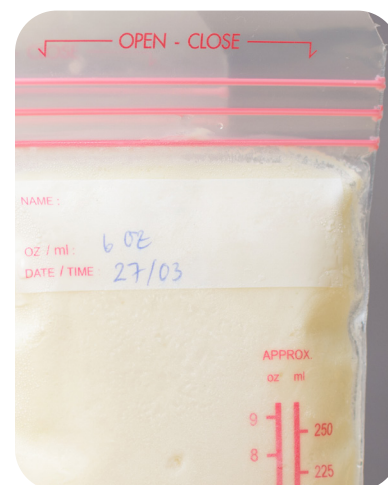
Es importante que se cuide mientras amamanta. Todavía se está recuperando del embarazo y del parto de su bebé. Cuídese para que pueda sentirse bien y disfrutar del tiempo con su bebé.

Nutrición

Su cuerpo trabaja arduamente para producir leche para su bebé. También necesita nutrientes para su cuerpo. Los alimentos que come cuando amamanta son importantes, pero no es necesario que sea perfecta.

Su cuerpo producirá leche que es segura y saludable para su bebé, incluso si no siempre come los alimentos "correctos". Sin embargo, puede notar que tiene más energía, se siente mejor y produce más leche cuando come una variedad de alimentos saludables y bebe suficiente agua.

Es importante etiquetar y fechar su almacenamiento de la leche materna.



¿Debo tomar un multivitamínico si estoy amamantando?

Trate de obtener la mayoría de los nutrientes que necesita de los alimentos que consume. Sin embargo, la mayoría de las mujeres deben tomar un multivitamínico. Hable con un médico para decidir qué multivitamínico es mejor para usted.



¿Necesito comer y beber más cuando doy el seno?

Usted quemará muchas calorías cuando amamanta, por lo que es probable que sienta más hambre y sed de lo normal. Coma alrededor de 300 a 500 calorías más y beba alrededor de 16 vasos de agua cada día mientras amamanta.

- Coma de 1 a 2 bocadillos adicionales cada día.
- Beba agua a lo largo del día, no de una sola vez.

¿Qué debo comer durante la lactancia?

Es mejor comer alimentos que le gusten de todos los grupos alimenticios cuando amamante. La mayoría de las mujeres no necesitan evitar ningún alimento cuando amamantan. Coma alimentos de cada uno de estos grupos de alimentos todos los días.

- Cereales integrales como el arroz integral, el pan integral, la avena y la pasta integral.
- Proteínas como carnes sin mucha grasa y pollo, huevos, mariscos, frijoles y lentejas, nueces y semillas, y tofu.
- Elija mariscos bajos en mercurio.
www.fda.gov/media/141562/download?attachment
- Frutas como manzanas, frutillas, naranjas, mangos y plátanos.
- Verduras como el brócoli, los pimientos, la lechuga, las espinacas y las zanahorias.
- Lácteos como leche, yogur, queso y lácteos sin lactosa.
- Los productos de soya fortificados, como la leche de soya o el yogur de soya, proporcionan nutrientes similares si no come lácteos.

Los sabores de los alimentos que come pasan a la leche materna. Es posible que a su bebé le gusten más sabores y tipos de alimentos cuando sea mayor porque los probó en su leche materna. Su bebé también puede tener más gases o estar más inquieto después de comer ciertos alimentos, como alimentos picantes o sabores fuertes. Cada bebé es diferente. Evite ciertas especias o sabores si su bebé parece tener más gases o estar más inquieto después de comerlos.

Salud emocional

La depresión posparto y otras afecciones de salud emocional son comunes durante el embarazo y después del parto. Son afecciones médicas, al igual que la gripe o la diabetes. Las afecciones de salud emocional se pueden tratar con la ayuda y el apoyo adecuados.

La lactancia materna puede ayudar a mejorar su salud emocional después del nacimiento de su bebé. Su cuerpo libera oxitocina y prolactina cuando amamanta. Algunas personas las llaman las "hormonas del bienestar". Estas hormonas le ayudan a establecer un vínculo con su bebé, a tener menos ansiedad y a sentirse mejor en general.

Sin embargo, no todas las mujeres se sienten mejor cuando amamantan. Afecciones como la "tristeza posparto", los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad perinatales o posparto (PMAD, por sus siglas en inglés) o el reflejo disfórico de eyeción de leche (D-MER, por sus siglas en inglés) pueden hacer que la lactancia materna sea menos placentera.

Tristeza posparto

Tu cuerpo pasa por muchos cambios durante el embarazo y después de dar a luz. Sus hormonas cambian rápidamente después de tener un bebé. Su sueño, alimentación y rutinas diarias también cambiarán. Todas estas cosas pueden contribuir a la "tristeza posparto".

Muchas mujeres (alrededor del 80% de las mujeres) experimentan "tristeza posparto" los primeros días después del parto. Es posible que se sienta triste, llore más de lo normal o no disfrute haciendo las cosas que hace habitualmente. Estos sentimientos suelen desaparecer aproximadamente 2 semanas después del nacimiento del bebé.

Es posible que tenga una afección más grave si todavía se siente triste o diferente de lo que normalmente se siente 2 semanas después de tener a su bebé. Hable con un médico si estos sentimientos no desaparecen.

Cosas que puede hacer para ayudarse:

- Coma alimentos saludables y beba suficiente agua. Comer de todos los grupos de alimentos todos los días. Beba al menos de 6 a 8 tazas de agua al día (48 a 64 onzas).
- Duerma todo lo que pueda. Trate de dormir cuando su bebé duerma. Es posible que desee usar este tiempo para hacer otras cosas, pero el sueño puede ayudarlo a pensar y comprender mejor sus sentimientos.
- Pida ayuda a su pareja, familiares y amigos. Pídeles que hagan las compras por usted, que cuiden a su bebé mientras se ducha o duerme, o que hagan otra cosa que le ayude.
- Haga algo que le guste. Salir a caminar, almorzar con un amigo, pasar tiempo en la naturaleza o leer un buen libro.

Línea directa de salud emocional materna

Brinda apoyo gratuito y confidencial antes, durante y después del embarazo. Llame al 1-833-852-6262 o visite mchb.hrsa.gov/linea-nacional-salud-mental-materna.

- Llame o envíe un mensaje de texto a consejeros profesionales.
- Obtenga apoyo, información y recursos en tiempo real.
- Responde en pocos minutos las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Referencias a proveedores y grupos de apoyo locales y de tele-salud.
- Apoyo culturalmente sensible.
- Los consejeros hablan inglés y español.
- Servicios de interpretación en 60 idiomas.

Trastornos del estado de ánimo y ansiedad perinatales o posparto

(PMAD, por sus siglas en inglés)

Los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad perinatales o posparto (como la depresión posparto) pueden ocurrir durante el embarazo y hasta un año después del nacimiento de su bebé. Los PMAD incluyen estas condiciones de salud emocional:

- Depresión
- Ansiedad
- Trastorno de pánico
- Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Bipolar I y II
- Psicosis

Las mujeres que experimentan estas afecciones de salud mental y emocional antes de quedar embarazadas pueden ser más propensas a experimentarlas durante o después del embarazo. Su pareja también puede experimentar una o más de estas afecciones durante este tiempo. Los papás tienen el doble de probabilidades de experimentar una de estas afecciones si su pareja lo hace.

¡La buena noticia es que hay ayuda! Las afecciones de salud mental y emocional son comunes y se pueden tratar, no es necesario que se sienta así para siempre. También hay varios grupos de apoyo y otros recursos en Utah que pueden ayudarle.

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988 si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otra persona, o si simplemente necesita a alguien con quien hablar.

Red de Referencia de Salud Emocional Materna de Utah

Busque un proveedor local que sea experto en salud mental materna.

Visita maternalmentalhealth.utah.gov/.

Apoyo posparto en Utah (PSI Utah)

PSI proporciona apoyo gratuito y confidencial de las madres y las familias. Los coordinadores de PSI están ubicados en todo Utah. Encuentre un coordinador de PSI en su área:

- Llame al 1-800-944-4773 (#1 en español #2 en inglés).
- Envíe un mensaje de texto con la palabra help al 1-800-944-4773 para inglés.
- Envíe un mensaje de texto con la palabra ayuda al 971-203-7773 en español.
- Visite psiutah.org/emotional-health/resources-info/.

Reflejo disfórico de eyección de leche (D-MER)

Algunas mujeres experimentan un reflejo disfórico de eyección de leche (D-MER, por sus siglas en inglés) cuando amamantan. El D-MER es muy raro. Es diferente de la depresión o la ansiedad posparto, pero tiene muchos de los mismos signos. Es posible que tenga esta afección si tiene emociones intensas y desagradables justo antes de "bajar" o ver que su leche comienza a fluir. Por lo general, estas emociones solo duran de 1 a 2 minutos cada vez que tiene una bajada de leche y desaparecen cuando su bebé termina de comer.

Las personas con D-MER pueden sentir:

- Triste o desesperanzado
- Baja autoestima
- Una sensación de hundimiento en el estómago
- Enojo
- Ansiedad

Es posible amamantar con D-MER, pero es una decisión que debe discutirse con un médico y otras personas que la apoyen. La diferencia entre la D-MER y la depresión o ansiedad posparto es que los signos de la D-MER desaparecen cuando termina de amamantar. Los síntomas de la depresión o la ansiedad posparto no lo hacen. Hable con un médico o un experto en lactancia materna de WIC si tiene este tipo de sentimientos, ya sea que desaparezcan cuando termine de amamantar o duren más tiempo.

¿Qué pasa si mi bebé no deja de llorar?

Los bebés lloran mucho, especialmente los primeros meses después de nacer. A veces, esto significa que tiene hambre, necesita que le cambien el pañal, tiene calor o frío, o simplemente quiere estar cerca de usted. Sin embargo, a veces no sabe por qué llora su bebé y no sabe cómo solucionarlo. Esto no significa que haya hecho algo malo o que sea un mal padre.

Es posible que se sienta cansado, abrumado, estresado o frustrado cuando esto sucede y es posible que no sepa qué hacer. Sin embargo, nunca está bien sacudir a su bebé. Esto puede causar daño permanente al cerebro de su bebé.

Si se siente abrumada o frustrada porque su bebé no deja de llorar:

- Acueste a su bebé boca arriba en un lugar seguro (como una cuna).
- Salga de la habitación durante unos minutos y respire profundamente.
- Monitoree a su bebé cada 1 o 2 minutos.
- Llame a alguien para pedir ayuda.

Sueño seguro para los bebés

Es tentador para algunos padres dejar que sus bebés duerman en la cama con ellos. No haga esto. A esto se le llama compartir la cama y, de hecho, es peligroso para su bebé. Si su bebé duerme con usted, es más probable que su bebé muera de:

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)
- Asfixia (falta de oxígeno)
- Otras causas relacionadas con el sueño

Coloque a su bebé en su propio moisés o cuna después de que haya terminado de amamantar. Los bebés necesitan dormir sobre una superficie firme y plana, sin mantas ni almohadas cerca de ellos. Los colchones hechos para adultos son más suaves que los colchones hechos para bebés. Un colchón blando puede bloquearles la nariz y la boca si se dan la vuelta. Las almohadas o mantas también pueden cubrirles la nariz y la boca. Pueden asfixiarse o respirar demasiado dióxido de carbono si esto sucede. Ambos pueden causar daño cerebral grave o la muerte.



Los bebés no tienen músculos del cuello muy fuertes ni un buen control de la cabeza. Su barbilla puede descansar sobre su seno y bloquear sus vías respiratorias si duermen en un colchón blando. También existe la posibilidad de que se dé la vuelta sobre su bebé durante la noche. El peso de un adulto es suficiente para asfixiar a un bebé. Es aún más peligroso si hay 2 adultos en la misma cama.

Compartir habitación no es lo mismo que compartir cama. Está bien que su bebé duerma en la misma habitación, pero no en la misma cama. Compartir la habitación es una excelente manera de protegerse contra el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) y mantener a su bebé cerca de usted de manera segura para amamantarlo durante la noche. Coloque la cuna o el moisés de su bebé al lado de su cama y siempre vuelva a colocar a su bebé en ella después de que haya terminado de amamantar por la noche.

Use un colchón firme y plano y mantenga las mantas, los juguetes y otros artículos blandos fuera de la cuna o moisés de su bebé. Esto puede hacer que parezca más acogedor, pero aumenta la posibilidad de que su bebé se asfixie y muera. Siempre ponga a su bebé boca arriba para dormir.

Llame a un médico o a MamáABebé al 866-626-6847 si tiene alguna pregunta sobre si el medicamento o suplemento que está tomando es seguro o no durante la lactancia.



¿Puedo tomar medicamentos recetados, suplementos y medicamentos de venta libre durante la lactancia?

Solo use medicamentos y suplementos recetados por un médico o que sepa que son seguros para usar durante la lactancia. Esto incluye suplementos herbales. Ciertos medicamentos y suplementos pueden hacerle daño a usted o a su bebé. Tomar los medicamentos o suplementos incorrectos durante la lactancia puede hacer que su bebé tenga convulsiones, vómitos, tenga problemas para comer y dormir, o tenga otros efectos secundarios dañinos.

Siga siempre las instrucciones cuando tome medicamentos y suplementos. Solo tome la dosis o cantidad que se supone que debe tomar.

Alcohol, drogas ilegales y tabaquismo durante la lactancia

¿Es seguro beber alcohol y amamantar?

El alcohol entra en la leche materna y puede disminuir la producción de leche. Los niveles de alcohol en la leche materna son aproximadamente los mismos que los niveles de alcohol en la sangre.

Hay cosas que puede hacer para proteger a su bebé si decide beber mientras lo amamanta. El cuerpo tarda en eliminar el alcohol de la leche materna. La cantidad de tiempo que toma depende de muchos factores: su peso, la cantidad de alcohol que bebe, el tipo de alcohol y si toma otros medicamentos.

Se necesita tiempo para que el alcohol salga de su cuerpo. Existe la idea errónea de que se puede extraer suficiente leche materna para deshacerse de cualquier leche materna contaminada con alcohol. Algunas personas llaman a esto "bombeo y descarga".

Esto no es cierto. No servirá de nada extraerse y deshacerse de la leche si todavía hay alcohol en la sangre. La cantidad de alcohol en la leche materna solo disminuye con el tiempo cuando el alcohol está fuera del cuerpo. Debe esperar el tiempo suficiente para que el alcohol salga de su cuerpo antes de amamantar a su bebé. Sin embargo, es posible que deba extraerse la leche y tirarla si sus senos se sienten incómodos y es demasiado pronto para amamantar a su bebé de manera segura.

Hable con un médico o llame a MamáABebé al 866-626-6847 si tiene preguntas sobre cuánto tiempo debe esperar para amamantar después de beber alcohol.

Las drogas ilegales nunca son seguras para usted ni para su bebé durante la lactancia.

Cualquier cosa que le haga sentir drogado o le deteriore su comportamiento puede llegar a la leche materna y dañar a su bebé.

De todas maneras, continúe amamantando aun si continúa fumando cigarrillos de tabaco o usando cigarrillos electrónicos.

Su leche puede proteger a su bebé de problemas respiratorios, muerte súbita del lactante (SIDS) y poco aumento de peso.

Espere todo lo que pueda para amamantar a su bebé después de fumar. La cantidad de nicotina en la leche disminuye con el tiempo. Su leche será más segura para su bebé si espera al menos 90 minutos después de fumar para amamantar a su bebé. La cantidad de nicotina en la leche materna disminuye a la mitad después de 90 minutos.

Cámbiese de ropa después de fumar y antes de amamantar o cargar a su bebé. No fume cerca de su bebé y no permita que otros fumen cerca de él. Esto protegerá a su bebé de las sustancias químicas nocivas que quedan del humo o los aerosoles.



¿Puedo fumar o vapear durante la lactancia?

Trate de dejar de fumar si consume productos de tabaco o nicotina y está amamantando o planea amamantar. Las sustancias químicas de estos productos llegan a la leche materna. Es posible que produzca menos leche y que su bebé esté más inquieto si fuma mientras amamanta.

Los cigarrillos electrónicos o los vaporizadores también pueden dañar la salud de su bebé. Los aerosoles (la niebla que se ve en los cigarrillos electrónicos) pueden contener nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas nocivas. De hecho, el 99% de los cigarrillos electrónicos que dicen que no tienen nicotina todavía tienen rastros de nicotina. Estas sustancias químicas pueden ser dañinas para usted y su bebé.

Trate de dejar de fumar si fuma, usa cigarrillos electrónicos u otros productos que contienen nicotina. Llame a la Línea para Dejar de Fumar de Utah para obtener ayuda gratuita al 1-855-DEJELO.YA o visite el sitio web en <https://dejeloya.org/>. Los productos de terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) con licencia son seguros de usar mientras amamanta y pueden facilitar que deje de fumar o deje de usar nicotina.

Cómo apoyar a alguien que está amamantando

WIC, los médicos, la familia y los amigos pueden ayudarle.

Pida ayuda con las tareas domésticas. Puede que usted sea la única que puede amamantar a su bebé, pero hay muchas cosas que otros pueden hacer. No se sienta mal pidiendo ayuda.

Pida a sus familiares, amigos o vecinos que:

- Recojan los comestibles por usted.
- Preparen comidas o meriendas.
- Ayuden con la limpieza o lavado de la ropa.
- Ayuden a cuidar a sus otros hijos.

Hable sobre cómo se siente. Puede sentirse bien hablar de las cosas de las que está orgulloso y de las cosas con las que está teniendo dificultades. Esto puede ayudarle a sentirse menos sola y es una buena manera de incluir a otras personas en su proceso de lactancia.

Pida ayuda para cuidar a su bebé, para que pueda tomar un descanso.

Los amigos o familiares pueden:

- Bañar a su bebé.
- Cambiar los pañales.
- Hacer contacto piel con piel con su bebé.
- Haga eructar a su bebé.
- Cantar o leer con su bebé.
- Consolar o tranquilizar a su bebé.
- Poner a dormir a su bebé.



Lactancia materna después de 1 año de edad

¿Cuánto tiempo debo amamantar?

La Academia Americana de Pediatría recomienda alimentar a su bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Usted puede introducir los alimentos recomendados para bebés alrededor de los 6 meses de edad y seguir amamantando todo el tiempo que usted y su bebé deseen. Los expertos médicos están de acuerdo en que hay más beneficios para la salud tanto para usted como para su bebé cuanto más tiempo amamanta, y recomiendan que lo haga durante 2 años o más.

¿Cuánta leche materna necesita mi hijo después de 1 año?

La mayor parte de la nutrición de su hijo debe provenir de alimentos sólidos después de 1 año de edad. La leche materna sigue proporcionando muchos beneficios, pero no debe ser la principal fuente de nutrición de su hijo después del primer año. No hay una cantidad exacta de leche materna que su hijo deba tomar después de cumplir 1 año de edad. Depende del niño. Lo mejor es seguir las indicaciones de su hijo para saber cuándo quiere amamantar.

Los niños pueden amamantar menos veces al día y durante períodos de tiempo más cortos cuando comen más alimentos sólidos. Hable con un médico o nutricionista de WIC si cree que su hijo no está recibiendo suficientes nutrientes. Algunos niños siguen un horario o una rutina de lactancia materna. Es posible que otros niños se interesen menos en la lactancia materna y solo quieran amamantar de vez en cuando. Ambos patrones son normales.

Su hijo puede tomar leche de vaca pasteurizada después de cumplir 1 año. Es posible que los niños que son amamantados no coman tantos productos lácteos como los niños que no lo son. La leche materna tiene nutrientes similares a los productos lácteos, incluidos algunos nutrientes que los productos lácteos no tienen.

¿Por qué debo amamantar más de 1 año?

Expertos médicos como la Academia Estadounidense de Pediatría, la Organización Mundial de la Salud y WIC dicen que hay muchos beneficios de amamantar durante más de 1 año.

- La leche materna tiene la nutrición perfecta para ayudar a su hijo a crecer y desarrollarse.
- Los niños que son amamantados pueden enfermarse con menos frecuencia que los que no lo son.
- La lactancia materna es una excelente manera de vincularse con su hijo. Algunas madres incluso disfrutaban más de la lactancia materna durante esta etapa.
- La lactancia materna por más tiempo reduce el riesgo de muchas enfermedades, como el cáncer de mama y de ovario, la artritis reumatoide, el lupus, la endometriosis, la osteoporosis, la diabetes y las enfermedades cardíacas.



¿Qué pasa si quedo embarazada mientras todavía estoy amamantando?

Por lo general, es seguro amamantar durante el embarazo. La lactancia materna no afecta la nutrición que recibe el feto ni su salud durante un embarazo saludable. Hable con un médico o con WIC si tiene preguntas sobre la lactancia materna durante el embarazo.

¿Puedo amamantar a 2 o más niños a la vez?

Amamantar a 2 o más niños de diferentes edades al mismo tiempo se denomina lactancia en tándem. No le quitará nutrientes a su recién nacido para amamantarlo a él y a otros niños al mismo tiempo. Debe llevar esto un día a la vez. Asegúrese de descansar, comer alimentos ricos en nutrientes y beber suficiente agua para satisfacer sus necesidades físicas.

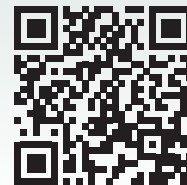
¿Cómo dejo de amamantar?

Es posible que los niños no quieran amamantar con tanta frecuencia cuando crezcan y estén más ocupados con el mundo que los rodea. Sin embargo, puede ser un proceso lento detener o destetar a su hijo si está lista para dejar de amamantar antes de que lo haga.

Consejos para cuando decidas dejar de amamantar después de 1 año

- Trate de usar un proceso lento y gradual para destetar o dejar de amamantar. No deje de amamantar repentinamente. Aumenta el riesgo de problemas de lactancia materna como congestión, conductos obstruidos y mastitis cuando para repentinamente.
- Retire una alimentación a la vez. Acorte cada sesión de lactancia materna y distraiga a su hijo con otra actividad.
- Permita que su hijo decida amamantar con menos frecuencia de forma natural. Nuestro consejo para las madres es: "No ofrezca y no rechace". No es necesario que recupere las comidas omitidas o salteadas.
- Cree nuevas rutinas para reemplazar las rutinas de lactancia materna. Vayan a un lugar nuevo, lean un libro o jueguen juntos con un juguete en lugar de amamantar.

Estamos aquí para ayudar si tiene preguntas. Hable con un experto en lactancia materna de WIC o con un médico si tiene preguntas sobre la lactancia materna. Abra la cámara de su teléfono para escanear el código QR o busque el número de teléfono de su clínica local de WIC en wic.utah.gov/locations.



¿Quién no debe amamantar?

La lactancia materna se recomienda como la forma más saludable para que la mayoría de las mujeres alimenten a su bebé. Sin embargo, hay ciertas situaciones o razones por las que puede no ser seguro para usted amamantar. Puede ser peligroso para las madres amamantar si:

- Tiene ciertas afecciones médicas.
- Toma ciertos medicamentos.
- Tiene problemas con el abuso de sustancias.
- Tiene ciertas afecciones de salud mental o emocional.
- Tiene afecciones graves en los senos o los pezones.
- Tener un bebé con ciertas afecciones médicas.

Hable con un médico o llame a MamáABebé al 866-626-6847 si no está segura de que debe amamantar.



