



## La lactancia Breastfeeding

### ¿Por qué es buena la leche materna para mi bebé?

La leche materna es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Cuando su bebé empiece a tomar alimentos sólidos, siga dando leche materna hasta que el bebé tenga 2 años o más.

La leche materna es buena para su bebé porque:

- Es el alimento más seguro y sano para los bebés
- Es de fácil digestión para su bebé
- La leche materna y el amamantamiento pueden ayudar en el desarrollo físico, emocional e intelectual de su bebé
- Los bebés alimentados con leche materna sufren menos infecciones como neumonía, infecciones de oído y diarrea, que los bebés que no son amamantados
- La lactancia materna podría reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

### ¿Por qué es buena la lactancia para las madres?

La lactancia es buena para usted porque:

- Le ayuda a crear un vínculo afectivo con su bebé
- Le ayuda a recuperarse después del parto
- Puede ayudarle a volver a su peso anterior al embarazo
- Disminuye su riesgo de padecer cáncer de mama, y también puede disminuir el riesgo de cáncer de ovario y diabetes

### ¿Cuándo debo amamantar a mi bebé?

Amamante o dé leche materna lo antes posible después del parto, a ser posible durante la primera hora tras el parto. La primera leche se llama calostro. El calostro es muy bueno para su bebé. Está lleno de importantes nutrientes que pueden ayudar a prevenir infecciones.

Amamante a su bebé cuando muestre señales de tener hambre. Mantenga a su bebé cerca y proporciónale contacto piel con piel. Esto fomentará el amamantamiento y la creación de vínculos afectivos. También ayudará al desarrollo de su bebé.

### ¿Cómo puedo saber si mi bebé tiene hambre?

Alimente a su bebé cuando observe estas señales tempranas de hambre:

- Su bebé se lleva las manos a la boca
- Su bebé hace movimientos o produce sonidos de succión

- Su bebé gira la cabeza hacia la persona que lo sostiene, a menudo con la boca abierta (el llamado reflejo de búsqueda u hociqueo)
- Su bebé llora. A menudo, esta es una señal tardía de hambre. Intente alimentar a su bebé antes de que comience a llorar

Durante los primeros meses su bebé comerá unas 8 o más veces en 24 horas (1 día). Es posible que su bebé coma con mucha frecuencia. Puede pasar menos de una hora desde el comienzo de una toma hasta el comienzo de la siguiente. Amamantar varias veces seguidas se denomina "alimentación en bloque" o "cluster feeding", y a menudo ocurre durante los primeros días después del nacimiento y durante los brotes de crecimiento. Con el tiempo, el número de tomas se reduce y se espacian más.

Deje que su bebé decida cuándo y cuánto quiere comer en cada toma. No se preocupe por la duración o el momento del día.

Sabrás que su bebé está saciado cuando:

- Deje de succionar o tragar o lo haga más despacio
- Cierre la boca o se aleje del pecho después de comer
- Esté contento o relajado después de comer

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

La mayoría de las madres produce suficiente leche para su bebé. Si está preocupada por cómo está creciendo su bebé o tiene dudas sobre si está recibiendo suficiente leche materna, hable con su médico, matrona, enfermera de la salud pública o especialista en lactancia.

Sabrás que su bebé está recibiendo suficiente leche materna cuando:

- Pueda ver y escuchar que su bebé está succionando y tragando
- Su bebé moja el número suficiente de pañales al día\*:
  - Día 1: 1 pañal mojado
  - Día 2: 2 pañales mojados
  - Día 3: 3 pañales mojados
  - Día 4: 4 pañales mojados
  - Días 5-7: 5 pañales mojados
  - Después del día 7: 6 o más pañales mojados
- \* La orina tiene un color amarillo claro.
- Su bebé tiene suficientes deposiciones:

- Días 1-2: Al menos de 1 a 2 deposiciones. Pueden ser negras o verdes oscuras, espesas, pegajosas, parecidas al alquitrán
- Días 3-4: Al menos de 2 a 3 deposiciones al día. Pueden ser marrones, verdes o amarillas, más sueltas
- De 5 días a 3 semanas: Al menos 3 o más deposiciones al día si es poca cantidad (cantidad parecida al tamaño de una moneda de dólar). Al menos 1 deposición al día si es grande. Puede ser amarilla y grumosa o más líquida.
- Después de 3 a 4 semanas: Los bebés a menudo tienen menos deposiciones
- A las 2 semanas después del nacimiento, su bebé pesa lo mismo o más de lo que pesaba al nacer y está creciendo bien
- Sus pechos se sienten más blandos tras amamantar, especialmente durante las primeras semanas

## ¿Necesita mi bebé algo más aparte de la leche materna?

Los bebés que son amamantados, necesitan un suplemento líquido de vitamina D de 400 UI todos los días. La leche materna tiene una cantidad muy pequeña de vitamina D que no es suficiente para cubrir las necesidades de su bebé.

A los 6 meses aproximadamente, comience a darle a su bebé alimentos sólidos ricos en hierro. Siga amamantando o dándole leche materna. Para más información, consulte [HealthLinkBC File #69c Los primeros alimentos del bebé](#).

## ¿Qué debo comer mientras esté amamantando?

Las mujeres que amamantan pueden necesitar un poco más de comida al día que la habitual. Algunos ejemplos incluyen añadir frutas y yogur a modo de tentempié, o una tostada adicional durante el desayuno y un vaso de leche adicional durante la cena.

Es importante beber abundantes líquidos. Beber agua es la opción más saludable. Es también una buena elección beber leche con menor contenido de grasa. Le proporciona calcio y otros nutrientes necesarios.

Siga tomando multivitaminas con ácido fólico.

## ¿Hay algo que no deba comer o beber?

Puede disfrutar de la mayoría de las comidas y bebidas mientras esté amamantando. Hay unos pocos alimentos que debe limitar o evitar:

**Limite el consumo de pescado con alto contenido en mercurio.** Elija pescado con bajo contenido en mercurio como salmón o lenguado. El pescado es una fuente de ácidos grasos omega-3 que son buenos para su bebé. Para más información, consulte [HealthLinkBC File #68m Seguridad alimentaria: mercurio en el pescado](#).

**Limite la ingesta de cafeína a 300 mg al día.** Esto son 1 o 2 tazas pequeñas de café (8 onzas o 237 ml) o unas 4 tazas pequeñas de té. La cafeína se encuentra también en algunos refrescos o bebidas carbonatadas, bebidas deportivas, medicamentos de venta libre y chocolate. Los bebés más pequeños pueden ser más sensibles a la cafeína.

**Evite las bebidas energéticas con cafeína.** Estas bebidas contienen altos niveles de cafeína. Algunas pueden tener vitaminas, minerales, aminoácidos y hierbas añadidas. Estos ingredientes pueden suponer potenciales riesgos para la salud.

**La opción más segura es no beber alcohol mientras esté amamantando.** El alcohol puede disminuir la cantidad de leche que usted produce. También puede afectar al desarrollo motor y al ciclo del sueño del bebé y disminuir la cantidad de leche materna que su bebé ingiere durante las tomas.

Si bebe alcohol, planee cómo darle leche materna a su bebé para evitar su exposición al alcohol. Esto puede incluir extraer y guardar la leche antes de tomar alcohol, o esperar hasta que el alcohol haya salido de la leche materna antes de amamantar a su bebé. El tiempo que el alcohol tarda en salir de la leche materna es diferente para cada mujer. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si tiene preguntas acerca del alcohol y el amamantamiento.

**Es mejor no consumir cannabis mientras esté amamantando.**

El cannabis pasa a la leche materna. Su bebé puede quedarse soñoliento y tener dificultades para engancharse correctamente al pezón. Todavía se desconoce cómo afecta el cannabis a los bebés a largo plazo. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si tiene preguntas acerca del cannabis y el amamantamiento.

## ¿Cuándo debo obtener ayuda con la lactancia?

Lo mejor es obtener ayuda pronto. Hable con su médico, matrona, enfermera de salud pública o especialista en lactancia. También puede llamar al **8-1-1** para hablar con una enfermera o un nutricionista.

Obtenga ayuda si tiene alguna de las siguientes preocupaciones:

- Siente dolor al amamantar
- Sus pezones están doloridos, agrietados o sangran
- Le preocupa que su bebé no esté recibiendo suficiente leche materna
- Su bebé no moja suficientes pañales o no tiene suficientes deposiciones al día