

# Lactancia

LMCV – 04 - 2014

## Lactancia: algunas indicaciones que pueden ayudarla a comenzar por un buen camino

### ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia?

Alimentar a su bebé con la leche de sus senos tiene muchos beneficios. La leche de pecho es rica en alimentos nutritivos. Ayuda a proteger al bebé contra las infecciones. También ayuda a prevenir que a su bebé le den alergias.

La lactancia también tiene beneficios para usted. Es una práctica limpia y simple: no necesita lavar biberones o mezclar leche de fórmula para bebés. Es más barato que la fórmula para bebés. Ayuda a contraer el tamaño del útero al tamaño normal después de haber sido estirado durante el embarazo. Retrasa el regreso de sus reglas, más no debería contar en esto para prevenir otro embarazo. Y ayuda a que usted saque tiempo para apegarse a su bebé.

### ¿Cómo empiezo a amamantar a mi bebé?

Con la mano libre, ponga su pulgar en la parte de arriba de su seno y los otros dedos en la parte baja. No toque su areola que es la parte oscura alrededor del pezón. Aquí es donde los labios del bebé estarán.

Tóquele los labios al bebé con su pezón hasta que su bebé abra la boca bien grande. Ponga el pezón dentro de la boca del bebé por completo y atraiga al bebé contra su cuerpo.

Si usted siente dolor a medida que el bebé lacta, probablemente el bebé no está bien "conectado".

Puede ser que la nariz del bebé le esté tocando su seno durante la lactancia. La nariz de los bebés está diseñada para permitir que el aire pueda entrar y salir en este caso. Pero si está preocupada que su bebé no puede respirar fácilmente, usted puede suavemente presionar su seno cerca de la nariz del bebé para darle más espacio para respirar.

# Lactancia

LMCV – 04 - 2014

## ¿Cómo debo cargar a mi bebé mientras estoy dándole de lactar?

Puede cargar a su bebé de varias maneras. Su bebé no debe tener que voltear la cabeza o forzar su cuello para alimentarse.



En la **posición de arrullo** usted tiene que poner la cabeza del bebé encima de la articulación de su brazo. Dele apoyo a la espalda y cola de su bebé con el resto del brazo y la mano. Su bebé estará acostado de medio lado con su cara mirándola a usted. Su seno debe estar justo en frente de la cara del bebé.



La **posición de bola de fútbol americano** consiste en poner al bebé debajo de su brazo como un balón de fútbol americano, con la cabeza de él o de ella descansando sobre su mano. Apoye el cuerpo del bebé con su antebrazo. Esta puede ser una buena posición si usted está recuperándose de una cesárea o si su bebé es demasiado pequeño.

# Lactancia

LMCV – 04 - 2014



También puede **acostarse de medio lado** con la cara del bebé hacia usted. Puede usar almohadas para apoyar su cabeza y hombros. Esta también es una buena posición si se está recuperando de una cesárea o una episiotomía.

## ¿Qué es “la venida de la leche”?

Entre unos pocos segundos o varios minutos después de empezar a lactar a su bebé, usted puede sentir un cosquilleo en el seno que no está siendo usado y la leche empezará a salir por sí sola del mismo. Estas son señas de que la leche " ha bajado". Esto significa que su leche está lista para comenzar a salir.

La "venida de la leche" puede ser tan fuerte que puede hacer que su bebé tosa. Si esto es un problema, puede extraer algo de leche a mano antes de comenzar a alimentarlo para incitar la venida antes de que el bebé comience a lactar.

## ¿Qué puedo hacer si se me agrietan los pezones?

Es más fácil prevenir el agrietamiento de los pezones que tratarlo. La causa principal del agrietamiento de los pezones es cuando el bebé no se conecta correctamente.

Si su bebé no está bien conectado usted tiene que volver a comenzar. Para retirar al bebé de su seno, primero necesita parar la succión poniendo uno de sus dedos por el lado de la boca del bebé entre las encías.

No le acorte el tiempo de lactancia a su bebé. Disminuir el tiempo de lactancia de su bebé no va a prevenir que a usted se le agrieten los pezones, pero si puede impedir que sus conductos de la leche se vacíen por completo. Esto puede conducir a hinchazón y dolor. Ponerse compresas de hielo picado antes de lactar puede aliviar el malestar.

# Lactancia

LMCV – 04 - 2014

Llame a su médico si tiene un área de su seno roja, sensible al tocarla o adolorida, si tiene ingurgitación mamaria (senos excesivamente llenos), si tiene fiebre o si está adolorida. Estas pueden ser señas de una infección.

## **Previnendo o curando los pezones agrietados**

- Asegúrese de que su bebé esté succionando de la manera apropiada. Si la succión le ocasiona dolor es posible que la boca de su bebé no esté colocada correctamente.
- Deje que sus pezones se sequen al aire libre entre lactancias. Deje que la leche se seque sobre sus pezones.
- Ofrézcale a su bebé el pezón menos adolorido primero. La succión de su bebé puede ser menos vigorosa después de unos pocos minutos.
- Cambie la posición que usa al amamantar.
- Si es posible, coloque en la esquina de la boca de su bebé cualquier parte agrietada o adolorida, de modo tal que ésta se someta a menos presión durante la lactancia.
- Lávese los pezones diariamente con agua tibia. No use jabón ni cremas que puedan contener alcohol que puede reseca la piel.
- Evite sostenes con forro de plástico por dentro.
- Exprima la leche de sus senos hasta que la leche le baje. Esto puede ayudar a que su leche esté disponible más rápido de modo tal que el bebé succione con menos fuerza.
- Dele de lactar a su bebé frecuentemente para evitar que los senos se le llenen excesivamente. La ingurgitación mamaria puede hacer difícil que su bebé se "conecte" apropiadamente.

## **¿Cuán a menudo le debo de dar de lactar a mi bebé?**

Alimente a su bebé cuantas veces él o ella lo desee. Esto puede ser de ocho a 12 veces al día o más. La frecuencia con que su bebé quiera comer al día puede cambiar con el tiempo a medida que el bebé pasa por fases aceleradas de crecimiento. Las fases

# Lactancia

LMCV – 04 - 2014

aceleradas de crecimiento ocurren aproximadamente a las dos y seis semanas de edad, y nuevamente a los tres y seis meses de edad.

## ¿Cómo puedo producir más leche?

Si usted piensa que su bebé necesita más leche, aumente el número de lactancias al día. También es importante que descanse suficientemente y que coma bien. Dele tiempo a su cuerpo para adaptarse a las necesidades de su bebé.

No le comience a dar leche de fórmula o cereal a su bebé. Si le da fórmula o cereal a su bebé, él o ella no van a querer tanta leche de pecho. Esto hará que la cantidad de leche en sus senos disminuya. Además, su bebé no necesita comer comidas sólidas hasta que cumpla entre cuatro y seis meses.

## ¿Qué debo comer?

La mejor dieta para una mujer que está lactando es una dieta bien balanceada y con calcio en abundancia. Esto quiere decir, comer frutas y vegetales, cereales y pan integrales, carnes o frijoles, y productos lácteos como leche y queso. Usted va a necesitar una cantidad suficiente de calorías; más o menos 500 más de lo normal, y va a tener que tomar más líquidos.

Una dieta balanceada que incluya cinco porciones de leche o productos lácteos cada día le proporcionará suficiente calcio. Si no come carne o productos lácteos puede obtener el calcio que necesita a partir de brócoli, semillas de sésamo, queso de soya (tofu) y de col rizada. Hable con su médico o nutricionista acerca de tomar suplementos de calcio si piensa que su dieta no le provee suficiente calcio.