

La Lactancia Materna: Como hacerlo funcionar



Photo courtesy of Leslie Koehn Photographic www.lesliekoehn.com

Una Guía para los Padres y Cuidadores

¿Interesado en la lactancia materna? ¡Maravilloso!

Como muchos padres y cuidadores, usted tiene muchas preguntas sobre la lactancia materna. Esta publicación cubre muchos temas de la lactancia materna incluyendo:

- Amamantamiento cuando tu bebe esta creciendo
- Exprimiendo y alimentando tu leche
- Escogiendo una guardería de cuidado
- Regresando al trabajo y hablando con tu empleador

La Lactancia Materna: El Estándar De Oro

Los bebés crecen mejor con la leche materna:

La fórmula va a proveer comida para él bebe. La lactancia materna le da mucho más a la madre y a él bebe. Por ejemplo:

- Los bebés amamantados tienen menos días enfermos y menos probabilidades de desarrollar cáncer y diabetes
- Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de morir del síndrome de muerte súbita (SIDS en inglés)
- Las madres en lactancia tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes, cáncer de mama, o de tener un ataque del corazón.
- Los bebés amamantados y sus madres tienen menos probabilidades de ser obesos.
- Padres de los bebés amamantados pierden menos días de trabajo.

Mitos y realidades sobre la alimentación infantil

MITO: Todos los bebés tienen que tomar leche en un biberón

REALIDAD: Un biberón no es necesario si la madre lactante no tiene que estar separada de su bebé por muchas horas.

MITO: Un bebé necesita tomar agua del biberón cuando hace calor afuera.

REALIDAD: La fórmula o leche materna provee todo el líquido que un bebé necesita.

MITO: Un biberón con cereal va ayudar a mi bebé a dormir por un ratito más.

REALIDAD: Un biberón lleno de cereal no va a ayudar a su bebé a dormir, y puede molestar el estómago del bebé también. Además, no le de cereal si no puede comerlo de una cuchara.

MITO: Si la madre tiene una dieta mala, no debe dar de lactar.

REALIDAD: Usted no necesita una dieta especial para dar de lactar. Si la madre tiene una dieta que no es saludable, ella todavía puede proveer leche que es perfecta para su bebé.

MITO: Si estoy ocupada para alimentar a mi bebé, yo puedo dejar el biberón alzado

REALIDAD: Dejar el biberón alzado es peligroso, su bebé puede ahogarse. Tome una pausa y disfrute de este tiempo especial con su bebé.

La Lactancia Materna Exclusiva: Lo mejor para él bebe y la madre

¿Que significa lactancia materna exclusiva?

- La lactancia materna exclusiva significa alimentar a su bebé solo con su leche materna. Hasta que su bebé tenga seis meses, esto es la opción más saludable para su bebé.

¿Porque es la lactancia materna lo mejor?

- Los bebés son más saludables
- Los bebés crecen mejor
- Es más fácil para la mamá producir leche materna para su bebé
- Ayuda a prevenir otro embarazo cuando su bebé aún es chiquito

¿Mi bebé necesita agua cuando hace calor afuera?

- No, el único líquido que su bebé necesita es su leche materna

¿La comida sólida va a ayudar a mi bebé a crecer?

- Si su bebe tiene menos de seis meses, la comida sólida reemplaza su leche. Esto significa que su bebé va a recibir menos calorías y no más.

¿La comida sólida va a ayudar a mi bebé a dormir más?

- No. Comida sólida no ayudará a su bebé dormir un ratito más.
- Un biberón con cereal no ayudará a su bebé a dormir, es malo para los dientes de su bebé, y puede molestarle el estómago.

¿Debería dejar de amamantar a mí bebe cuando tiene seis meses?

- Es una buen idea empezar a dar comida sólida cuando él bebe tiene seis meses, pero la dieta principal debe ser su leche materna.
- Recomendemos que siga alimentando a su bebé con leche materna hasta que cumpla un año de edad. Puede continuar dando de lactar hasta el tiempo que usted y su bebé deseen.



¿Debo seguir un horario alimenticio para mi bebé?

Photo courtesy of Leslie Koehn Photographic www.lesliekoehn.com



Cuando su bebé tiene hambre es el mejor tiempo para alimentarlo. Puede tener la tentación de poner un horario estricto para alimentar a su bebé, así siempre sabe la hora en la que comerá. ¿Pero usted come exactamente a la misma hora todos los días?

Es mejor alimentar a su bebé en respuesta a sus cambios de apetito. Su bebé tendrá más o menos apetito en diferentes horas y en diferentes días, así como usted. Es mejor responder al cambio en apetito de su bebé.

Doctores recomiendan que todos los bebés sean alimentados en reacción a sus señales de hambre, no en un horario estricto.

Las ventajas de alimentar cuando hay señales de hambre:

- Los bebés tienen un mejor aumento de peso, especialmente cuando tienen 3-4 meses
- Los bebés están más quietos y se alimentan mejor
- Es más fácil producir leche materna cuando la madre está amamantando a su bebé
- Los bebés aprenden a comer cuando tienen hambre, lo cual puede ayudar a prevenir la obesidad más tarde.

¿Pero cómo voy a saber cuándo mi bebé tiene hambre?

Su bebé no puede hablar todavía, pero puede enseñarle lo que el necesita. Una de las formas su bebé está hablando con usted es cuando el llora.

- **Cuando un bebé tiene hambre, abre la boca, saca la lengua, y mueve la cabeza de lado a lado.** Algunos bebés retuercen su cuerpo mientras duermen cuando tienen hambre. Otra señal es cuando tratan de chuparse la mano cuando está cerca de su boca.
- **Cuando un bebé está lleno, se alejan de la comida.** Nunca deja el biberón alzado, porque eso obliga al bebé a comer más de lo que quiere. Eso va a causar que se llene y vomite más. Los bebés saben cuándo están llenos como los adultos.
- **Cuando un bebé quiere un momento de tranquilidad, él va a mirar al otro lado.** Él va a tener cambios en su piel, movimientos, y como respira.
- **Cuando un bebé quiere cariño, él te va a mirar.** Cuando empieza a crecer, él va a sonreír.
- **Cuando tú bebé se siente triste, él va a gritar y llorar.** Es normal que todos los bebés hagan esto a veces. Dando cariño no va a arruinar a su bebé. Siendo receptivo a los sentimientos de su bebé le ayudará sentir más seguro y dejar de llorar mucho.

Cuando trata de entender lo que su bebé está tratando de decir, los dos estarán mucho más contentos y más seguros.



Photo of Baby Quinn courtesy of Ana June Creative
www.anajunecreative.com

Alimentando bebés cuando están creciendo

Cuando los bebés son pequeños, solo necesitan la leche materna. Pero cuando van creciendo, puede ser confuso que deben comer y cuando empezar. Aquí están algunas reglas generales para seguir:

- **Alimente a su bebé con leche materna por los primeros seis meses exclusivamente, si puede.** Esto significa que va a alimentar a su bebé con solo con la leche materna – no con formula y comida sólida. Cuando están tomando la leche materna, los bebés crecen mejor, son más saludables, y es fácil para la mamá producir leche para su bebé.
- **No hay prisa para empezar la comida sólida. Los bebés no necesitan comida sólida hasta que ellos tienen seis meses.** El cuerpo de su bebé no está preparado para digerirla. Quizá haya escuchado que se puede llenar un biberón con cereal para ayudar que el bebé duerma mejor. Realmente eso es malo para los dientes, molesta el estómago, y no hace nada para ayudarlos a dormir mejor.



- **Continúe amamantando a su bebé hasta su primero cumpleaños.** Su bebé va estar explorando los diferente sabores y textura de la comida sólida, pero todo los calorías van a venir de la leche ma
- **Usted y su bebé pueden amamantar hasta que deseen.** Muchas madres continúan la lactancia hasta cuando los hijos son niños pequeños.

Continúe haciendo un buen trabajo!

A veces se siente duro continuar dando de lactar. ¿Sabía que muchos doctores recomiendan que amamenten a sus bebés hasta que t tienen un año de edad? Aquí están algunos consejos para hacer la lactancia materna más fácil:

1. **Alimenta a su bebé frecuentemente.** La mejor forma para seguir haciendo leche fácil es amamantando a su bebé cuando tiene hambre. Amamante a su bebé más frecuentemente si siente que no está produciendo suficiente leche.
2. **Evite la formula infantil.** La comida más saludable para su bebe es su leche materna. Por los primero seis meses, la leche materna es la única forma de comida que su bebé va a necesitar.
3. **Prepararse para los tiempos que esta separara de su bebé.** Haga un plan para alimentar a su bebé cuando estén separados, si tiene que regresar al trabajo o escuela.
4. **Considere dormir cerca de su bebé. Dormir en el cuarto de los padres es el lugar más seguro.** Si su bebé está durmiendo cerca de usted, esto va hacer alimentar en la noche más fácil. Además amamantando por la noche ayuda a producir más leche.
5. **Coma lo más saludable que pueda, y tome algo cuando tenga sed. Usted no necesita una dieta especial para amamantar. Trate de comer bien para su propia salud, pero no se preocupe si su dieta es mala, su leche todavía es perfecta para su bebé.** Eat as well as you can, and drink when you are thirsty. You do not need a special diet to breastfeed. Try to eat well for your own health, but even if your diet is poor, your milk still is perfect for your baby.
6. **Busque ayuda si lo necesita.** Encuentre un amiga que está lactando a su bebé, o juntarse con un grupo de apoyo como La Liga De La Leche. Conéctese con un consejero de WIC, un líder de La Liga De La Leche, o una consejera certificada de la lactancia para los problemas más grande.



Descubriendo apoyo para la lactancia Materna

Hay muchos tipos de recursos disponibles para usted sobre la lactancia materna. En las siguientes páginas encontrará una lista de los recursos que proveen información y apoyo preciso y fiable sobre la lactancia.



El Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC en Inglés): Un programa de alimentos que es financiado por el gobierno federal. Muchas de las oficinas de WIC tienen consejeras que le pueden dar consejos sobre la lactancia. Para encontrar la oficina más cerca, llame al número de teléfono gratis de su estado en <http://www.fns.usda.gov/wic/Contacts/tollfreenumbers.htm>.

El Grupo de apoyo del hospital: Muchos hospitales tienen especialistas que ofrecen apoyo por el teléfono o personalmente. Servicios y cargos pueden variar, pero muchos hospitales ofrecen servicios gratis después del parto. Llame a su hospital local para conseguir los diferentes servicios de apoyo que ofrecen.

La Liga De La Leche: La Liga De La Leche ofrece información y apoyo sobre la lactancia materna. La página de ellos ofrece información sobre la lactancia y como descubrir un grupo de apoyo local. Visita la página en <http://www.llli.org> o llama a 1-877-4LALECHE (1-877-452-5324).

Recursos continuación...

Zip Milk:

Zip Milk es una página web que enlista recursos de lactancia local basados en los códigos de área. Zip Milk actualmente provee información para Luisiana, Massachusetts, Carolina del Norte, y Nueva Jersey. <http://zipmilk.org>.

KellyMom:

KellyMom ofrece información basada en evidencia sobre lactancia materna y otros temas de crianza. La página web también tiene varios fórums en línea donde padres puede intercambiar información directamente. <http://www.kellymom.com>

LactMed:

LactMed ofrece una guía gratuita de drogas y lactancia. Puede ser encontrada en <http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>. Siempre consulte con un doctor profesional antes de empezar of dejar de tomar medicamentos

Centro para riesgos infantiles:

El Infant Risk Center ofrece información sobre como varias condiciones médicas y medicamentos afecta la lactancia. <http://www.infantrisk.com/categories/breastfeeding>

Otros sitios web útiles:

- Páginas del gobierno como <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding> y <http://www.cdc.gov/breastfeeding/>
- Carolina Global Breastfeeding Institute (CGBI) se encuentra en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Nuestra página web incluye información en investigaciones recientes y educación en lactancia y su defensa. <http://cgbi.sph.unc.edu/>
- Best for babes, ofrece educación y defensa a la lactancia: <http://www.bestforbabes.org>
- La página de recursos de la Doctora Jennifer Thomas sobre lactancia: <http://www.drjen4kids.com>

¿Puedo dar de lactar si necesito estar lejos de mi bebé?

Absolutamente, SI.

Las siguientes páginas incluyen información en como continuar la lactancia inclusive cuando usted y su bebé necesitan estar separados.

¡Prepárese!

Toma un poco de esfuerzo extra continuar lactando cuando necesita estar lejos de su bebé, pero muchas madres han descubierto que el esfuerzo vale la pena.

La siguientes paginas pueden ayudar a responder sus preguntas y ayudarle a estar mejor preparada.

- Expresar y almacenar su leche
- Biberones para los niños que lactan
- Seleccionar una guardería que ofrezca lactancia
- Hablar con su empleador



Expresar Su Leche

Si va a estar lejos de su bebé por más de un par de horas, probablemente necesitará exprimir leche materna.

- **¿Tiene que usar una bomba?** No. Algunas mujeres prefieren exprimir su leche a la mano. Exprimir manualmente puede ser más eficaz que usar una bomba, y la leche es de mejor calidad. Hable con una mamá con experiencia en lactancia, una líder de La Liga de la Leche, o un consultante de lactancia para recibir consejos en expresión manual.
- **¿Qué tipo de bomba debo usar?** Depende en como la va a usar. Para expresar leche ocasionalmente, una bomba manual o una bomba eléctrica pueden ser buenas opciones. Para expresar regularmente una bomba doble eléctrica es preferible. Hable con un consultante de lactancia, un líder de La Liga de la Leche, o un miembro que trabaje en WIC sobre qué tipo de bomba usar y donde conseguirla.
- **¿Con que frecuencia debo expresar mi leche?** Es mejor expresar su leche a las mismas horas que su bebé normalmente come. Cuando se separan de sus bebés, la mayoría de mujeres expresan su leche cada 3-4 horas por 15-20 minutos. Exprimir regularmente ayuda a mantener leche para alimentar a su bebé cuando están separados, y ayuda a mantener su suministro de leche.



Almacenamiento de la leche materna

Siga estas simples reglas para almacenar su leche materna:

Lugar	Tiempo de Almacenamiento	Comentarios
Mesa/ Temperatura al clima	6-8 horas	Cubrir el contenedor y mantener la leche tan fresca como sea posible
Bolsas de refrigeración	24 horas	Mantener paquetes congelados en contacto con los contenedores de la leche
Refrigerador	5 días	Mantener paquetes congelados en contacto con los contenedores de la leche
Congelador	3-6 meses	Guardar la leche en la parte de atrás donde la temperatura es más constante

Referencia: HYPERLINK "<http://www.cdc.gov/spanish/>" Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. 2010. Manera correcta de Preparar y Almacenar la leche Humana http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm>> (en inglés) De: Academia de Medicina de lactancia. (2004) Numero de protocolo clínico #8: Almacenamiento de leche humana información para el uso en el hogar para bebés saludables de término completo. Princeton Junction, New Jersey: Academia de medicina de lactancia

Recordatorios importantes:

- Lavarse las manos antes de expresar la leche
- Use contenedores limpios, así como botellas con tapas o tazas con tapas ajustadas. Si usa fundas plásticas, use únicamente fundas de uso pesado diseñadas para almacenamiento de leche materna.
- Etiquete su leche con la fecha que fue expresada y use la leche más antigua primero.
- Si transporta leche hacia la guardería, siga las reglas de etiquetas del centro.
- Descongelar leche en el refrigerador o continuamente meneando la leche en un tazón de agua tibia. NUNCA use un microondas para descongelar o calentar leche materna.
- No vuelva a congelar su leche una vez que haya sido descongelada
- Su guardería a lo mejor tenga que seguir reglas diferentes al preparar y almacenar la leche, pero en casa siga estas reglas.

Biberones para los bebés que lactan

¿Todos los bebés que lactan necesitan un biberón?

- No. Bebés que lactan usualmente reciben la leche de sus madres en biberón porque a lo mejor necesitan estar separados. Si usted no necesita estar separada de su bebé, puede que no necesite usar biberones.
- Un bebé puede ser alimentado con la leche de su madre usando una taza.

Si es necesario, ¿Cuándo debe introducir el biberón?

- Intente esperar hasta que usted y el bebé estén cómodos con la lactancia, usualmente 2-4 semanas

¿Qué tipo de biberón debo usar?

- Use un biberón con un pezón de flujo lento.

¿Qué pasa si mi bebé no se alimenta fácilmente con un biberón?

- Los bebés usualmente prefieren lactar y no les gusta usar el biberón cuando están con su madre
- Deje que otras personas intenten alimentar con biberón cuando la madre no esté cerca
- Experimente con diferentes tipos de pezones de flujo lento.

¿Una vez que empiece a usar biberón, puedo continuar dando de lactar a mi bebé cuando estamos juntos?

- **Si!**
- Una de las mejores maneras de mantener produciendo suficiente leche es dar de lactar a su bebé cuando están juntos.

¿Qué pasa si tengo más preguntas?

- ¡Hay ayuda disponible! Contacte a WIC, La Leche League, o a un consultante de lactancia
- Para más detalles, consulte la sección primaria de este folleto, “Encontrando ayuda de lactancia.”

Consejos para seleccionar guarderías que facilitan lactancia

Muchas madres tienen que alejarse de sus bebés por trabajo o regresar a la escuela. Esto puede hacer más difícil continuar dando de lactar. Seleccionar una guardería que apoya la lactancia materna es una parte importante para hacerle fácil estar lejos de su bebé.

Lleve esta lista con usted, y pregunte a las guarderías:

- ¿Ustedes apoyan mi deseo de continuar alimentando a mi bebé con mi leche?
- Hay un lugar donde pueda sentarme cómodamente y amamantar a mi bebé?
- ¿Sus empleados alimentan a los bebés cuando tienen hambre, en vez de un horario estricto?
- ¿Están dispuestos a esperar a alimentar a mi bebé justo antes de que lo recoja?
- ¿Tiene la guardería una refrigeradora para almacenar leche materna?
- ¿Soy bienvenida a visitar y amamantar a mi bebé cuando quiera?



Hay muchas buenas razones en continuar amamantando a su bebé.

Tome su tiempo en encontrar una guardería que le ayudará y apoyará.

Hablando con su empleador

¿Puede conversar con su empleador?

- Lo antes posible, mejor. Puede conversar con su empleador cuando aún está embarazada, o antes de regresar al trabajo.
- Sin embargo, recuerde – nunca es muy tarde!

¿Qué debo preguntar?

- ¿Dónde puedo expresar mi leche? Usted necesita un lugar limpio y privado – no un baño. Idealmente, debe haber un interruptor eléctrico para la bomba, un lavamanos para limpiar las partes, una silla cómoda, y una mesa.
- ¿Cuándo puedo expresar mi leche mientras en el trabajo? Usualmente, expresar leche puede ocurrir durante el trabajo y tiempos de receso. La mayoría de mujeres expresan su leche cada 3-4 horas, por 15-20 minutos.
- ¿Dónde puedo almacenar mi leche? Si no hay un refrigerador disponible, debe traer un enfriador con paquetes de hielo.

¿Por qué debe ayudarme mi empleador con esto?

- Apoyar lactancia materna ahorra a las compañías dinero. Madres que dan de lactar toman menos días libres por enfermedad, y tienen menos costos de seguro, porque sus bebés no se enferman con frecuencia.
- Pida a la guardería que le dé una hoja de información de recursos titulada “Ayudando a Madres que trabajan a dar lactancia” Fue escrita para que usted pueda entregársela a su empleador.





scpitc.org

South Carolina Program For Infant/Toddler Care

Produced by the Carolina Global Breastfeeding Institute.

In Collaboration With:

SC Department of Social Services Division of Early Care and Education,
MUSC Boeing Center for Children's Wellness, and
SC Women Infant and Children Program.