

Lactancia: Consejos para el Éxito



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Cambios tempranos en la leche materna

Es posible que sientas los pechos más llenos entre los días 2 a 5 dado que el calostro se convierte en un volumen mayor de leche. La mejor manera de evitar que tus pechos se llenen demasiado o saturen es mantener a tu bebé cerca de ti, piel con piel, y amamantarlo a menudo, incluso a cada hora, para vaciar completamente tus pechos. Dejar que tu bebé vacíe completamente tus pechos durante la lactancia evitará la saturación y aumentará tu producción de leche.

Qué hacer para evitar la saturación:

- Amamanta de manera frecuente y cada vez que tu bebé dé señales de hambre. Esto ocurrirá a menudo y al menos entre 8 y 12 veces al día. No omitas las tomas.
- El estómago de un recién nacido es muy pequeño. Necesita comer a menudo durante el día y la noche. Despierta a tu bebé si es necesario.
- Deja que termine con el primer pecho antes de ofrecerle el otro. Cambia de lado cuando el bebé suelte el pezón o se duerma.
- Asegúrate de que el bebé se prenda al pezón, esté en buena posición y reciba leche. Si no estás segura, habla con el personal de WIC o a una Consejera de Lactancia de WIC para que te ayude.
- No utilices chupetes, biberones ni complementos de agua o leche de fórmula. Si crees que tu bebé no recibe leche materna suficiente, comunícate con la clínica WIC y solicita hablar con una educadora en lactancia o Consejera de Lactancia de WIC.
- Sostener a tu bebé piel con piel va a confortarlo y hará que la lactancia sea una experiencia más cómoda para ambos.



Acciones que confortan:

- Masajea tus pechos suavemente antes y durante las sesiones de amamantamiento.
- Al comenzar la toma, presiona con la mano o simplemente extrae la cantidad suficiente de leche como para ablandar el pecho, así tu bebé puede prenderse fácilmente.
- Antes de la toma, aplica toallas húmedas y tibias sobre tus pechos o masajéalos mientras te duchas con agua caliente.
- Utiliza cubos fríos (cubos de hielo envueltos en un trozo de tela) entre las tomas para reducir la hinchazón.

Extracción manual:

La extracción manual puede ser un recurso para estimular al bebé para que se prenda al pecho, aliviar la saturación o darle la leche a tu bebé. Algunas mamás prefieren la extracción manual en vez de utilizar un extractor de leche materna.

- Toma tu pecho colocando los dedos por debajo y el pulgar por encima, justo fuera de la areola (parte oscura del pezón) o por detrás de ella.
- Mientras sostienes el seno, llévalo de nuevo hacia la pared torácica (el centro del pecho), comprímelo y apriétalo para vaciar los conductos y extraer leche. Esto va a captar más leche que simplemente apretar el seno hacia adelante.
- Sostén el seno de la misma manera y rota la posición de tu mano en cualquier dirección para extraer leche de diferentes áreas del seno. Repite la acción en el otro seno.
- La extracción manual y los masajes pueden realizarse luego de usar un extractor de leche materna o entre un uso y otro.

Bebé dormilón

La mayoría de los bebés duermen mucho durante las primeras semanas después del nacimiento. Intenta seguir estos consejos para ayudarle a tu bebé a permanecer alerta durante las tomas de leche.

- Sostén al bebé de modo de lograr el contacto piel con piel.
- Cámbiale el pañal.
- Masajéalo suavemente.
- Hazlo eructar y ofrécele el otro pecho.
- Háblale o cántale.
- Usa las presiones del pecho (apretando el seno suavemente) cuando comience a succionar de manera más lenta.

A menudo, ofrécele el pecho entre períodos de sueño; el estómago de tu bebé es pequeño y es normal que realice tomas pequeñas pero frecuentes. Despierta al bebé si duerme más de 3 horas (4 horas por la noche). Si la somnolencia continúa después de las primeras dos semanas, consulta a tu proveedor de atención médica.



Dolor en los pezones

Puedes sentir sensibilidad o incluso dolor en los pezones durante las primeras semanas de amamantamiento. Algunas mamás se quejan de dolor cuando el bebé se prende al pecho. Si el bebé está en una buena posición, la inquietud debería durar solo unos segundos. En caso de que el dolor continúe, interrumpe la succión con el dedo, aleja al bebé de tu pecho e intenta nuevamente.

El dolor de pezones puede ser una señal de que el bebé no se prende bien al pecho y no está obteniendo la leche de manera sencilla. Es mejor hablar con una Consejera de Lactancia lo antes posible; ella puede compartir su experiencia de cómo manejó la sensibilidad en los pezones. No es normal que el dolor continúe después de un par de semanas o se acentúe.



Acciones que confortan:

Intenta diferentes posiciones para amamantar al bebé para ver cuál es la que mejor se siente. Asegúrate de que la boca del bebé siempre esté bien abierta al tomar el pecho y abarque toda la areola (la parte oscura del pezón), no solo el extremo del pezón.

- Primero amamanta del lado que duela menos. Si te duelen ambos pechos, utiliza compresas tibias y masajes suaves para iniciar el flujo de leche.
- Sostén el bebé cerca de ti y haciendo contacto frecuente piel con piel.
- Extrae un poco de leche sobre los pezones luego de amamantar o utiliza lanolina pura.
- Amamanta más a menudo y durante períodos breves.
- Si no te alivia el dolor, consulta a WIC.

¿Tengo suficiente leche?

Tú, como la mayoría de las mamás, vas a preocuparte porque no tengas suficiente leche para tu bebé. Comprende que el cuerpo de una mujer responderá al succionar del bebé para producir la cantidad adecuada. ¡Qué gran manera de responder a tu bebé!

Estirones:

Los bebés tienen estirones alrededor de la semana 2 o 3, 4 a 6, los 3 meses y los 6 meses de vida. Si en esos momentos tu bebé parece tener más hambre, ten en cuenta que es normal. Responde a las necesidades de tu bebé amamantándolo más a menudo durante un par de días.



Esto indica a tu cuerpo que elabore más leche para el crecimiento de tu bebé. Si complementas con leche de fórmula infantil, evitarás que aparezcan estas señales y esto podría reducir tu producción de leche.

Cómo saber que el bebé recibe el alimento suficiente:

- El bebé se amamanta ante cualquier señal temprana de hambre.
- Durante las tomas, el bebé succiona y traga activamente.
- Al quinto día, el bebé ya moja 6 o más pañales y ensucia 3 o 4 pañales por día.
- El bebé regresa a su peso de nacimiento durante los días 10 a 14.

- El bebé continúa aumentando alrededor de $\frac{3}{4}$ onzas por día.

Leche final o calostro:

Se hace referencia al calostro, a veces, como la primera leche que recibe el bebé al comienzo de la sesión de amamantamiento, mientras que la leche final es la leche rica en grasa que recibe el bebé hacia el



final de la sesión. Con el tiempo, la leche de pecho cambia a través de las tomas. Intenta alimentar totalmente al bebé con un pecho antes de cambiar al otro de modo que tome la leche “final”, que tiene más grasa y nutrientes. Algunos bebés quedan satisfechos luego de alimentarse de un solo lado, por lo cual, deben comenzar la próxima toma del otro lado.

Amamantar en las salidas:

Trata de usar un portabebés y una cobertura para amamantar al bebé cuando estás de compras o deseas más privacidad en el momento de alimentarlo. Amamantar al

bebé cuando tiene hambre lo mantendrá satisfecho y conservará tu producción de leche. Esto ayudará a que tengas suficiente leche a medida que el bebé crece.

Los mejores consejos para la lactancia

- **Mantén al bebé cerca de ti.** Si lo sostienes logrando el contacto piel con piel, vas a reducir su llanto. Responde a sus necesidades para ayudarlo a saber que puede confiar en ti. Deja que tu bebé

Consejos para el Éxito

duerma en tu habitación, para que puedas amamantarlo más fácilmente por la noche.

- **Aprende cuáles son las primeras señales de hambre.** El bebé va a avisarte que tiene hambre moviendo su cabeza hacia ti o hacia atrás y adelante, y mirando y tocando tu pecho con su boca y labios. El movimiento de lengua, lamerse los labios y la succión de manos también son señales. El llanto es la última señal de hambre y puede dificultar que el bebé se prenda al pecho. Los estómagos de los bebés son muy pequeños por lo que necesitan alimentarse frecuentemente; amamántalo cada vez que dé señales de hambre o necesite confortarse.
- **Observa al bebé.** Tu bebé debe chupar y tragar activamente y luego de unos momentos va a disminuir el ritmo, va a hacer una pausa y luego se detendrá; eso te permitirá saber que está satisfecho. Cuando el bebé suelte el pecho, hazlo eructar e intenta ofrecerle el otro pecho. Las tomas deben durar entre 15 y 20 minutos o más por pecho.
- **Es normal que tu leche materna cambie a medida que el bebé crezca.** Al cabo de unas semanas después del parto, tus senos se sentirán menos llenos a medida que tu cuerpo se adapte a producir solo la cantidad de leche que necesita tu bebé. Es normal sentir que tus senos no están tan llenos durante este período de adaptación. Para saber si tu bebé recibe el alimento suficiente y que tu cuerpo produce la cantidad suficiente de leche, consulta la página 5, “Cómo saber que el bebé recibe el alimento suficiente”.



- **Confía en tu cuerpo.** Ten confianza en ti misma y en la capacidad de tu cuerpo para producir leche. Tus senos responderán a las necesidades de tu bebé. Las mamás que amamantan desde el primer momento y con frecuencia van a tener la leche suficiente para su bebé. Si usas leche de fórmula vas a disminuir tu producción de leche. Llama a tu Consejera de Lactancia y pregúntale cómo amamantó a su bebé.



- **Debes saber a quién consultar.**

Completa los datos de tu Consejera de Lactancia:

Estos primeros días están llenos de nuevas experiencias para ti y tu bebé. En caso de necesitar ayuda, consulta a una Consejera de Lactancia o la clínica WIC si estás pensando en darle un biberón a tu bebé.

Notas:

Consejos para el Éxito

En caso de necesitar más folletos sobre la lactancia, consulta a tu Consejera de Lactancia de WIC para obtener lo siguiente:

- Lactancia: El Mejor Comienzo
 - Lactancia: Regreso al Trabajo o a la Escuela
-



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

Division of Family Health and Preparedness
WIC Program (Programa WIC de la División
de Salud y Preparación Familiar)

P.O. Box 141013

Salt Lake City, Utah 84114-1013

<http://health.utah.gov/wic/>

Noviembre de 2012